

NENÁŠILNÉ VÝZVY

Podpůrný newsletter pro rodiny, rodiče, partnery i singles

Přinášíme vám přeepsí inspirativního rozhovoru s trenérkou nenásilné komunikace Susanou Rusch obohacený o podněty pro vaši každodenní praxi a seberozvoj.



O čem rozhovor je a co se v něm dozvíte:

- Susanin osobní příběh o tom, jak praxe nenásilné komunikace přispěla jejímu uzdravení
- jak náš vnitřní prostor ovlivňuje to, jak zacházíme s konfliktem
- jak nám mohou názvy pocitů a potřeb pomoci spojit se s tím, co prožíváme
- jak můžeme reagovat například na nahněvanou sousedku
- o síle ocenění
- jak nakládat s odporem ve skupině pomocí ocenění
- jak pravidelná praxe ve skupině napomáhá změně našich komunikačních návyků
- o naší osobní zkušenosti s konfliktem

Dnes mám radost, že smím přivítat Susanu Rusch - moji kamarádku, trenérku nenásilné komunikace, autorku a koučku. Susano, ráda bych od tebe slyšela něco o tvém příběhu, protože mi přijde zajímavý.

Díky, Ivano, taky te ráda vidím, po našich společných dobrodružstvích a krásných kurzech, které jsem nabídl. A také potom, co jsem se z toho všeho naučila. Řeknu tedy něco o sobě. Sídlim v Nizozemí a tady vedu kurzy. Před pandemií jsem vedla kurzy různé po světě. A teď jsem zvolnila, protože mám obavy z toho, jak přispívám klimatické změně a nechci tedy cestovat lety.

O nenásilnou komunikaci jsem se začala zajímat poté, co jsem absolvovala seminář pod názvem "Autentická komunikace" a malá část z toho byla věnovaná i nenásilné komunikaci. Když se vrátím v čas zpět, od dětství a od doby, když jsem začala studovat, jsem měla problémy s výkyvy nálad. Bud jsem byla ve výšínách a naplno si užívala život, nebo jsem byla na dne a v totální depresi. Jakoby nebylo nic mezi tím. Takže jsem bojovala s depresí a později se k tomu přidaly i další psychiatrické diagnózy. Měli tendenci dávat mi prášky, abych se zklidnila - a vše bude jakože v pořádku. A to se mi nelíbilo. Tehdy jsem studovala architekturu a myslela jsem si, že se chci dostat ke zdroji toho všeho. A nikdo mi to nedokázal říct. Tehdy se tolik nemluvalo o traumatu.

Dvacet let poté jsem objevila na semináři autentické komunikace přístup Marshalla Rosenberga. Začala jsem číst jeho knihu. Marshall přijel do Nizozemí a měl přednášku a jednodenní seminář v Rotterdamu, kolem r. 2006 nebo 2007. Moc me to oslovilo, a ještě více me oslovila jeho kniha, protože ke konci knihy jsem četla o tom, jak přistupoval k lidem s depresí. V knize říkal, že ho nezajímají diagnózy, ale to, co lidé v depresi chtějí. Ptal se jich jako psycholog: "Co chceš?" A v knize píše, že to neumeli říct, ale uvnitř hodne sebe obviňovali a soudili. Tehdy jsem si myslela: Bingo! To je odpověď na mou otázku! To je ten zdroj, ke kterému chci jít. A on to v knize popsal. Takže jsem tím dostala nástroje pro své uzdravení. A bylo to tak skvelé, že jsem se rozhodla poskytnout to i ostatním lidem. Takže to pro me byla iniciace.

Takže smer, kterým ses vydala, úzce souvisel s tvým vlastním uzdravením.

Ano, a byl k tomu treba čas. Hodne času. A nebylo to to jediné, čemu jsem se venovala. Ale v běžném životě, v každém rozhovoru a v rozhovoru se sebou, to byl nejpraktičtější a velmi efektivní nástroj pro uzdravení.

Zmínila jsi různé typy rozhovoru, jednak se sebou a jednak s druhými. A to me vede k otázce, jak se tvuj přístup k náročným situacím nebo konfliktu v průběhu let vyvíjel.

