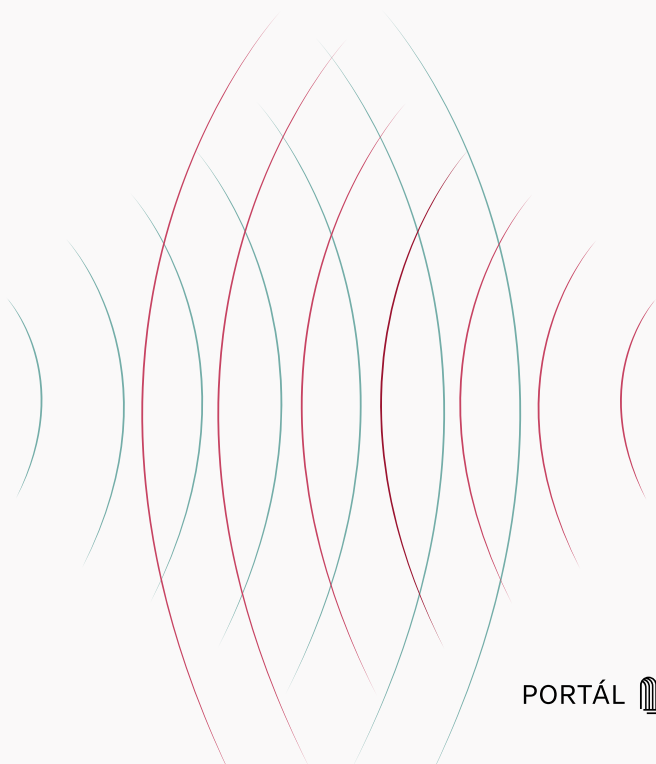


Marshall B. Rosenberg

Nenásilná komunikace

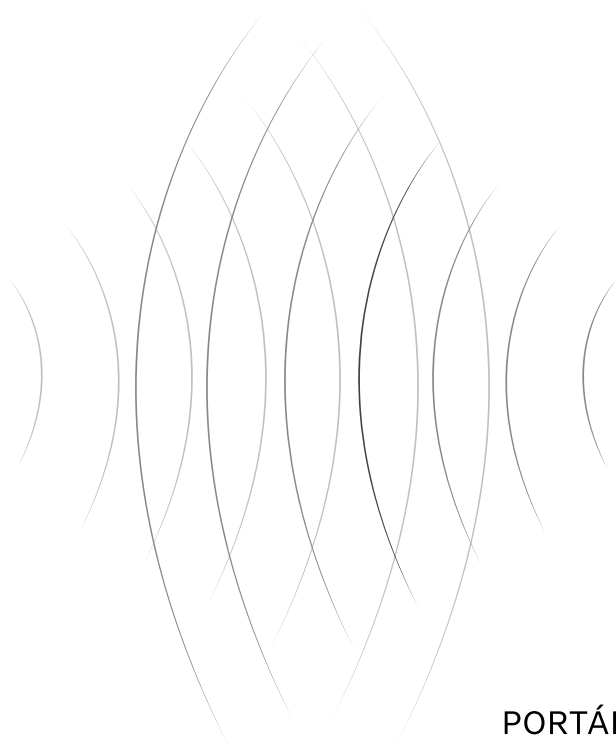
ZÁKLADNÍ MYŠLENKY



Marshall B. Rosenberg

Nenásilná komunikace

ZÁKLADNÍ MYŠLENKY



Odborný recenzent: Mgr. Eva Malířová

Další informace o nenásilné komunikaci:

Center for Nonviolent Communication USA (CNVC)

Website: www.cnvc.org

E-mail: cnvc@CNVC.org

Telefon 505-244-4041; pouze v USA: 800-255-7696

Fax 505-247-0414

Původní anglické vydání:

Translated from the book *The Nonviolent Communication Book of Quotes*,

ISBN: 9781934336465 by Marshall B. Rosenberg

Copyright © September 2023, published by PuddleDancer Press.

