

Viac ako 7 miliónov predaných výtlačkov z jednoduchého dôvodu: funguje to!

Nenásilná **KOMUNIKÁCIA**



**Pozorovanie bez toho, aby sme hodnotili,
je najvyššia forma ľudskej inteligencie**

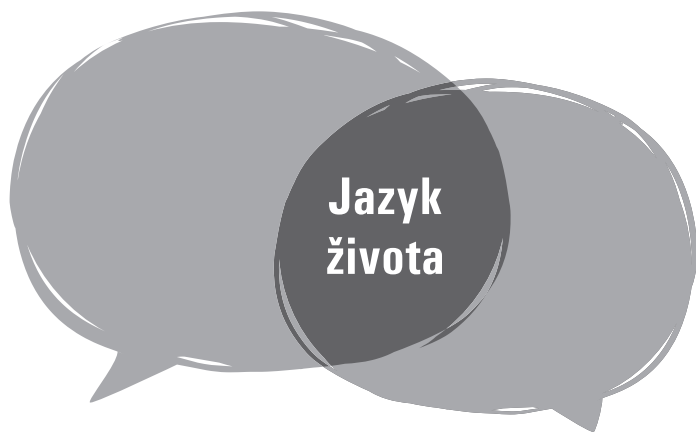
MARSHALL B. ROSENBERG, PhD

Predslov od Deepaka Chopru

AKTUELL

Marshall B. Rosenberg, PhD
Nenasilná komunikácia

Nenásilná
KOMUNIKÁCIA



MARSHALL B. ROSENBERG, PhD

AKTUELL

Dielo je autorsky chránené. Všetky práva, najmä rozmnožovať a rozširovať, rovnako ako právo prekladu, sú vyhradené. Žiadna časť tohto diela sa nesmie bez písomného súhlasu majiteľa autorských práv reprodukovať, spracovávať, rozmnožovať alebo rozširovať vo forme fotokópií, mikrofilmov a ani inými metódami použitia elektronických systémov ukladania do pamäte.

Marshall B. Rosenberg: Nenásilná komunikácia

Z anglického originálu Nonviolent Communication 3rd Edition, ktorý vydalo vydavateľstvo PuddleDancer Press, 2240 Encinitas Blvd., Ste. D-911, Encinitas, CA 920 24, USA.

Copyright © 2015 by Marshall Rosenberg

All rights reserved.
Všetky práva vyhradené.

Translation © Denisa Jahičová 2023

Cover & interior design © Lightbourne

Redakčne upravil: Albert Lučanský
Sadzba a zaľomenie: Samuel Ryba – Design Ryba

Tlač: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Česká republika

Vydal AKTUELL vydavateľstvo, s.r.o., Bratislava, Slovenská republika
Slovak edition © AKTUELL 2023

ISBN 978-80-89873-55-5

Čo sa hovorí o nenásilnej komunikácii?

Podnikanie:

„*Nenasilná komunikácia* je jednou z najlepších kníh, aké som čítal ako majiteľ firmy a súčasne ako manžel a otec. Táto kniha nie je nový titul, no z môjho pohľadu sa oveľa lepšie ako iné knihy venuje odhaľovaniu kľúčových princípov a postupov výnimočnej komunikácie. Je to tiež prvá kniha, ktorú zadal prečítať Satya Nadella svojmu tímu vedúcich pracovníkov, čo svedčí o mnohom.“

— Ben Peterson, BambooHR

Táto kniha je odporúčaná Radou pre ľudské zdroje časopisu *Forbes* ako povinné čítanie pre pozitívny vplyv na to, ako pristupovať k práci.