Zvládání stresu, konfliktu nebo toho, co konfliktu předchází podle me hodne souvisí s tím, jak se vztahuju k sobě. Jak je na tom muj vnitřní prostor a nakolik dokážu být přítomná. Čím mén se toho ve me spouští, tím snáz dokážu nakládat s konfliktem nebo s tím, co mu předchází. Takový ten blížící se konflikt. Tak nějak.

Takže čím víc jsi ve spojení se sebou, tím mén se toho v tobe spouští a o to snáz dokážeš konflikt zvládat.

Ano, asi je to o tom, co se deje mém JÁ. Ale ani nevím, jestli to "JÁ" tam vubec je. Je to spíše o bytí v přítomnosti. A to souvisí s prací s modelem Marshalla Rosenberga. Osobne mi hodne pomohlo prekládat soudy, které mám o sobě nebo o jiných lidech do pocitu a potreb. A kvuli své minulosti a traumatu jsem si nedovolovala tolik cítit. Ale když jsem mohla pocity pojmenovat z hlavy, třeba strach, hněv nebo podráždění, bylo to jakoby bezpečnější, a z hlavy to pak mohlo zestoupit níže k tomu, co jsem prožívala. Tím, že jsem název pocitu vyslovila, jsem si pak dovolila i více cítit. Bylo to hodne konfrontující a zároveň bohaté a hodne jsem se z toho naučila.

Takže když ses učila nenásilnou komunikaci, pomohlo ti spojit se nejdříve s jazykem a názvy pocitu a odtud to mohlo zestoupit hlouběji do tebe. Zní to tak, že to u tebe dobre fungovalo.

Bylo to pro me bezpečnější. Tehdy jsem vubec nevnímala jenné odstíny pocitu, byla jsem v extréměch, nic mezi tím. Pak se to ujasnilo, když jsem trénovala s názvy pocitu. A když jsem je prepojila s potrebami, objevila jsem svuj zdroj. Mohla jsem převzít odpovědnost. To jsem delala i předtím, ale ted už mám na to slovník.

Cvičení

**Ted' se zkus naladit na své aktuální pocity.
Jakým způsobem to děláš? Je to něco, co vnímáš
v těle nebo spíše pojmenováváš z prostoru mysli?
Dokážeš svůj pocit procítit a také si ho pojmenovat
slovem? Třeba radost, nervozita, hlad, klid.
A s jakou potřebou je tvůj pocit spojený?**

Zajímá me také, jestli si pamatuješ na nějaké pozoruhodné momenty v souvislosti s nenásilnou komunikací, které pro tebe byly objevné a nečekané.

Zažila jsem momenty, kdy jsem si musela připomínat, že takto jsem to v minulosti nedělala. Zároveň to bylo nějak přirozené, ale byl to výsledek mého rustu. Uvedu příklad. Delali jsme tady v dome v kuchyni podlahu z betonu. Byla sobota ráno. Míchačka na beton dělala hluk, smrděla atd. Dala jsem do schránek sousedu oznámení, ale na jednu sousedku jsem zapoměla, myslela jsem, že je daleko a nebude jí to vadit. To ráno jsem uslyšela tu ženu nahnevane křicet na jednoho dělníka, který za to nemohl. Tak jsem šla ven. Natáhla jsem ruku, abych ji mohla potrást rukou. Rekla jsem jí dobré ráno, já jsem Susana, bydlím tady a tento clovek za to nemuže. Moc ráda bych slyšela to, co máte na srdci a slyším, že se vám ten hluk opravdu nelíbí. Mrzí mne, že jsem vám nedala do schránky oznámení. A díky moc, že mi to říkáte, protože mám radeji, když mi to lidi reknou přímo, než aby širili drby za mémi zády. Díky za Vaši upřímnost. A ona na to rekla: ...jo, asi jsem to prehnala, že jo. A takovou odpověď jsem nečekala. Tehdy jsem si uvedomila, že něco takového bych pet nebo deset let předtím nedokázala.

