

Nakladatelství Portál letos vydalo knihu Marshalla B. Rosenberga [Nenásilná komunikace a moc](#) s podtitulem [V institucích, společnosti a rodině](#).

Trochu jsem s přečtením váhala, nenásilná komunikace – to mi znělo dobře, ale v kombinaci se slůvkem „moc“ to už znělo spíš varovně. Kniha o seberozvoji je všude jak máku a málokterá nabízí pro mne nějakým způsobem užitečné strategie. Obzvláště nepoužitelné se mi pak zdály takové tituly, které nabízely získání kontroly a moci nad druhými. Manipulace, předstírání a sociální hry nejsou právě moje parketa. Spíše než nad druhými bych ráda získala trochu víc kontroly a moci nad sebou samou a svým životem.

- tak ani tahle věta z přebalu knihy mi

příliš nepomohla. Moc společná s lidmi? To mi ani nezní nijak zvlášť česky. Abych dokázala pochopit, co se za tím skrývá, jednoduše jsem si tu knihu přečetla musela.

Nenásilná komunikace je způsob vyjadřování, který vytvořil M. B. Rosenberg v šedesátých letech minulého století a který umožňuje lidem komunikovat se sebou samými i s ostatními láskyplným způsobem, radovat se z odlišností a nenásilně řešit nedorozumění a konflikty. Radovat se z odlišností? To mi zní skvěle, sama jsem velmi odlišná! Na Wikipedii se navíc dočtete, že metodu Nenásilné komunikace pan Rosenberg s úspěchem použil v mírovém programu pro konfliktní zóny jako např. Rwanda, Burundi, Kolumbie, Irsko nebo Střední Východ. Pokud funguje tam, je to metoda podle mne velmi mocná. O důvod víc začít číst!

O titulu [Nenásilná komunikace a moc](#) byste asi měli vědět, že se nejedná o knihu, kterou by Marshall B. Rosenberg sám napsal, ale o volný přepis jeho mezinárodního interaktivního semináře „Komunikace a moc“. To znamená, že se dobře čte, je plná odpovědí na velmi konkrétní otázky a řeší se v ní velmi konkrétní situace ze života. Zásadní myšlenky jednotlivých odstavců jsou navíc tučně vtištěny po straně, takže člověk snáze znovu najde místo, které jej zaujalo. To je dost praktické a šikovné. Přepis vám sice nezprostředkuje autentický zážitek charismatické přítomnosti a emocionální intenzity pana Rosenberga, jaký můžete zakusit při sledování videozáznamů jeho přednášek (na živo už bohužel ne, zemřel v roce 2015), ale přece jen se tomu dost blíží!

Nehodlám vás ve své recenzi podrobně seznamovat s principy a strategiemi Nenásilné komunikace, potom byste neměli důvod knihu číst. Zmíním se ale o tom, co bylo podstatné pro mne.

V nenásilné komunikaci jsou nejdůležitější potřeby **obou stran** a pocity, které s nimi souvisí. Potřeby a pocity jsou tím, co je v nás živého. Ony potřeby a pocity druhého člověka je ale těžké identifikovat, v běžné komunikaci jsou dobře ukryté. Pokusit se pocit a potřebu uhodnout nás staví do zranitelné pozice lidské bytosti, která může chybovat. Pokud je pro nás příliš těžké napojit se na život, který má druhý uvnitř, a je pro nás obtížné najít jeho pocity a potřeby, doporučuje pan Rosenberg mluvit o tom, co máme uvnitř my, a to nás k otázce dovede. Pro mne jako pro autistku je opravdu těžké napojit se na druhého. A pomáhá mi vědět, že ostatní s tím také mohou mít problém, že i oni jen hádají.



©josefstepanek.cz

Pro lepší názornost používá pan Rosenberg postavy šakala a žirafy. Šakal moralisticky posuzuje, obviňuje, hodnotí, psychoanalyzuje, nadává a trestá druhé i sám sebe. Šakalí uvažování vytváří hněv, stud, pocit viny a depresi a produkuje stres a agresivitu či násilí. Všechno to odsuzování, urážky a nadávky jsou ale jen velmi nešťastným vyjádřením nenaplněných potřeb. S žirafíma ušima neslyšíte nadávky a neberete kritiku osobně. Nasloucháte potřebám a pocitům druhých a vyjadřujete ty své.

Zirafí jazyk je jazykem srdce a empatie. S empatií my autisté máme problém. Co nám o empatii říká Nenásilná komunikace?

A co podle NK empatie není?

Asi nejdůležitějším sdělením, které pro mne Nenásilná komunikace má, je hned první předpoklad pro NK:

Všechny lidské bytosti sdílejí stejné potřeby.

Znamená to, že moje potřeby nejsou speciální. I když autisté jsou označováni jako lidé se speciálními potřebami. Možná potřebuji speciální, divné, výjimečné věci a strategie k uspokojení mých potřeb. Ale ty potřeby a pocity jsou naprosto normální, společné celému lidstvu. Od těch základních jako jsou vzduch, jídlo nebo bezpečí, po ty komplikovanější, vyšší, jako potřeba být užitečná, potřeba dát svému životu smysl.

A jak je to tedy s tou „mocí sdílenou s ostatními“? V angličtině se jedná o termín **Sharing power (partnership)**. Společnými silami, tedy tou „mocí sdílenou s ostatními“ bychom tedy snad mohli jednou dosáhnout partnerství v méně násilném světě.

Knihu [Nenásilná komunikace a moc](#) a další knihy od Marshalla B. Rosenberga si můžete zakoupit na <https://obchod.portal.cz/>