„Jedna z kníh, ktorú som ako prvú odporúčal prečítať každému, keď som nastúpil do práce, bola práve *Nenasilná komunikácia*, lebo som ňou dokázal kolegom povedať: Pozrite, poďme sa uistiť, že sme empatickí voči potrebám toho druhého, lebo to si práca vyžaduje.“

— Prepis z televízneho kanálu CNBC,

Microsoft CEO Satya Nadella Sits Down with CNBC's Jon Fortt

„Táto kniha sa mi veľmi páči a odporučil som ju viacerým spolupracovníkom. Mne ju odporučil inštruktor, keď som mal problémy s poskytovaním priamej spätnej väzby ľuďom, na ktorých dozerám, bez toho, aby som zranil ich city. Kniha mi pomohla odstrániť odsudzovanie zo svojho prejavu a sústrediť sa na želaný výsledok. Je to pomerne rýchle čítanie a môžem sa na ňu ľahko odvolať, keď sa pripravujem na náročný rozhovor.“

— Online recenzia

„Táto kniha mi zmenila život, keďže som mal problémy na nefunkčnom pracovisku. Poskytla mi zručnosti, ktoré som potreboval, aby som získal rešpekt a mohol byť v práci viac produktívny. Vrelo ju odporúčam každému, kto musí pracovať a žiť s ostatnými.“

— Online recenzia

Komunikácia:

„*Nenásilná komunikácia* môže zmeniť svet. A čo je ešte dôležitejšie, môže zmeniť váš život. Nemôžem túto knihu dostatočne odporučiť.“

— Jack Canfield, *Slepačia polievka pre dušu*

„V tejto knihe nájdete úžasne účinný jazyk na to, ako povedať, čo máte na mysli a na srdci. Rovnako ako mnoho ďalších zásadných a elegantných systémov, je na prvý pohľad jednoduchý, náročný na používanie v zápale okamihu a mocný vo svojich výsledkoch.“

— Vicki Robinová, *Your Money or Your Life* (Vaše peniaze alebo váš život)

„Doktor Rosenberg priniesol do popredia jednoduchosť úspešnej komunikácie. Bez ohľadu na to, akému problému čelíte, jeho stratégie pre komunikáciu s druhými vás pripravia na to, aby ste vždy zvíťazili.“

— Tony Robbins, *Awaken the Giant Within* (Prebudte v sebe obra)
a *Unlimited Power* (Neobmedzená moc)

„Metóda, ako sa ľudia môžu rozprávať spôsobmi, ktoré podporujú väčšie spojenie, porozumenie a súcít. Je použiteľná vo všetkých oblastiach života: ako komunikujeme s ostatnými v intímnych partnerských vzťahoch, v podnikaní, na medzinárodnej úrovni, a tiež ako sa správame, keď sme sami so sebou – či sme sami sebe najlepším priateľom alebo sa kritizujeme. Učenie a praktizovanie tohto procesu obohatili môj život nespočítanými spôsobmi.“

— Online recenzia

„Úžasné. Empatia, aktívne počúvanie, súcít. Táto kniha vám pomôže zlepšiť kvalitu života, vzťahov s kolegami, priateľmi, rodinou.“

— Online recenzia

„Zistil som, že je to pravdepodobne najužitočnejšia kniha, ktorú som v živote čítal, a prečítal som ju pravdepodobne desaťkrát.“

— Online recenzia

„Ak chcete byť vypočutí a počúvať, čo vám vaši blízki skutočne hovoria, čo sa skrýva za ich slovami, prečítajte si túto knihu! Zmení vám život.“

— Online recenzia

„Nikdy som nečítal jasnejšiu, priamočiarejšiu a rozumnejšiu knihu o komunikácii. Úžasne ľahko sa číta, obsahuje skvelé príklady a vyzýva čitateľa zaviesť to, čo sa naučí, do praxe – táto kniha je skutočným darom pre nás všetkých.“

— Online recenzia

„Nenasilná komunikácia je jazyk osvietenia. Taký jednoduchý a pritom taký náročný. Používanie nenásilnej komunikácie môže zmeniť váš život, vniesť zrozumiteľnosť do vášho myslenia a zmeniť vaše vzťahy.“

— Online recenzia

Riešenie konfliktov:

„Nenasilná komunikácia je jedným z najužitočnejších procesov, ktoré sa kedy naučíte.“

— William Ury, *Ako dosiahnuť súhlas*

„Osvojíte si jednoduché nástroje na upokojenie hádok a vytváranie súcitných spojení so svojou rodinou, priateľmi a ďalšími známymi.“

— John Gray, *Muži sú z Marsu, ženy z Venuše*

„Je to spôsob, ako vystúpiť z paradigmy konfliktov typu ‚Kto má pravdu, kto sa mýli?‘ a namiesto toho si uvedomiť, že ľudia vždy konajú tak, aby sa pokúsili uspokojiť svoje potreby. Nikto sa nemýli; ide len o to, aby sme našli stratégie, ako uspokojiť potreby toho druhého.“