All rights reserved. Used with permission.

For further information about Nonviolent Communication (TM) please visit the Center for Nonviolent Communication on the web at: www.cnvc.org.

České vydání:

Translation © Johana Martinová, Hana Antonínová, Norma Garcíová,

Kateřina Pietrasová, Miroslav Záleta, 2025

© Portál, s. r. o., Praha 2025

ISBN 978-80-262-2354-2

Obsah

Předmluva	7
Slovo na úvod	9

PRVNÍ ČÁST

Základy nenásilné komunikace	12
1 Co je to nenásilná komunikace?	13
2 Záměry a vědomí v pozadí nenásilné komunikace	57

DRUHÁ ČÁST

Překážky nenásilné komunikace	74
3 Jak se nám staví do cesty kulturní podmiňování	75
4 Tragédie posuzování	79
5 Síla jazyka	90

TŘETÍ ČÁST

Dvě základní součásti nenásilné komunikace:

Empatie a vyjádření	103
6 Dar empatie	104
7 Vyjádření sebe samého za použití nenásilné komunikace	121
8 Složitě emoce: vztek, deprese, vina a stud	127

ČTVRTÁ ČÁST

Nenásilná komunikace ve vztazích	144
9 Být ve vztahu	145
10 Uzdravování a usmiřování	163
11 Řešení konfliktu	169
12 Rodičovství	176

Nenásilná komunikace ve společnosti	180
13 Moc a trestání	181
14 Učení, které slouží životu	192
15 Vzdělávání našich dětí	203
16 Nenásilná komunikace v práci	213
17 Měnit sebe a druhé	217
18 Společenská změna	220

ŠESTÁ ČÁST

Nenásilná komunikace jako způsob života	225
19 Pochopení naší odpovědnosti	226
20 Sdílení našeho ocenění a vděčnosti	230
21 Každodenní cvičení	235
Citovaná díla	244
Čtyři kroky procesu nenásilné komunikace	247
Některé základní lidské pocity, které máme všichni	248
Některé základní lidské potřeby, které máme všichni	249
Souhrn základních konceptů nenásilné komunikace	250
Rozlišování mezi pocity a falešnými pocity	251

*Děkujeme Ti,
Marshallu Rosenbergu,
za to, že ses přičinil o to,
aby naše životy
byly krásnější.*

NAKLADATELSTVÍ PUDDLEDANCER PRESS

Předmluva

Četba knihy *Nenásilná komunikace – základní myšlenky* byla pro mě hned od začátku ohromný zážitek! Byla jsem rozervaná, smutná, inspirovaná a dojatá. Několikrát jsem musela přestat číst a poskytnout sama sobě empatii, abych mohla zpracovat své pocity a potřeby. Nečekala jsem, že ve mně kniha vyvolá takto silné emoce. Nebyla jsem na to připravená a zpočátku jsem ani neměla chuť se jimi zabývat. Jak jsem ale ve čtení pokračovala, moje mrazení vystřídaly pocity tepla, něhy, radosti, sladké bolesti, pravdy, upřímnosti a hlubokého spojení s přítomností mého milovaného Marshalla. Ta kniha mi umožnila znovu oživit vzpomínky na dobrodružný život, který jsem sdílela s Marshallem, když neúnavně šířil své dílo po celém světě. Zachycuje podstatu Marshallova ducha a jeho energickou přítomnost. Během četby jsem mohla cítit, vidět a slyšet jeho mocný hlas, zvuk jeho kytary, jeho zpěv a smích – to, jak se dělil o myšlenku nenásilné komunikace s každým, s kým se setkal!

Díky posloupnosti kapitol kniha ožívá hloubkou, vnímavostí a vědomím toho, jaký způsob života si zvolíme a jaká slova budeme používat. Během postupující četby se můžeme spojit se svým srdcem a otevírají se před námi zdravější cesty pro naši podporu a sjednocení s láskou a mírem, abychom mohli dosáhnout nejvyššího stupně harmonie všech zúčastněných. Kapitoly plynou s takovou lehkostí, elegancí a charismatickou silou, že to v mém nitru vyvolalo mnoho slz a úsměvů. Posílení přítomnosti mého milovaného Marshalla, zprostředkované touto knihou, mi umožnilo znovu zachytit podstatu mé „živoucnosti“, která je tak hluboce spojena s krásou mých pocitů a potřeb.

