Slova kvetoucí v odlišnostech

Nenásilná komunikace v příbězích



Jan Nehyba

pointa

Slova kvetoucí v odlišnostech

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

pointa

Jan Nehyba

Slova kvetoucí v odlišnostech – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

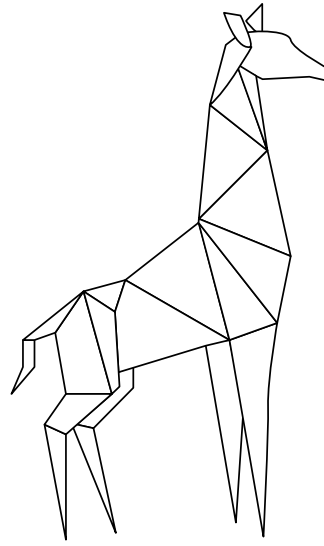
Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

pointa

Slova kvetoucí v odlišnostech

Nenásilná komunikace v příbězích



Jan Nehyba

Text © Jan Nehyba, 2026

ISBN v tištěné verzi 978-80-267-5375-9
ISBN e-knihy 978-80-7407-888-0 (1. zveřejnění, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-7407-889-7 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-7407-887-3 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

Těm, kdo touží po spojení.

I těm, kdo po něm zrovna netouží.

Obojí ve mně bydlí.
Někdy v jedné chvíli.

Obsah

POLE, KDE SE POTKÁME *9*

A PŘECE JEN DOVYSVĚTLENÍ… *11*

1 JEŽCI V BYTĚ
Pozorování a Hodnocení *13*

2 SOPKA V HRUDI
Pocity a Interpretace *17*

3 DVA VEČERY, JEDEN RUČNÍK
Podnět a Příčina pocitů *22*

4 AUTOMAT NA POTŘEBY
Potřeby a Strategie *26*

5 CHUTNÁ CIHLA
Prosba a Rozkaz *29*

6 RÁDIO V HLAVĚ
Sebenapojení a pozornost ven *32*

7 V ČEKÁRNĚ
Empatie a Rada *35*

8 PAPOUŠKUJÍCÍ JEŽEK Č. 2
Empatie v konfliktu a Obviňování *39*

9 ŠANON O PÁR GRAMŮ LEHČÍ
Vnitřní a Vnější motivace *42*

10 VÝTAHEM NAHORU
Sdílená moc a Moc nad (druhými) *45*

11 MAGNET MEZI NÁMI
Sebedisciplína a Poslušnost *48*

12 TŘÍVTEŘINOVÁ MEZERA
Volba a Reaktivita *52*

13 BRNĚNÍ NA CITY
Zranitelnost a Slabost *55*

14 BAŽINA V OBÝVÁKU
Sebeempatie a Sebelítost *58*

15 TOVÁRNA NA ŽIVOT
Být a Dělat život *61*

16 BOUŘKA V KRABIČCE
Deeskalace a Eskalace *65*

17 STÍN, KTERÝ SI VYBÍRÁ TVAR
Ochranná a trestající síla *68*

18 CEDULKY NA ČELE
Hodnocení založené na potřebách a Odsuzující hodnocení *71*

19 BARVY OTÁZEK
Čistá a Sugestivní otázka *74*

20 MUŽ S KAPESNÍ VÁHOU
Ocenění a Pochvala *77*

21 LÁSKOMĚR V KUCHYNI
Láska jako potřeba a pocit *81*

22 LADĚNÍ DUTÝCH NÁDOB
Krása potřeb a Naplňování potřeb *84*

23 BYT Č. 12 ROZKVETL
Truchlení a Obviňování *88*

24 SPOLEČNÉ KOŘENY
Provázanost a Závislost/Nezávislost *92*

25 PAPÍROVÉ ŽIRAFY
Esence a Forma *95*

EPILOG: ZAHRADA, KTERÁ PATŘÍ TOBĚ *99*

Pole, kde se potkáme

Za hranicemi představ o tom, co je správné a co špatné, leží prostor-pole. Tam se spolu setkáme.
– Džaláleddín Rúmí[1]

Rúmího jsem zastihl, jak uprostřed pole okopává záhon. V ruce neměl pero básníka, ale rezavou motyku vypůjčenou od sousedů – nejbližší vesnice ležela tři století daleko. Slunce pálilo, půda praskala žízní a on se ani neohlédl, když jsem se objevil mezi řádky jako myšlenka, na kterou si někdo vzpomněl.