— Online recenzia

„Podobne ako Noam Chomsky aj Rosenbergova práca je vo svojej podstate radikálna, rozvracia celý náš pôvodný systém moci: medzi deťmi a dospelými, duševne zdravými a chorými, zločincami a zákonom. Rosenbergovo rozlišovanie medzi trestajúcou a ochrannou silou by malo byť povinným čítaním každému, kto tvorí zahraničnú politiku alebo zaisťuje bezpečnosť v našich uliciach.“

— D. Killian, reportér, *On The Front Line, Cleveland Free Times*

„Rosenberg opisuje, ako sa v mnohých konfliktoch, po tom, čo sú ‚nepriatelia‘ schopní vypočuť si potreby toho druhého, dokážu na základe súcitu prepojiť a nájsť nové riešenia predtým ‚nemožných‘ patových situácií. Ak sa chcete naučiť spôsoby zručnejšieho prejavu, vrelo odporúčam túto prehľadnú, ľahko čitateľnú knihu.“

— Diana Lionová, Buddhist Peace Fellowship, *Turning Wheel Magazine*
„V našej súčasnej ére necivilizovanej diskusie a podľa demagógie sú princípy a praktiky nenásilnej komunikácie rovnako aktuálne ako nevyhnutné na mierové riešenie konfliktov, osobných a verejných, domácich a medzinárodných.“

— Midwest Book Review, *Taylor's Shelf*

„Bezpochyby najlepšia kniha, akú som čítal. Vo svojom programe intervencie proti násiliu v rodine a na kurze zvládania hnevu som použil všetky koncepty uvedené v knihe. Ľudia, ktorých som učil, si obľúbili dni, keď sme sa zaoberali myšlienkami obsiahnutými v tejto knihe. Vrelo ju odporúčam každému, kto chce nájsť zdravší spôsob komunikácie a spojenia s druhými.“

— Online recenzia

„V konfliktných situáciách sa emócie zvyčajne vystupňujú a keď ľudia nemajú jazyk, ktorým by presne vyjadrili svoje pocity a to, čo ich poháňa, čo často nemajú, je to ako na rozbúrenom mori bez kormidla. Ľudia sa zmietajú na vlnách, plachty sa trhajú a vzťah uviazne na bolestivom mieste, ktoré je na míle vzdialené od toho, kde by mohol zakotviť.“

— Rachele Lambová, trénerka nenásilnej komunikácie

Vzdelávanie:

„Prostredníctvom presvedčivých príkladov z reálneho života Rosenberg privádza proces nenásilnej komunikácie k životu. Moji vysokoškolskí študenti, najmä tí starší, sa so mnou podelili, že čítanie tejto knihy im zmenilo životy. Sám sa snažím praktizovať jednotlivé kroky v každodenných interakciách, na stretnutiach a v triede, čo má na mňa tiež silný účinok.“

— Online recenzia

„Táto kniha by mala byť povinným čítaním na strednej alebo vysokej škole. Zručnosti hovoriť o svojich skutočných potrebách, ktoré nás táto kniha učí, sú neoceniteľné a praktické. Treba si ju prečítať.“

— Online recenzia

Zdravie/liečba/starostlivosť o seba:

„Marshall Rosenberg nám poskytuje najúčinnšie nástroje na podporu zdravia a vzťahov. Nenásilná komunikácia spája dušu s dušou, a preto sa v mnohých prípadoch podieľa na liečení. Je to chýbajúci prvok v tom, čo robíme.“

— Deepak Chopra, *Ako spoznať Boha a Ageless Body and Timeless Mind*
(Nesmrtelné telo, nekonečná duša)

„Myslel som si, že to bude kniha o komunikácii s druhými, avšak ďalším prekvapením bolo, že mi poskytla schopnosť vidieť, ako komunikujem sám so sebou... všetky vnútorné monológy, ktoré prebiehajú v mojej hlave. Teraz som k sebe láskavejší a chápacejší, čo znamená... áno, som láskavejší a chápacejší aj k ostatným!“

