

ZÁKLADY EMPATICKÉ KOMUNIKACE

Cílem je vytvořit a udržet vztahy, ve kterých je nám spolu dobře.

Co nám v tom pomůže?

| Empatie k sobě | Empatie k druhému |
|--|---|
| Všímáme si, co právě teď prožíváme a co bychom potřebovali, aby náš život byl bohatší a spokojenější. Upřímně a konkrétně sdělujeme, co je pro nás důležité, a jak toho dosáhnout. | Nasloucháme a empaticky odhadujeme, co je důležité pro druhého. Nehodnotíme druhého jako dobrou/špatnou osobu a zároveň s jeho názory nemusíme souhlasit. |

Jak porozumět složité situaci? Můžeme ji prozkoumat ve 4 krocích:

| | |
|--|--|
| Pozorování | - Pozorování je objektivní, jen co vidím a slyším, jako by situaci nahrála kamera. Rozlišujte mezi pozorováním a Vaším výkladem situace. Např. „Přišel jsi o 10m pozdě!“ x „Vykašlal ses na mě a nechal mě tu trčet!“ |
| Pocity (Emoce) | - Pocity nejsou myšlenky, posuzování, či názory na situaci (např. cítím, že by to dělat neměl). Pocity mohou vnímat v těle (např. strachem se mi sevřelo hrdlo, vztekem se mi začaly pěsti). Pocity jsou přirozené signály, že mi něco chybí nebo naopak něco dostávám. Nemusíme za ně obviňovat ani druhé ani sebe. |
| Potřeby (Hodnoty, kvality, touhy) | - Základní potřeby, ať už tělesné (např. bezpečí, jídlo) nebo psychické (např. respekt, svoboda), jsou společné všem lidem. Potřeby jsou zdrojem pocitů. Rozlišujeme mezi potřebami a strategiemi, které vedou k uspokojení potřeb. Např. vydělávat peníze (strategie), přináší někomu bezpečí, jinému zase respekt. |
| Prosba (Návrh, akce) | - Prosba by neměla znít jako příkaz. Měla by dávat možnost odmítnout. Neměla by motivovat strachem ani snahou získat odměnu. Měla by nabízet jasný a konkrétní návrh strategie, která nám společně pomůže naplnit naše potřeby. |

Klíčové je stále udržovat záměr naplnit potřeby mé i druhého. Pokud dáme druhému najevo, že nás opravdu zajímá jeho stanovisko a chceme mu porozumět (přičemž s ním nemusíme souhlasit), zvýšíme tím šanci, že druhý bude ochoten nás vyslechnout a vyjít nám vstříc.

| Jak prozkoumat své pocity a potřeby? | Jak prozkoumat pocity a potřeby druhého? |
|--|---|
| Když vidím nebo slyším, že, tak cítím, protože potřebuji | Když vidí nebo slyší, že, tak možná cítí, protože potřebuje |

Tyto věty Vám pomohou lépe porozumět sobě a druhému, ale často nejsou vhodné pro reálnou konverzaci. Je to jen jakási kostra, kterou musíte upravit na míru danému člověku a situaci.

Jak zvládat silné nepříjemné pocity (například hněv či strach):

1. Zastavte se. Uvědomte si své tělo a dech. Uvědomte si myšlenky, ale nerozvíjejte je.
2. Uvědomte si, jaké pocity právě teď cítíte a jaké potřeby teď nejsou naplněny.
3. Zkuste odhadnout pocity a potřeby druhé osoby.
4. Zvolte nejvhodnější akci, která povede k tomu, abyste byli v daném vztahu spokojenější.

Příjemně se cítíme, když jsou naše potřeby uspokojeny

- báječně
- bezpečně
- bezstarostně
- bujaře
- cítíme důvěru
- cítíme naději
- cítíme úlevu
- čile/energicky
- dojatě
- hrdě
- inspirovaně
- jistě
- klidně
- láskyplně
- nadšeně
- naplněně
- odhodlaně
- odpočínutě
- odvážně
- okouzleně
- osvěženě
- pobaveně
- prospěšně
- příjemně překvapení
- radostně
- sebejistě
- spokojeně
- svobodně
- šťastně
- uvolněně
- vděčně
- vřele
- vyrovnaně
- vzrušeně
- zaujatě
- zvědavě

Nepříjemně se cítíme, když nejsou naše potřeby uspokojeny

- apaticky
- bezbranně
- beznadějně
- cítíme paniku
- cítíme lítost
- cítíme obavy
- dotčeně
- hrůzu
- lhostejně
- líně
- mrzutě
- napnutě
- naštvaně
- nedůvěřivě
- neklidně
- nerozhodně
- nervózně
- nespokojeně
- nešťastně
- netrpělivě
- osaměle
- ospale
- otráveně
- otupěle
- podrážděně
- rozhořčeně
- smutně
- strach
- stydíme se
- unaveně
- v rozpacích
- úzkostně
- váhavě
- vysíleně
- vztekle
- zahořkle
- závistivě
- zdrceně
- zhnusěně
- zklamaně
- zmateně
- znepokojeně
- znuděně
- zoufale
- žárlivě

Potřeby jsou zdrojem našich pocitů

Vnitřní celistvost a vývoj

- pravdivost
- stabilita
- svoboda
- důstojnost
- klid a mír
- sebezpřijetí
- smysluplnost
- tvořivost
- vývoj, růst
- jasnost
- efektivnost
- řád

Vztahy

- blízkost
- respekt a uznání
- inspirace
- láska
- důvěra
- podpora
- porozumění
- pozornost
- přijetí
- společnost
- upřímnost
- zájem

Potěšení

- humor
- krása
- zábava
- pohodlí

Tělesné potřeby

- bezpečí
- vzduch, voda, výživa,
- odpočinek
- dotek
- pohyb, cvičení
- sexualita