Když jsem cestovala s Marshallem, měla jsem radost, jestliže jsem viděla, jak stovky lidí z celého světa mají poprvé v životě možnost dozvědět se něco o nenásilné komunikaci. Viděla jsem, jak se jejich tváře rozjasnily a rozzářily takovou klidnou, zvědavou energií, ve které nyní rozpoznávám stejnou „živoucnost“, jakou jsem cítila a vnímala, když jsem dočítala posledních pár stránek této aktuální, cenné knihy.

A co je nejdůležitější, její slova v nás mohou probudit naději, odvahu, uvědomění a lehkost, abychom dokázali spoluvytvářet a praktikovat nové způsoby, jak se navzájem podporovat, když se i nadále musíme potýkat s takovými problémy, jako je covid, válka, diskriminace, změna klimatu, nenávist, hlad, nejistota atd. Slova mého milovaného Marshalla nám mohou dát sílu, abychom žili svůj život s láskou, péčí, soucitem, mírem, upřímností, vášní, s cílem, který má smysl, s vděčností, humorem a respektem! Dovedu si představit, že nás tato kniha bude motivovat a vést k tomu, abychom uměli procházet životem s grácií a silou, abychom se naučili oslavovat život s chutí, laskavostí, zvědavostí a radostí a abychom se spojili se svým srdcem a duchem, v činné jednotě s božským mírem a láskou.

Jsem nesmírně vděčná všem z nakladatelství PuddleDancer Press, kteří se podíleli na vzniku této dynamické, inspirativní sbírky Marshallových slov, která má pro čtenáře transformační potenciál. Jsem hluboce dojata vaší prací, díky níž se podařilo spojit vědomí, oddanost a autenticitu Marshallových slov do jedinečného zdroje, který vzdává poctu jeho dílu a oceňuje jeho neúnavnou vášně, ducha, srozumitelnost, soucit a šarm. Bez toho všeho by kniha o nenásilné komunikaci a jejích základních myšlenkách nemohla nikdy vzniknout a zejména by nebyla takto živá! Tato kniha má moc pozvnést našeho ducha a připomenout nám, abychom zůstali ve spojení s drahocenným smyslem a účelem našeho života.

Valentina D. Rosenberg

Slovo na úvod

Nenásilná komunikace začala snahou jednoho muže najít nové způsoby komunikace, které by poskytly mírovou alternativu k násilí, s nímž se setkával v dětství. Tímto mužem byl Marshall Rosenberg. Na základě svých životních zkušeností, které zahrnují doktorát z klinické psychologie a spolupráci s Carlem Rogersem, jedním ze zakladatelů psychologického výzkumu, a komparativní studium náboženství, začal Rosenberg od šedesátých let 20. století vyvíjet metodu nenásilné komunikace.

Během následujících padesáti let Rosenberg tuto metodu používal v různých prostředích od projektů školní integrace až po mírové programy ve válkou zničených oblastech celého světa. Dále vedl kurzy, kterými prošly desítky tisíc lidí ve více než šedesáti zemích světa, čímž ovlivnil všechny oblasti lidského života a oslovil lidi všech typů profesí a životních situací.

V osmdesátých letech založil Centrum pro nenásilnou komunikaci a po několik desetiletí vykonával v rámci tohoto centra funkci ředitele pro vzdělávání, přičemž vytvořil program certifikovaných instruktorů, který nyní zahrnuje šest set padesát instruktorů, působících na šesti kontinentech.