TIP

**Zkus si v průběhu dne všimnout to, co lze ocenit na druhých lidech.
Můžeš to vyjádřit pomocí této struktury
z nenásilné komunikace:**

- 1. Co pozoruju? Co vidím? Co slyším?**
- 2. Jak se cítím, když to pozoruju?**
- 3. Jaké potřeby jsou tím naplněné?**

Příklad od Susany: Když Vás tady vidím a slyším od Vás, cítím úlevu, protože ráda věci slyším napřímo. Díky za to.

Takže způsob, jakým jsi k ní pristoupila, byl výsledek let praxe nenásilné komunikace, s přijetím a zvedavostí, a to u ní vedlo k posunu. Pak už nemohla pokračovat tak, jak se chystala, ale dokázala samu sebe více reflektovat.

Uvedomila jsem si, jak obrovskou sílu má ocenění. Ale to jde ze srdce, není to nějaká finta, opravdu to tak myslím. To si cítím dále víc všimám. A také si to všimám na seminářích, které vedu. Treba když se něco stane nebo když lidé projevují odpor. Je pro me krásné si s tím hrát. A všimám si u sebe, nakolik je to pro me v pořádku, že jsou v odporu a nezácasně se semináře.

A slyšela jsem od tebe i to, že bez odporu je to téměř nuda, že odpor přináší i život.

Ano. Je to tak, teď je to bez odporu skoro nuda. Možná je to prehnané. Zažila jsem krásné momenty odporu ve skupinách, kdy se odpor najednou zlomí. Byla to skupina v Bosne a Hercegovine. Ve skupine jen ženy a jeden muž. Lektorovala jsem tam několik dní a byla tam žena, která byla viditelně v odporu. Byla zticha, zamracená ve tváři - až me to dokonce pobavilo. Říkala jsem si, jak dlouho to asi bude takto držet. A na druhý den během pauzy jsem za ní šla a promluvila k ní, že se mi zdá, že je to pro ni těžké tam být, že asi má k tomu odpor. A rekla jsem jí, že je pro me úplně v pořádku, když to tak cítí nebo se tak chová. A zároveň doufám, že si toho co nejvíce ze školení odnese. A zdá se mi, že pokud se tak cítí, tak je těžké si z toho školení hodne vzít. Pokud ti neco vadí, neváhej to říct ve skupine. Mužeš to říct jak chceš, nemusí to být dokonale receno nenásilnou komunikací. I když tam budou soudy, mužeš to říct. Já jen doufám, že si to tady užiješ a že to poslouží tvému ucení. Poté zacala veci říkat. A celá skupina si toho všimla, skupina vnímá ten odpor. A rekla, že má pocit, že vše na školení NVC musí být krásné, sladké a milé, každý má být spokojený, ale ona to tak necítí, je naštvaná... a všechno to zacala říkat. A videla jsem, že celé skupine se u toho ulevilo - konecne. Nevím presne, co jsem rekla, ale myslím, že jsem vyjádřila ocenění, že je pro me pocta ji opravdove videt, a také jestli chce slyšet od ostatních ve skupine, protože na ne to také pusobí. Rekla ano a ostatní zacali plakat. Vstali a objímali ji. Delo se to zevnitř smerem ven. A výsledkem bylo naprosté propojení. Takové propojení, že na konci jsme byli všichni v tichu. Již nezbyvalo nic říct. Bylo tam jenom propojení. To jsou takové ty výjimecne momenty ve skupine, kdy jsem v úžasu nad tím, co se tady deje.

Ano, to jsou velmi krásné a cenné momenty. A umím si představit, že to, jak to přijímáš a povzbudzuješ se zvedavostí vuci tomu odporu, to pak uvolní energii pro celou skupinu. Jeden clovek muže predstavovat neco, co je ve skupine zaseklé, a to se pak muže skrze vyjádření uvolnit. Také me zajímá, jak tato praxe obohatila nebo promenila způsob jak se vztahuješ k lidem kolem tebe. Nekteri z nás treba zápóli v situacích s detmi a partnerem. Zajímá me také, jak mužeme vnést mir do sebe i do svého okolí, a tím ho pestovat.