— Online recenzia

„Nenasilná komunikácia je hlavným návodom, ako zlepšiť váš výkon v empatii, ktorá je jednou zo základných kompetencií emocionálnej inteligencie.“

— Online recenzia

„Táto kapitola sa mi páčila, lebo mi pomohla previesť svoje sebahodnotenie do vyjadrenia vlastných neuspokojených potrieb.“

Teraz vidím, že keď sa hnevám na seba, je to preto, že moje konanie nebolo v súlade s mojimi hodnotami. Vidieť veci z tejto perspektívy mi pomáha oľutovať svoje konanie a posunúť sa do fázy odpustenia sebe samému tým, že sa spojím s konkrétnou potrebou, ktorú som sa snažil uspokojiť, keď som použil stratégiu, ktorú teraz ľutujem.“

— Online recenzia

„Táto kniha mi zmenila život! Najviac sa zmenilo to, ako sa správam k sebe. Ďakujem ti, Marshall!“

— Online recenzia

Intímne vzťahy:

„Okrem toho, že zachránila naše manželstvo, nenásilná komunikácia nám pomáha napraviť vzťahy s našimi dospelými deťmi a lepšie si rozumieť s rodičmi a súrodencami.“

— Čitateľ z Arizony

„Štyridsať rokov som sa snažil získať empatiu svojho otca. Po prečítaní iba polovice tejto knihy som dokázal vyjadriť, čo chcem, spôsobom, ktorý si konečne dokázal vypočuť, a dal mi to, čo som potreboval. Bol to dar, ktorý sa nedá opísať slovami.“

— Online recenzia

„Táto kniha je nevyhnutným čítaním pre každého, kto sa snaží ukončiť cyklus frustrujúcich hádok vo svojom vzťahu, a pre rodičov, ktorí chcú ovplyvniť správanie svojich detí tým, že v nich prebudia súcitiť, než aby dosiahli slepú poslušnosť.“

— Online recenzia

Rodičovstvo a rodinná komunikácia:

„Nenasilná komunikácia mi umožnila prekonať toxické následky výchovy a nájsť v sebe milujúceho rodiča a človeka, ktorý bol vo mne zamknutý. Doktor Rosenberg vytvoril spôsob, ako zmeniť násilie vo svete.“

— Zdravotná sestra z Kalifornie

„To, čo sa začalo ako hľadanie lepšieho systému disciplíny pre naše šesťročné dieťa, sa ukázalo ako filozofický prístup a komunikačný nástroj, ktorý mení to, ako sa správame k druhým a sebe samým.“

— Online recenzia

Osobný rast:

„Len veľmi málo kníh mi zmenilo život, prinútilo ma prehodnotiť, kto som a ako sa prezentujem svetu.“

— Online recenzia

„*Nenásilná komunikácia* od Marshalla Rosenberga je skvelá kniha, ktorá nás učí, ako súcitne hovoriť s ľuďmi – aj keď ste vy (alebo oni) nahnevaní.“

— Joe Vitale, *Spiritual marketing* (Duchovný marketing), *The Power of Outrageous Marketing* (Sila poburujúceho marketingu)

„Revolučný spôsob vnímania jazyka. Ak dostatok ľudí skutočne využije materiál z *Nenásilnej komunikácie*, možno budeme čoskoro žiť v pokojnejšom a súcitnejšom svete.“

— Wes Taylor, Progressive Health

„Toto je najstručnejšia a najjasnejšie napísaná príručka o medziľudskej komunikácii, s ktorou som sa kedy stretol. Táto kniha ma vyzvala byť zmenou, ktorú chcem vidieť vo svojom svete.“

— Online recenzia

„Patrím k ľuďom, ktorí sú k sebe veľmi kritickí. Táto kniha ma učí mať sa rád, aby mi mohlo skutočne záležať na druhých. Môže vydláždiť cestu k mieru medzi ľuďmi, rôznymi etnickými skupinami, krajinami atď. Verím, že náš svet to naozaj potrebuje.“

— Online recenzia

Väzenie:

„Pre odsúdených ponorených do prostredia, čo zintenzívňuje a posilňuje konflikt, je objavenie tejto metodológie, ktorá krok za krokom obhajuje súcit prostredníctvom komunikácie, nesmierne oslobodzujúce.“