Marshallův přímý, důvěrný, humorný a působivý styl, s nímž desítky let psal a učil o principech a aplikaci nenásilné komunikace, ovlivnil tisíce lidí po celém světě, ať už prostřednictvím nesčetných seminářů, nebo jeho patnácti vydaných knih. Tato kniha poprvé shrmažďuje pod jednou obálkou přímé citace ze všech aspektů jeho životního díla.

Zatímco mnoho lidí četlo jednu nebo více jeho knih, Rosenbergovy semináře zasáhly menší počet osob, ačkoli měly na účastníky hluboký dopad. Vytvoření jakési sbírky drahokamů jeho poznání a jejich soustředění v této knize umožňuje, aby se s Marshallovou moudrostí tak, jak se projevila při výuce i při psaní, mohlo seznámit více lidí. Doufáme také, že prostřednictvím této knihy se nám podaří sdílet s vámi poselství nenásilné komunikace přímo, s pomocí svěžích, poutavých, upřímných a hravých slov samotného

Marshalla, ať už jste v oblasti nenásilné komunikace nováčci, nebo dlouholetí studenti či praktikující.

Tato kniha byla sestavena tak, že jsme prošli všechny Rosenbergovy knihy a hledali v nich části, které nám připadaly obzvláště důležité a působivé, a že jsme našli materiál ze seminářů, který vynikal svou relevancí a „citačním potenciálem“. Citáty byly nejprve uspořádány podle témat a pak ještě jednou v rámci každého tématu. Pro snadnější orientaci jsme za každý citát přidali čísla, která odkazují na zdroje v seznamu citovaných prací (na straně 244).

Jak používat tuto knihu

Pokud se s nenásilnou komunikací teprve seznamujete, tak si tuto knihu můžete přečíst v tom pořadí, jak je uspořádána, čímž získáte o Rosenbergově bohatém díle dobrý přehled, podaný navíc jeho vlastními slovy. Přestože vám nadále doporučujeme přečíst si zejména nejnovější vydání knihy *Nenásilná komunikace: Řeč života*, abyste získali solidní základy, tato kniha pro vás bude vynikajícím průvodcem pro zlepšení vašeho porozumění.

Výklad začíná úplnými základy nenásilné komunikace – co je nenásilná komunikace, co znamená její základní přístup, tedy dávání od srdce, a jaké jsou její čtyři základní složky: pozorování, pocity, potřeby a prosby. Protože nenásilná komunikace se stejně tak (nebo ještě více) týká záměru jako samotné techniky, další kapitola se zabývá vědomím nenásilné komunikace. Několik kapitol se pak věnuje jejím filozofičtějším aspektům, včetně síly kulturního podmiňování, toho, jak se nám do cesty staví posuzování, co je správné/špatné, a vztahu mezi jazykem a násilím.

Potom kniha obrací svou pozornost k citátům o základních konceptech empatie a vyjadřování. Za tímto základním materiálem následuje široká škála aplikací nenásilné komunikace v různých oblastech života.

Stejně jako u každého jiného díla i zde existují slova a fráze, které jsou specifické pro kulturu a myšlení nenásilné komunikace, jakýsi

„interní jazyk“, který – jakmile mu porozumíte – vám poskytne určitou zkratku pojmů, jimiž se budete zabývat. V této knize jsme se pokusili styl těchto výrazů ustálit. Pokud jste zkušenými praktikujícími, možná jste se na jiných místech setkali s jejich odlišnou formulací. Pokud jste v nenásilné komunikaci nováčkem, tak je možná vůbec neznáte. Můžete si však být jisti, že jsme vybrali takové citáty, které tyto pojmy vysvětlují, někdy i napříč více citáty, takže jim snadno porozumíte, stejně jako tomu, proč a jak se je Marshall rozhodl používat. Mezi tyto pojmy, které jsou specifické pro nenásilnou komunikaci, patří: božská energie; systém dominance; představy nepřátel; žirafa; šakal; obohacování života nebo systém obohacující život; výchova obohacující život; moc nad lidmi a moc s lidmi; empatie vůči sobě; sebenaplnění; a pouliční žirafština.