To je pro me velmi hluboká otázka. Když jsem se zacala ucit NVC, synovi bylo asi 10 let. A ve vztahu k nemu jsem to zcela aplikovala, ve smyslu, že jsem byla velmi upřímná a hodne jsem se od nej ucila - treba o svých pocitech. To mi dodalo hodne upřímnosti vuci nemu bez nejakých nejasností. Bylo to velmi ryzí. A co se týče starší generace - mých rodicu a také s bratrem. Težko říci, ale co se týká rodicu, tak me NVC a také životní zkušenost dodala určitou moudrost v umení rozlišit, kdy neco říkat a kdy ne. A většinou to není o tom neco říkat. V některých případech říkat veci velmi upřímné neposlouží dobrou veci. Naopak to muže vyvolat hodne bolesti. Treba s mojí matkou, která zemřela v roce 2019. Vedome jsem se rozhodla některé veci neríkat. Říkám si, že znám její povahu. Myslím, že by to asi vzala moc osobne. A nemyslím si, že by to obohatilo její život. Takže v určitý moment jsem se jí zacala více dotýkat, hladit ji. Abych svou lásku a blízkost vyjádřila jiným způsobem. Také nehu. Pres slova to nekdy bylo složité.

Cvičení

**Vybavuj si jednotlivé lidi ze svého okolí.
Jaký způsob naladění a komunikace s nimi pro tebe
funguje nejlépe? Jsou to slova, prosté bytí spolu,
dotek nebo společná aktivita?**

Přijde mi, že je to součástí toho, jak se ladíme na jednotlivé lidi a hledáme způsob, jak vytvořit kontakt. A pro některé lidi to nefunguje přes slova, ale přes nějaký jiný "kanál". A vím, že jsi zmínila zajímavý příklad, kdys dělala školení pro skupinu policistů v Nizozemí. Mužeš o tom něco říci?

Ano, bylo to skvělé. Bylo to dvoudenní úvodní školení pro skupinu asi osmi policistů. Osm mužů. Obvykle tam jsou muži i ženy, ale tady byli jen muži. Nebyli to ti policisté, co jsou na ulici, ale o jednu úroveň výš. Když se něco vážné stane, tak musíš dělat náročná rozhodnutí, ve městech. Je to blízko města Rotterdam v Holandsku. Byla jsem tam dva dny a na druhý den ráno, když se obvykle ptám, jak se jim dalo, tak u jednoho z nich byl videt odpor. Říkal, že to, co jsem prezentovala je vágní a neuchopitelné. A že neví, co s tím má dělat. A jeho kolega na to říká: "Víte, on je vždycky docela přímý." Chtel se kolegy zastat. Ale já jsem rekla, že to je v pořádku, zajímá me to, co presne chcete říct? Zacala jsem se ptát na jeho pozorování, chtěla jsem vedet, co ho presne dráždí a proc cítí odpor. Říkal, že moje školení je vágní, jako 'pečený vzduch', což je holandský výraz. Že to je takové neuchopitelné. Nestojí to poradně na zemi. Nevedela jsem, jak to myslí, ale použila jsem tehdy barevné karty na zemi, které predstavovaly jednotlivé kroky modelu NVC. Pro me to bylo velice konkrétní: vidíš to, stoupneš na to, hýbeš pritom telem. Spojíš se u toho i se zemí. Tak jsem se ho zeptala, co na tom pro nej je vágní a neuchopitelné. Vyšlo najevo, že mel osobní odpor ke kartickám na zemi. To nebylo to, co potreboval. To se vyjasnilo. A pak jsem se ho zeptala, protože me to zajímalo - vcera jsme delali cvicení na naslouchání a dávali jsme si vzájemne karticky s názvy potreb. Pokud neco nelze uchopit, tak to je potreba. Takže jsem se ptala, jaké pro nej to cvicení bylo. A on řekl, že to bylo skvělé, že se mu to líbilo. A pritom to bylo velmi vágní. Takže se mi to tím ujasnilo, zkrátka mel osobní problém s kartickami na zemi. A já jsem jim rekla, že chci, aby se v ten den mohli neco naucit a já nemusím sledovat program. Takže mi reknete, co chcete trénovat a udeláme to, protože chci, aby to bylo pro vás užitečné. Takže jsme pokračovali a na konci dne jsem chtěla zakončit tím, že budeme vyjadrovat ocenění. Tak si navzájem dávali ocenění pomocí slovního vyjádření pozorování, pocitu a potreb. A já za sebe jsem říkala, že me udivuje, co dokážou delat ve své práci, jak je to náročné, když vidí tela mrtvých, když jednají s obtížnými lidmi, s násilím a tak dále. Rekla jsem jim, že jsem nad tím v úžasu a že to, co delají naplňuje mou potrebu bezpecí. A pak všichni přišli za mnou a rekli, že oni jsou v úžasu nad tím, jak jsem si poradila s jejich kolegy, který byl v odporu. Jeden z nich řekl, že to naplňuje jeho potrebu napojení a inkluze. A me to překvapilo, tak jsem se ptala, jestli to tak není obvyklé. Je to pro vás nové vedet, že nekdo takto nakládá s odporem? Ano, když mají školení a nekdo říká 'blbě' vtípy, školitel ho muže poslat ven. Proste jdi k automatu na kávu a už se nevracej. Je pro me hodne zvláštní slyšet to. Ale abych to dokončila, tak nakonec jsem vyjádřila ocenění jejich práce a ten muž, který byl predtím v odporu me pozval, abych se k nim na jeden den přidala a viděla, jak pracují. A to jsem udelala.

