
CVIČENÍ: AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ VS. NEZÁJEM

Vyzkoušejte se ve dvojici (s rodinou / s přáteli apod.), jaký má dopad to, když Vám druhý naslouchá, a nejen Vás poslouchá.

Aktivní naslouchání

- Využijte body (viz. prezentace „Komunikace s onkologickým pacientem“):

Oční kontakt -> „Jak silný a častý?“

Dívám se druhému do očí. Ne stylem, abychom omráčil/a svým pohledem, ale tak, že projevuji zájem o příběh a sdílené pocity druhé. Oční kontakt nemusí být neustálý, ale držím ho převážný dobu komunikace.

POZOR! Druhému nemusí být intenzivní oční kontakt příjemný. Vnímám současně i oční kontakt druhé (odvrací zrak dolů / pryč/ často mrká nebo málo mrká / má zaražený pohled / nepřítomný pohled apod.). Snažím se také přizpůsobit intenzitu očního kontaktu s ohledem na druhého.

Dotek -> Otázka: „Jak moc a kdy?“

Používám jen pokud sám/sama cítím na to dotknout se druhého. Jdu na to pocitově.

Nepřemýšlím nad tím logicky, zda se teď hodí chytit druhé za rameno -> to nikdy nedopadne dobře. Když se druhý rozbřečí? -> Zeptám se ho, zda chce např. obejmout. Když si nejsem jistý/á, je lepší se přímo zeptat druhého, jestli chce např. chytit za ruku.

POZOR! Lidi celkově nejsou zvyklí na dotečky a někoho může lehce zaskočit, když mu „jenom“ položíme ruku na ruku. Dotek je léčivý a pokud je vhodně pocitově vložený do komunikace, pak se v těle tvoří hormon oxytocin (máme tzv. pocit bezpečí a že je o nás postaráno).

Místa na těle, kterých když se dotkneme na druhém, tak cítí největší pocit bezpečí (hlavně v krizových situacích a u náročných příběhů): rameno, vršek kolene.

Parafrázování -> Otázka: „Kdy je vhodné shrnovat to, co druhý říká?“

Když není vhodné dotazovat se otázkou typu „Proč“, ale chci projevit zájem o povídání druhého a povídá už trochu déle. Chci odvětit, ale tak, že jsem v jeho příběhu a emocích. Příklad: Druhý vypráví příběh, který je trochu delší. Já jako naslouchající se chytám pocitových vyjádření druhého. Např.: Druhý říká „Cítila jsem z toho špatně, když jsem to udělala...“. Já odpovídám parafrázováním: „Cítila ses z toho špatně,“.

Zrcadlení -> Otázka: „Kdy je dobré zrcadlit postavení těla/gestikulaci druhého?“

Sleduji druhého (jak sedí – má skřížené nohy aj. / co dělá s rukama / je narovnaný; má prohnutá ramena; sedí na stranu aj. / výraz tváře – co dělá se rty; usmívá se; mračí se; má zmrazený výraz aj.) a snažím se mu toto zrcadlit. Člověk se pak cítí více v bezpečí, protože vidí svůj vlastní projev, který je mu blízký.

POZOR! Pokud druhý dělá velká gesta (např. hodně máchá rukama), zrcadlím mu cca takových 30 % z toho.

„Nevnáším své vlastní názory, abych vyzvídal/a, ale proto, že mě zajímá povídání druhého.“

Cvičení

Jeden je ten, který potřebuje být vyslyšený (ideálně zvolit citově zabarvené téma ze své zkušenosti).

Druhý je naslouchající a aplikuje výše zmíněné body aktivního naslouchání.

Cíl: Jak se cítí ten, který se vypovídal? Vnímá nátlak / podsouvání vlastního názoru naslouchajícího? Vnímá, že by mu druhý házel do jeho povídání vidle? Vnímá, že by druhý shazoval jeho pocity, rozhodnutí a reakce?

- ➔ Máte kolem sebe také blízké, kteří aplikují prvky aktivního naslouchání a nechají Vám bezpečný prostor pro sdílení Vašeho příběhu, ať obnáší cokoliv?
- ➔ I samotné naslouchání má léčivý obsah.

Nezájem

Cvičení

Jeden je ten, který potřebuje posdílet důležitý příběh s ideálně citovým zabarvením. Nebo něco důležitého řeší a potřebuje se vypovídat.

Druhý je NE-naslouchající, který ignoruje druhého.

Úkol: NE-naslouchající dělá opak prvků aktivního naslouchání.

- ➔ Oční kontakt jde mimo. Občas se možná podívá, ale převážný čas se dívá mimo (do země, do zdi...).

- ➔ Zkouším vnášet do povídání druhého svůj subjektivní názor / doporučení / rady typu – jak by to mohl udělat lépe; proč to neudělal lépe a dříve; proč to řeší; to jsou ale starosti, kdybys věděla, jak jsou na tom jiní... apod.
- ➔ Občas může skočit do řeči a narušit tím výklad druhého.
- ➔ Řeč těla nesleduje a nekopíruje. Dělá opak, co ten druhý.
- ➔ Občas zkusí převzít povídání místo druhého, aby poukázal i na své „bolístky / na to jak to má těžké / co všechno musí zvládnout a je na to sám / co druhé musel změnit apod.
- ➔ Může chvíli nevnímat povídání druhého a odvědit stylem: „Cože jsi to teď říkal?“
- ➔ Dotek neprobíhá. Když by ho druhý potřeboval s ohledem na to, co druhý vypráví, tak se na něj třeba jen dívá a ignoruje ho.

Cíl: Jak se cítí ten, kdo sdílel svůj příběh? Jaké to je v porovnání s prvním cvičením? Už Vás někdo takto ignoroval v komunikaci? Jak chcete, aby se cítili druzí s Vámi, když jste si to teď vyzkoušeli?