

# Praxe Nenásilné komunikace

Seznam dovedností vychází z práce těchto autorů: Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, Jori Manske, John Kinyon, Ike Lasater, Miki Kasthan. Zpracoval Ondráš.

## **Duchapřítomnost**

Bytí v přítomném okamžiku, neztrácení se v přemýšlení, vnitřních dialogích, emocionálních reakcích.

## **Uvědomování emocí**

a tělesných vjemů v plné škále. Schopnost je vyjádřit.

## **Sebe-přijetí**

bezpodmínečné přijímání vlastního prožívání.

## **Přijetí zodpovědnosti za své prožívání**

„Vlastnictví“ svých emocí, neobviňování.

## **Napojení na potřeby**

Rozlišování potřeb a strategií, napojování se na zdroj, který vědomí potřeb nabízí.

## **Vracení se z reaktivity**

Napojování se na sebe, zejména po nárazu na spouštěč, uvolňování se ve svém prožívání a vracení se do duchapřítomnosti.

## **Truchlení**

Zpracovávání vlastní bolesti, pocitu ztráty a utrpení. Otevírání se tomu co je, uvolňování odporu a vnitřní kontrakce.

## **Pozorování**

Uvědomování si vjemů a jejich rozlišování od vlastních interpretací. Ověřování svých interpretací.

## **Upřímné sebevyjádření**

Odvaha a schopnost sdílet, co prožívám, bez obviňování. Schopnost projevit zranitelnost.

## **Aktivní prosby**

Ochota říkat si o to, co potřebujeme. Schopnost formulovat jasné a vykonatelné prosby. Nepřipoutanost k souhlasu, konstruktivní zvládnání odmítnutí.

## **Transformace vlastních narativů**

Uvědomování si narativů (nepřítel, oběť, pachatel, my vs. oni, „zaslouží si trest“, apod.) a jejich zpracování. Schopnost vidět lidskost sebe i druhých.

## **Empatie**

Schopnost být přítomen prožívání druhého. Vytváření prostoru, ve kterém se druhý cítí bezpečně, přijímaný, pochopený a brán vážně. Neztrácení se v příběhu.

## **Naslouchání**

Schopnost soustředěně a uvolněně vnímat druhého, chápat význam toho, co se snaží říct.

## **Reflektování a překládání**

Schopnost svými slovy vyjádřit, co se mi druhý snaží sdělit. Překládání obviňování do pocitů a potřeb.

## **Zvládnání reaktivity druhého**

Schopnost neztrácet vlastní rovnováhu a duchapřítomnost, přijímat fakt, že druhý prožívá intenzivní emoci a moudře reagovat.

## **Otevřenost ke zpětné vazbě**

Schopnost slyšet, jak nás druhý vidí z jeho perspektivy. Přijímání zpětné vazby jako informace, ne jako kritiky.

## **Vděčnost**

Schopnost vyjádřit vděčnost druhému. Přijímání a vděčnost za to co je.

## **Omluva a smíření**

Uznání a učení se z vlastních chyb, bez pocitu viny, studu a sebetržnění.

## **Transformování konfliktu**

Schopnost využít konflikt a napětí k napojení se, porozumění a hledání řešení pro obě strany.

## **Framing**

schopnost rámovat konverzaci, na jejím začátku nebo v průběhu, a přispívat tak ke sdíleným očekáváním a jasnosti

## **Tracking**

vědomé sledování konverzačních vláken, vědomí jak jsme se dostali tam kde jsme a co podstatného jsme nechali po cestě

## **Bystand**

Uvědomování si aktuální dynamiky konverzace a schopnost tuto dynamiku pojmenovat

## **Dialog**

Schopnost být v dialogu, spoluvytvářet kvalitní konverzaci.

## **Integrovaní potřeb všech**

Schopnost vnímat potřeby všech (včetně sebe) a respektujícím způsobem vybírat svoje jednání tak, aby přispívalo všem.

## **Přijetí vzájemné provázanosti**

Vědomí že každý z nás ovlivňuje a je ovlivňován ostatními. Přijetí této vzájemné závislosti a snaha jednat v souladu s tímto vědomím.