Pokud jste s nenásilnou komunikací obeznámeni, můžete tuto knihu brát jako osvěžení a vybrat si, zda ji budete číst od začátku až do konce nebo zda budete přeskakovat na témata, která vás obzvláště zajímají. Může to pro vás být další zdroj informací, který vám pomůže lépe pochopit Marshallovo uvažování o různých tématech a najít způsob, jak nenásilnou komunikaci uplatňovat ve všech oblastech vašeho života. Jak se bude vaše porozumění dále rozvíjet, budete se k této knize opakovaně vracet, což vám umožní objevovat další poznatky a nové obzory. Ať už jste měli to štěstí, abyste zažili sílu Rosenbergova učení osobně, či nikoli, doufáme, že vás tato kniha bude inspirovat a posilovat při orientaci v našem světě, který se neustále mění a je stále složitější.

Julie Stiles, editorka

PRVNÍ ČÁST

Základy nenásilné komunikace

*Celý tento proces se týká
soucitého dávání
a přijímání. (21)*

Co je to nenásilná komunikace?

Nenásilná komunikace ve své ryzí podobě představuje nejúčinnější, nejrychlejší mně známý způsob, jak pomoci lidem, aby se oprostili od života odcizených způsobů myšlení, kdy se snaží ublížit jeden druhému, a začali si užívat radosti ze vzájemného obdarovávání. (6)

To, že dáváme druhým sami sebe, znamená upřímné vyjádření toho, co je v nás v danou chvíli živé... Další způsob, jak dávat sami sebe, je prostřednictvím toho, jak přijímáme sdělení druhého člověka. Přijmout jej empaticky, spojit se s tím, co je v něm živé, a přitom ho nesoudit. Jenom naslouchat tomu, co je v druhém člověku živé a co by chtěl. Nenásilná komunikace je tedy jen vyjádřením toho, co si představuji pod slovem „láska“. (6)

V tomto procesu jde zejména o soucitné dávání a přijímání – což je něco, co si podle mého názoru potřebujeme opravdu dobře osvojit, jestliže si chceme užívat radosti ze společnosti dalších lidských bytostí. Potřebujeme zjistit, jak se propojit způsobem, v němž bude probíhat soucitné dávání a přijímání. (21)

Skutečná spolupráce se zrodí, když všechny zúčastněné strany věří tomu, že bude rozumně přihlédnuto i k jejich potřebám a hodnotám. Proces nenásilné komunikace je založen na principu skutečné spolupráce. (11)

Nenásilná komunikace je skutečně spojením určité spirituality a konkrétních nástrojů, jimiž se tato spiritualita projevuje v našem každodenním životě, vztazích a politických aktivitách. (8)

***Na našich seminářích lidem
vysvětlujeme, jak mohou pomocí
nenásilné komunikace změnit svůj
vnitřní svět. Kromě toho jim chceme
také ukázat, jak může nenásilná
komunikace vytvořit takový vnější
svět, v němž chceme žít. (8)***

Na našich seminářích lidem vysvětlujeme, jak mohou pomocí nenásilné komunikace změnit svůj vnitřní svět. Kromě toho jim chceme také ukázat, jak může nenásilná komunikace vytvořit takový vnější svět, v němž chceme žít. (8)

Nenásilná komunikace je založena na takovém jazyku a komunikačních dovednostech, které posilují naši schopnost zůstat lidmi, a to dokonce i v náročných podmínkách. Neobsahuje nic nového, vše je známo po staletí. Podstatou je připomenout si, co již víme – jaké vztahy můžeme mít s druhými –, a pomoci nám žít způsobem, který by tuto naši znalost konkrétně vyjadřoval.