TIP

**Příště, až zažiješ, že ti někdo odporuje,
zkus odhadnout, jaká potřeba je za tím.
Jaké to je odpor druhého zkrátka přijmout?**

Takže se to hodne obrátilo. A také tvé ocenění vedlo k tomu, že si jim mohla lépe porozumet v tom, jak pracují.

Ano. Presne tak. Ocenění má proste nejvyšší vibraci. Je to velmi důležité.

Susano, ráda bych také veděla, jak tvoju práci podporuje duchovní praxe.

Myslím, že duchovní praxe je základem mých školení. I když tomu tak nahlas neríkám. V podstate každé školení začínám chvílí ticha. A k tomu přidávám slova, která souvisí s duchovnem a přítomností. A někdy se to na školení prostě stane. Je to vždy přítomné, ale někdy to vyjde na povrch. Jako ten příklad, který jsem uvedla, s ženou z Bosny a Hercegoviny. Jak byla v odporu a jak ten potom roztál. A skupinu to hodne propojilo. A bylo tam to přirozené ticho. Kdy už není nutné nic říkat. Byli jsme zcela propojení a zcela v tichu. To pro me znamená skutečné duchovno, spiritualita. A je zajímavé, jak s temito citlivými momenty nakládám v roli lektorky, protože také chci pokračovat ve školení. Takže po chvíli ticha říkám: "Ticho je jazyk, kterým promlouvá buh. To ostatní je jen nedokonalý překlad." Je to citát od Rumiho. Takže z kapsy mohu vytáhnout v takové momenty různé věci. Nebo když lidé začnou brečet. Někdy začnu zpívat písen a ostatní pak zpívají se mnou. Nevím, jestli to je duchovno, ale určite je tam hodne propojení. Také cas někdy přestává existovat. Cím jsou lidé víc propojení, tím méně vnímají cas. Moje britská kolegyně říká, že se tehdy hrajeme s casem na hodinách a casem plynutí - flow. To je také zajímavé. Když je tam hodne času plynutí, tak cas na hodinách se ztrácí. S tím si podobne jako ostatní lektori hrajou. Je to krásné. Potom je pet odpoledne a účastníci říkají: "Cože? Myslela jsem si, že jsou 2 nebo 3 hodiny." Cas se ztratil. To je propojení. Pro me se to opravdu dotýká duchovna. A zdá se mi, že to propojení také umožňuje uzdravení ve skupine. Ano. Vnímáš to taky tak? Jak to vnímám já?

