



## Proces, ktorý vám pomôže pestovať láskyplné vzťahy

Je to tiež proces ako sa **trénovať v schopnosti neposudzovať a skutočne počúvať**, čo je veľmi potrebná schopnosť každého kouča.

Pravým testom na schopnosť skutočne vnímať druhého človeka je chvíľa, keď urobí niečo, čo nás naštvie alebo pobúri. Vtedy akosi okamžite sformulujeme výrok o tom ňom: „Je bezcitný.“ „Je hlúpy a drzý.“

Tu je priestor aby sme začali pátrať, čo je zdrojom nášho naštvania. To zistíme, keď preskúmame priestor medzi jeho činom a našou reakciou. **Keď hovorím, že niekto je sebecký** (bezcitný, drzý, hlúpy, namyslený, povýšenecký...), **čo potrebujem a nedostávam?**

**Akým spôsobom ma vlastne jeho konanie, postoj, poznámka, zraňuje?** Čo je moja vlastná bolesť, ktorú vtedy cítim? Možno sa cítim ponížený, nemilovaný, nevidený, možno cítim nevďačnosť, zúfalstvo, že moja snaha nebola pochopená...

Keď si dokážeme všimnúť, ktorá naša potreba bola v danej situácii nenaplnená, máme šancu to sformulovať – najskôr pre seba – namiesto výroku o tom druhom máme výrok o sebe. „Cítim sa ponížený“. „Táto veta ma zraňuje.“

Vtedy vzniká priestor pre iný druh komunikácie. Namiesto toho, aby sme hovorili o tom druhom (Si bezcitný sebec!) Môžeme povedať vetu o sebe (Keď toto hovoríš, tak ma to uráža a zraňuje...) Keď oddelíme druhého človeka od zodpovednosti za náš hnev alebo bolesť a sformulujeme, čo sa deje pre nás a čo potrebujeme, naše potreby majú väčšiu šancu byť naplnené, než keď druhému vynadáme, alebo si pomyslíme kritický výrok o ňom a vytvoríme hustú atmosféru.

Ak teda chceme pestovať láskyplné vzťahy, spomeňme si na tento proces:

### Uvedomovacia fáza – robím sám so sebou

1. Všimnem si, že som naštvaná/ý.
2. Spýtam sa sám seba – čo ma práve zranilo? Čo potrebujem a nedostávam?
3. Sformulujem si vetu o sebe

### Komunikačná fáza – komunikujem s druhým

1. Keď povieš, urobíš... (zhrnieme fakty, bez hodnotenia)
2. Ja sa cítim...(povieme vetu o sebe)
3. Potrebujem... (povieme vetu o tom, čo my potrebujeme)
4. Tu je priestor na rozprávanie o riešení – napr. na otázku „Ako by sme to mohli nabudúce urobiť“. (Tu je dobré nenechať druhého aby sa obviňoval alebo bránil, ale zamerať sa na to, ako vyzerá riešenie)

Že je to ťažké? Áno, je to veľmi náročné. A náročné je to preto, že namiesto toho, aby sme druhému povedali, že je blbec, hovoríme „tu je moje zraniteľné miesto“ a to nikdy nie je jednoduché. Vždy si môžeme vybrať, či vzťah chceme stmelovať, alebo vzdalovať.



## CVIČENIE

Môžete začať prípravným, seba-koučovacím cvičením:

1) Vyberte si človeka, s ktorým chcete budovať dobrý vzťah. (Partner, kamarátka, mama).

2) Urobte si zoznam súdov na jeho adresu:

- „Neznášam keď hovoríš...“

- „Neznášam keď robíš...“

- „Neznášam, keď si...“

3) Ku každému súdu si napíšte – keď takto o ňom/nej hovorím, čo potrebujem a nedostávam? Čo ma na tom bolí?

**Poznámka pre koučov:** Ak si všimnete, že posudzujete klienta, pracujte s uvedomovacou fázou. Ide o to, aby ste si uvedomili čo cítite, akej vašej témy sa podráždenie dotýka a oddelili svoje pocity od klienta a nerobili ho zodpovedným za svoje pocity.