— Dow Gordon, tréner nenásilnej komunikácie v jednotke s minimálnym stupňom stráženia, väzenie Monroe Correctional Complex, projekt Freedom Prison, Seattle, Washington

Duchovnosť:

„Čo sa týka nenásilia a duchovného aktivizmu, Marshall Rosenberg je zásah do čierneho! Uplatňovanie konceptov spomenutých v týchto knihách povedie čitateľa k podpore súcitu vo svete.“

— Marianne Williamsonová, *Everyday Grace* (Každodenná modlitba),
čestná predsedníčka organizácie Peace Alliance

Terapia:

„Kvalita empatie, ktorú som teraz schopný poskytnúť, oživila moju terapeutickú prax. Táto kniha mi dáva nádej, že môžem prispieť k blahu svojich klientov a tiež sa spojiť s mojimi priateľmi a rodinou na hlbokej úrovni. Empatické zručnosti, ktoré sú v nej opísané krok za krokom, sa môže naučiť každý.“

— Online recenzia

„Nikdy som nečítala jasnejšiu, priamočiarejšiu a bystrejšiu knihu o komunikácii. Po štúdiu a vyučovaní asertivity od 70. rokov minulého storočia je táto kniha oživením. Rosenberg poskytuje geniálny náhľad na prepojenie pocitov, potrieb a prevzatie zodpovednosti a vytvára skutočný nástroj.“

— Online recenzia

Obsah

Predslov od Deepaka Chopru, MD.....	19
Podakovanie.....	23
Prvá kapitola	
Dávame zo srdca	27
Úvod.....	27
Ako zamerať pozornosť.....	29
Proces nenásilnej komunikácie.....	32
Uplatnenie nenásilnej komunikácie v živote a vo svete.....	34
Nenásilná komunikácia v akcii: „Zabijak, atentátnik, vrah detí!“	39
Druhá kapitola	
Komunikácia, ktorá bráni súcitu.....	41
Moralizovanie.....	41
Porovnávanie	44
Odmietanie zodpovednosti.....	45
Ďalšie formy odcudzujúcej komunikácie.....	47
Tretia kapitola	
Pozorujeme bez toho, aby sme hodnotili	51
Najvyššia forma ľudskej inteligencie.....	54
Odlíšujeme pozorovanie od hodnotenia.....	56
Nenásilná komunikácia v akcii: „Najarogantnejší rečník, akého sme kedy mali!“	58
1. cvičenie: Pozorovanie alebo hodnotenie?	60

Štvrtá kapitola

Rozpoznávame a vyjadrujeme pocity	63
Dosah nevyjadrených pocitov.....	63
Pocity verzus ne-pocity.....	67
Rozširujeme si slovnú zásobu pre pocity.....	69
2. cvičenie: Vyjadrujeme pocity.....	73

Piata kapitola

Prijímame zodpovednosť za svoje pocity	75
Prijatie negatívnej správy: štyri možnosti.....	75
Potreby sú koreňmi pocitov.....	78
Vyjadrenie našich potrieb verzus nevyjadrenie našich potrieb.....	81
Z emočného otroctva k emočnému oslobodeniu.....	83
Nenásilná komunikácia v akcii: „Vráťme sa k stigme ilegítimnosti!“ ..	87
3. cvičenie: Uvedomujeme si potreby.....	91

Šiesta kapitola

Požiadavka, ktorá nám obohatí život	93
Formulujeme pozitívne	93
Žiadame uvedomelo	98
Žiadame o spätnú väzbu	100
Žiadame o úprimnosť.....	102
Žiadame skupinu ľudí.....	103
Požiadavka verzus príkaz.....	104
Vymedzenie cieľa.....	106
Nenásilná komunikácia v akcii: Zdieľame strach o nášho najlepšieho kamaráta fajčiara.....	111
4. cvičenie: Vyjadrujeme požiadavku.....	114

Siedma kapitola

Empaticky prijímame	117
Prítomnosť: Nič nerobte, len tam buďte.....	117
Načúvame pocitom a potrebám.....	120
Parafrázovanie	121
Podporujeme empatiu.....	127
Keď bolesť obmedzuje našu schopnosť byť empatickí.....	128
Nenásilná komunikácia v akcii: Žena sa spojí so svojim umierajúcim manželom	130
5. cvičenie: Rozlišujeme medzi empatickým a neempatickým prijatím	134