Nenásilná komunikace pomáhá přeformulovat způsob, jakým se vyjadřujeme a nasloucháme druhým. Namísto navyklých automatických reakcí jsou slova vědomými odpověďmi, založenými pevně na uvědomování si toho, co vnímáme, cítíme a chceme. Člověk je tak veden k upřímnému a jasnému vyjadřování, kdy druhé vnímá empaticky a zároveň s respektem. Při každé interakci naslouchá hlubším potřebám sebe samého i druhých. Nenásilná komunikace nás učí pečlivě pozorovat a umět specifikovat chování a podmínky, které se nás dotýkají. Učí rozpoznávat a jasně vyjadřovat, co konkrétně v dané situaci chceme. Jde o jednoduchý způsob, který však vede k velkým změnám. (5)

Nenásilná komunikace se zaměřuje na to, zda jsou naplňovány lidské potřeby, a pokud tomu tak není, soustředí se na to, co lze pro jejich naplnění udělat. Ukazuje nám, jak se máme vyjádřit, abychom tím zvýšili pravděpodobnost, že druzí lidé ochotně přispějí k našemu pocitu pohody. Nenásilná komunikace nám také ukazuje, jak vnímat sdělení ostatních, abychom zvýšili pravděpodobnost, že my sami ochotně přispějeme k jejich pocitu pohody. (9)

Snažíme se soustředit v každém okamžiku na život. Soustředíme se na život, který máme ve svém nitru, na své potřeby a na život, který prožívají ostatní. (9)

Lidé mohou změnit svůj způsob uvažování a komunikace. Mohou se k sobě chovat s mnohem větší úctou a mohou se poučit ze svých omezení, aniž by se nesnášeli. Učíme lidi, jak to dělat prostřednictvím nenásilné komunikace. Ukazujeme lidem, jak se spojit se svými nejbližšími takovým způsobem, který jim umožní těšit se z hlubší důvěrnosti, vzájemně si poskytnout více radosti a nedělat věci jen z povinnosti, kvůli odpovědnosti, s pocitem viny a zahanbení a s dalšími pocity, jež ničí důvěrné vztahy. (1)

Nenásilná komunikace nás učí, jak nastolit a udržet vnitřní mír tehdy, nastane-li konflikt mezi tím, co skutečně děláme, a tím, jaký je náš záměr. Pokud se k sobě budeme chovat hrubě, jak chceme přispět k mírumilovnému světu? Mír začíná uvnitř nás. Netvrdím, že se musíme zcela osvobodit od všech svých vnitřních agresivních zvyklostí, a teprve potom se můžeme soustředit na vnější svět a přemýšlet o tom, jak přispět ke společenským změnám v širším rámci. Domnívám se, že to potřebujeme dělat současně. (8)

Při nenásilné komunikaci soustředíme pozornost na to, abychom odpověděli na dvě zásadní otázky: „Co je v nás živé?“ a „Co můžeme udělat, aby byl život krásnější?“

První otázka, „Co je živé ve mně, co je živé v tobě?“, zaznívá na celém světě ve chvílích, kdy se lidé setkávají a říkají: „Jak se máš?“

Smutné je, že i když tuto otázku klade většina lidí, jen velmi málo lidí ví, jak na ni dobře odpovědět, protože nás nenaučili řeči života. Smučili nás, jak na tuto otázku odpovědět. Zanedlouho uvidíme, že nenásilná komunikace naznačuje, jak můžeme lidem dát vědět, co je v nás živé. Ukazuje nám, jak navázat vztah s tím, co je živé v druhých lidech, i když oni sami nenacházejí slova, aby to řekli. (6)

Nenásilná komunikace nám ukazuje, jak zjistit, co je v druhých lidech živé. Ukazuje nám také, jak v každém okamžiku vidět krásu druhého člověka bez ohledu na jeho chování nebo řeč. Vysvětlil jsem vám, že pokud toho chcete dosáhnout, musíte se spojit s aktuálními pocity a potřebami druhého člověka. Právě to je v něm

v daném okamžiku živé. Jakmile to uděláte, uslyšíte, že druhý člověk zpívá velmi krásnou píseň. (8)

Mojí potřebou je potřeba bezpečí, zábavy a sdílení zdrojů, dlouhodobě udržitelného života na této planetě. Nenásilná komunikace představuje strategii, která slouží pro naplnění těchto potřeb. (34)