Myslím si, že v momentech, kdy se ve skupine propojíme, se věci mohou dostat do větší koherence. Jak si zminila to přijetí odporu a to propojení, co následovalo. V takové chvíli mohou věci dosednout na své místo, a to je součástí uzdravení.

Přesne tak. A proto jsou skupinové prostory tak důležitě. Když jsme byli v minulosti zraneni v přítomnosti druhých lidí, tak si můžeme uvědomit ten celek, když jsou lidé kolem nás.

Co bys poradila lidem, kteří chtějí v běžném životě pestovat mír a přispět k takovému napojení, o kterém mluvíš. Co by například mohli udelat.

Rekla bych, aby šli na seminár nenásilné komunikace. Protože to celé spočívá v opakování, praxi a zkoušení. Když to cvicíme, věci se začínají měnit. To by byla má jednoduchá rada. A najdete si skupinu lidí se stejným zájmem. Jako sangha, prostě lidé, kteří se zajímají také o NVC, abyste to mohli sdílet. Můžete se pravidelne setkávat ve stejném duchu.

Takže v podpuřném prostředí, kde se cítím vítaná a kde si můžu osvojit praxi a opakovane cvicit s podporou skupiny, abych dokázala transformovat některé návyky nebo vybudovat nové možnosti, jak reagovat na situace.

Ano. Komunikujeme každý den a pokud jsme byly 40 let navyklí nejak komunikovat, potrebujeme trénovat, abychom to zmenili. A přistupovat k sobe laskave, protože to bude nejaký cas trvat.

Moc ti dekuji, Susano.

Díky i tobe, Ivano. Ješte jsme nemluvíli o našem společném zážitku.

Ano, to je také zajímavé. Pamatuju si na jeden moment, o kterém někdy mluvím ve skupinách. Souvisí to s tvorivostí. Pamatuješ si, jak jsme delaly seminár v České Republice. Mely jsme konflikt a pred začátkem akce jsme se snažily přijít na to, jak se propojit, abychom to mohly udelat společne. Zkoušely jsme pak různé věci, dyády, nenásilnou komunikaci... A nakonec zafungovalo to, že jsme si vzájemne rekly své soudy jedna o druhé. A mohly jsme se tomu zasmát. Takže někdy nás může propojit neco nečekané.

Přesne tak. Mám na to hezkou vzpomínku. A myslím, že práve ty jsi navrhla všechny ty věci - dyády a vyjádřit své soudy. Pamatuju si, že jsem na tebe křicela na ulici. Ty ses na me usmívala a já jsem rekla neco jako: 'Když se budeš dále usmívat a dávat mi empatii, tak te praštim.' Takže to bylo tehdy naše setkání a někdy o tom také mluvím. Díky nenásilné komunikaci jsme s tím dokázaly naložit v průběhu nekolika dnu. Deset let zpátky by mi trvalo deset let se s tím vypořádat. Nebo bych rekla: 'S Ivanou se nikdy víc nesetkám.'

Takže jsem měla štěstí. Když se na to dívám zpátky, ten úsmev byl asi součástí mé reakce zamrznutím.

To bylo pro me hodně poučné, a myslím, že je to i pro ostatní užitečné. Já jsem křičela, ty ses usmívala - obe jsme mely strach. Obe jsme vyjadrovaly strach jiným způsobem. Hodně jsem se z toho naučila, protože později jsem dělala školení ve Spojených státech a viděla jsem tam hodně lidí s takovým úsmevem. A vedela jsem, co to znamená. Takže jsem ti za to vděčná.

To jsem ráda.

V ten moment to bylo nepříjemné, ale hodně jsme se z toho naučili a pořád jsme ve spojení.

Tento rozhovor vznikl v rámci projektu Peace Talks - How to Stay Resilient in Times of Conflict pod vedením Iany Horákové.

Susana Rusch je certifikovanou trenérkou nenásilné komunikace, je spisovatelkou a koučkou. O její práci se dozvíte více na stránkách www.unfoldingimages.com



**Rozhovor v angličtině můžete shlédnout zde:
https://youtu.be/cYPnfNBKbTc?si=K7_BCPiPGEMbJsw3**

Resilience in times of conflict



with Susana Rusch