Ôsma kapitola

Sila empatie	137
Empatia, ktorá lieči.....	137
Empatia a schopnosť byť zraniteľný.....	139
Používame empatiu, aby sme sa vyhli nebezpečenstvu.....	141
Empatia, keď počujeme niečie „Nie!“	144
Empatia pre oživenie nezáživnej konverzácie.....	145
Empatia pre ticho	147

Deviata kapitola

Nadväzujeme súcitné spojenie so sebou.....	151
Pripomíname si svoju jedinečnosť.....	151
Hodnotenie seba samých, keď nie sme úplne dokonalí	152
Meníme vnútorné odsudzovanie a príkazy.....	153
Lútosť v nenásilnej komunikácii	154
Odpúšťame sami sebe	155
Poučenie z bodkovaného obleku	156
„Nerobte nič, čo vás neteší!“	157
Zmeňme „musím“ na „chcem“	158
Rozvíjame svoje povedomie o energii, ktorá sa skrýva za našimi činmi.....	159

Desiata kapitola

Plne vyjadrujeme hnev	163
Odlišujeme podnety od príčin.....	163
Kladná stránka hnevu	166
Podnety verzus príčiny: praktické dôsledky.....	167
Štyri kroky, ako vyjadriť hnev.....	170
Najprv poskytneme empatiu	171
Doprajme si čas.....	174
Nenásilná komunikácia v akcii: Dialóg rodiča s tínedžerom o životunebezpečnom probléme	176

Jedenásta kapitola

Riešenie a sprostredkovanie konfliktu.....	183
Ľudské spojenie.....	183
Riešenie konfliktu v nenásilnej komunikácii verzus tradičné sprostredkovanie	184
Kroky riešenia konfliktu v nenásilnej komunikácii – krátky prehľad.....	186
O potrebách, stratégiách a analýze	187
Zmiernime empatiou bolesť, ktorá nám bráni počúvať.....	192
Použijeme na vyriešenie konfliktu prítomný a pozitívny jazyk akcie.....	194
Použijeme akčné slovesá	195
Ako preložiť „nie“	196
Nenásilná komunikácia a úloha sprostredkovateľa.....	197
Keď ľudia hovoria „nie“ na osobné stretnutia.....	202
Neformálne sprostredkovanie: Strkanie nosa do cudzích záležitostí.....	204

Dvanásta kapitola

Ochranné použite sily.....	207
Keď je použitie sily nevyhnutné	207
Myslenie v pozadí použitia sily.....	207
Typy trestajúcej sily	208
Cena trestu	210
Dve otázky, ktoré odhaľujú hranice trestu	211
Ochranné použitie sily na školách	211

Trinásta kapitola

Oslobodenie seba samého a rady druhým	217
Oslobodíme sa od starých pravidiel.....	217
Riešenie vnútorných konfliktov.....	218
Starostlivosť o náš vnútorný život.....	219
Nenásilná komunikácia nahrádza diagnostikovanie.....	221
Nenásilná komunikácia v akcii: Ako si poradiť so zatrpknutosťou a s vnútorným odsudzovaním.....	226

Štrnásť kapitola

Oceňovanie v nenásilnej komunikácii	231
Zámer v pozadí ocenenia.....	231
Tri súčasti ocenenia.....	232
Prijímanie ocenenia.....	234
Túžba po ocenení.....	235
Prekonanie neochoty vyjadriť ocenenie.....	237
Epilóg	239
Bibliografia	243
Register	247
O autorovi	259

Predslov

Deepak Chopra, MD

Zakladateľ strediska Chopra Center for Wellbeing a autor viac než osemdesiatich kníh preložených do viac ako štyridsiatich troch jazykov vrátane dvadsiatich dvoch bestsellerov podľa novín *The New York Times*

Nikto si nezaslúži našu vďaku viac ako zosnulý Marshall Rosenberg, ktorý prežil svoj život presne tak, ako znie názov jednej z jeho kníh: *Speak Peace in a World of Conflict* (Komunikáciou k mieru vo svete konfliktu). Nadšene si uvedomoval mravnú zásadu (alebo varovanie), ktorá je obsiahnutá v podtitulku tejto knihy: *Čo povieš ďalej, zmení tvoj svet*. Osobná realita vždy obsahuje príbeh a príbeh, ktorý žijeme a začína sa od detstva, je založený na jazyku. To sa stalo základom Marshallovoho prístupu k riešeniu konfliktov – aby ľudia komunikovali spôsobom, ktorý vylučuje odsudzovanie, obviňovanie a násilie.