Tak, jak nenásilná komunikace nahrazuje naše staré vzorce obrany, ústupu nebo útoku, které používáme, když se setkáme s posuzováním a kritikou, jsme schopni vnímat sami sebe a druhé lidi, stejně jako naše záměry a vztahy, v novém světle. Dochází tak k minimalizaci odporu, defenzivních tendencí a násilných reakcí. (34)

Jakožto lidské bytosti máme nesmírnou moc. V každém okamžiku máme tuto možnost přispět k obohacení života. A já jsem zjistil, že na celém světě není nic, čeho by si lidé užívali víc než právě využívání této moci ve službě životu. (26)

Východiska, cíle a použití nenásilné komunikace

Odkud se nenásilná komunikace vzala?

Nenásilná komunikace se vyvinula z mého silného zájmu o dvě otázky. V první řadě jsem chtěl lépe pochopit, co některé z nás vede k násilnému a vykořisťovatelskému chování. Za druhé jsem chtěl lépe porozumět tomu, jaký typ výchovy podporuje naši snahu stát se soucitní, dokonce i tehdy – a já jsem přesvědčen, že je to pro nás přirozené –, když se ostatní chovají násilně nebo vykořisťovatelsky. Teorie stará mnoho set let říká, že násilí na druhých a jejich využívání se děje proto, že lidé jsou od přírody zlí, sobečtí a násilničtí. Já jsem ale viděl lidi, kteří takoví nejsou; viděl jsem mnoho těch, kdo s radostí pomáhají ostatním, aby jim bylo dobře na světě. Lámal jsem si hlavu, proč někteří lidé mají radost z utrpení druhých, zatímco jiní jsou jejich pravým opakem.

Při hledání odpovědi na tyto dvě otázky jsem zjistil, že pro pochopení toho, proč někteří z nás v podobných situacích reagují násilně a jiní soucitně, jsou důležité tři okolnosti:

1. Mluva, v níž jsme byli vychováni a naučili jsme se ji používat.
2. To, jak nás naučili myslet a komunikovat.
3. Jaké jsme si osvojili konkrétní strategie, jimiž ovlivňujeme sebe i druhé. (9)

Rozhodl jsem se uskutečnit odlišný druh výzkumu, abych mohl pozorovat lidi, kterých jsem si nejvíce vážil, kteří se zdáli nej-soucitnější a u nichž se zdálo, že mají radost, když obdarovávají druhé. Snažil jsem se zjistit, v čem jsou odlišní od lidí, u kterých se naopak zdálo, že je těší kritizovat, obviňovat a útočit na druhé. (31)

Nenásilná komunikace se vyvinula z mého pokusu uvědomit si milovanou božskou energii a spojit se s ní. (6)

Nenásilná komunikace skutečně vznikla z mé snahy pochopit koncept lásky a přijít na to, jak ji projevit, jak ji uskutečnit. Došel jsem k závěru, že láska není jen něco, co cítíme, ale je to také něco, co projevujeme, co děláme, co máme. A co je oním projevem? Když jistým způsobem dáváme sebe samé. (6)

Během studia faktorů, které mají vliv na naši schopnost vcítění, jsem si uvědomil klíčovou úlohu jazyka a volby slov. Zjistil jsem, že specifický přístup ke komunikaci – jak v mluvení, tak v naslouchání – může napomáhat tomu, abychom dávali druhým opravdu od srdce, ze svého nitra, a udržovali kontakt se sebou i s ostatními způsobem, který umožní rozvoj přirozeného vcítění. Tento přístup jsem označil jako nenásilnou komunikaci. Termín nenásilí používám tak, jak ho užíval Gándhí – ve významu přirozeného stavu vcítění, kdy z našeho srdce ustoupilo násilí. I když se někdy možná domníváme, že způsob naší mluvy není „násilný“, naše slova často zraňují a bolí at' už nás, nebo druhé. (5)