Skrivené tváre protestujúcich na uliciach, ktoré vidíme v znepokojujúcich záberoch vo večerných správach, sú viac než zábery. Každá tvár, každý výkrik, každé gesto má svoju históriu. Každý sa drží svojej histórie zubami-nechtami, lebo je v nej zakotvená naša identita. Takže keď Marshall obhajoval nenásilné rozhovory, obhajoval zároveň aj novú identitu. Plne si túto skutočnosť uvedomoval. Ako uvádza o nenásilnej komunikácii a úlohe sprostredkovateľa v tomto vydaní: „Snažíme sa žiť s iným hodnotovým systémom a zároveň žiadame, aby sa veci zmenili.“

V jeho vízii nového hodnotového systému sa konflikty riešia bez zvyčajných frustrujúcich kompromisov. Namiesto toho k sebe bojujúce strany pristupujú s rešpektom. Pýtajú sa na potreby toho druhého a v atmosfére zbavenej vášni a predsudkov dosiahnu

spojenie. Pri pohľade na svet plný vojny a násilia, kde je normou myslieť v zmysle *my proti nim* a kde krajiny môžu prelomiť všetky putá civilizovanej existencie, aby páchali neznesiteľné zverstvá, sa zdá byť nový hodnotový systém veľmi vzdialený. Na jednej európskej konferencii pre sprostredkovateľov skeptik skritizoval Marshallov prístup a označil ho za psychoterapiu. V ľudovej reči, nežiada nás len o to, aby sme jednoducho zabudli na minulosť a spriatelili sa, čo je mizivá vyhládka nielen vo vojnu zničených oblastiach, ale aj pri každom rozvode?

Hodnotové systémy sú zabalené v batožine každého svetonázoru. Nielenže sa im nedá vyhnúť, ale ľudia sú na ne dokonca hrdí – na celom svete existuje dlhá tradícia oceňovania bojovníkov, ktorých sa zároveň bojíme. Prívrženci Junga nám hovoria, že archetyp Marsa, nestáleho boha vojny, je zakorenený v podvedomí každého z nás, vďaka čomu sú konflikty a agresia nevyhnutné. Sú akosi neodmysliteľnou nerestou.

Existuje však aj alternatívny pohľad na ľudskú povahu, výstižne vyjadrený v tejto knihe, ktorý treba vziať do úvahy, pretože je našou jedinou skutočnou nádejou. Podľa tohto pohľadu nie sme našimi príbehmi. Tieto príbehy sú fikcie, ktoré sme si sami vytvorili a ktoré zostávajú nedotknuté vďaka zvyku, skupinovému nátlaku, starému formovaniu a nedostatočnému sebauvedomeniu. Dokonca aj najlepšie príbehy sa podieľajú na násilí. Ak chcete použiť silu na ochranu svojej rodiny, brániť sa pred útokom, bojovať proti zločinu, predchádzať trestným činom a zapojiť sa do takzvanej „dobrej vojny“, nechali ste sa zlákať sirénou násilia. Ak sa rozhodnete vycúvať, existuje značná šanca, že sa spoločnosť obráti proti vám a vynúti si odplatu. Skrátka, nájsť cestu von nie je jednoduché.

V Indii existuje starobylý model nenásilného života, ktorý je známy ako *áhinsa*, čo je ústredný prvok nenásilného života. *Áhinsa* sa zvyčajne definuje ako nenásilie, hoci význam tohto konceptu siaha od pokojných protestov Mahátmu Gándhího až po Alberta Schweitzera a jeho úctu k životu. „Neublížuj“ je prvá axióma *áhinsy*. Čo na mňa tak zapôsobilo na Marshallovi Rosenbergovi, ktorý zomrel vo veku osemdesiat rokov, len šesť týždňov predtým,