„Tady," pokynul bradou k obdělávaným políčkům hlíny, které byly poseté dřevěnými cedulkami. Na každé stála dvojice slov:

Pozorování a Hodnocení,
Pocity a Interpretace,
Prosba a Rozkaz…

Každá cedulka pro jeden záhon. Vypadalo to jako semínkový katalog rozhádaných dvojčat.

„Co roste z těchhle?" zeptal jsem se.
Místo odpovědi zarazil motyku do země mezi cedulky Pozorování a Hodnocení. Z trhliny se okamžitě vynořil ježek velký jako mandarinka. Kývl mi na pozdrav, ale místo aby odběhl, stočil se k Rúmího noze.

1 Džaláleddín Balchí Rúmí (1207–1273) – perský básník, právník, teolog a učitel súfismu. Je považován za jednoho z největších mystických básníků v historii a jeho tvorba dodnes ovlivňuje celosvětovou literaturu a spiritualitu (pozn. red.).

„Hlídá, aby slovo nebylo ostřejší než skutečnost," zamumlal básník a klekl do půdy.

Z povzdálí se ozvalo slabé bzučení. Nad záhonem Empatie a Rada visela stříbrná nit sotva viditelná na prudkém slunci. Když přes ni přeběhl vánek, rozezvonila se jako skleněnka v kapsách dětí.

Rúmího pole nebylo metaforou, byla to dílna na odlišnosti.

„Proč to všechno děláš?" nadhodil jsem.

Rúmí si otřel čelo. „Protože příběhy se nejlíp chápou bosými chodidly," řekl a mrkl okem, v němž se střídala století. „A protože lidé zapomněli, že mezi správným a špatným není dálnice – jen úzký meziřádek. Když ho neobděláš, proroste plevelem příběhů, třeba o vině a ztrátě."

Vytáhl z kapsy sáček s posledními semeny. Na každém bylo napsáno číslo: 1 až 25. „Tady je příručka k nepříručkovému životu," pronesl a podal mi je. „Každé semínko je příběh: malý, rychlý, plný chuti. Zasaď je do čtenářovy mysli, a pak už nic nevysvětluj."

A tak tu klečím vedle perského básníka, motyku mám zabodnutou v hlíně písmen, a po kapsách šustí dvacet pět semen – budoucích mikropovídek.

Tahle kniha je pole. A vy, kteří otvíráte její stránky, právě svlékáte boty, abyste zkusili, jaké to je stoupnout na hliněnou brázdu, která se pod bosou vahou mění v měkkou stezku.

Připravte se, že se trochu zapotíte – a zároveň se možná i zasmějete, protože práce na poli bývá dřina i slavnost v jednom. Semínka čekají. A Rúmí má pořád jen jednu motyku – tu vaši.

A přece jen dovysvětlení…

V každodenních rozhovorech se neustále (většinou nevědomě) rozhodujeme. Řeknu, co vidím nebo to rovnou ohodnotím? Řeknu, co cítím, nebo jen co si o tom myslím? Požádám, nebo nařídím? Jsou to drobné odbočky, které mohou měnit směr celé cesty.

Nenásilná komunikace (NVC) je přístup (a pro mnohé způsob života), který vytvořil Marshall Rosenberg a pojmenoval čtyři základní dvojice těchto odboček:

- Pozorování a Hodnocení
- Pocity a Interpretace
- Potřeby a Strategie
- Prosby a Rozkazy

Postupem času se k nim přidaly další – od lidí kteří jeho přístup začali rozvíjet, jako Jared Finkelstein, Kathleen Macferran nebo Robert Gonzales. V této knize najdete dvacet pět těchto odlišností v komunikaci. Ne všechny jsou stejně rovnocenné. U některých budete mít pocit, že jedna strana je „lepší" než druhá. U jiných zjistíte, že potřebujete obě.

Záměrně píšu „pozorování a hodnocení", nikoli „versus". Nechci tyto pojmy stavět do opozice. Jeden z rozšířených mýtů nenásilné komunikace říká, že „pozorování je dobré" a „hodnocení špatné". Jenže i samotný výrok „hodnocení je špatné", je hodnocení – a to nám moc nepomůže.

Spíš jde o to, co chceme do svého života pozvat. Když se rozhodnu být naplno přítomný s člověkem, který se mnou mluví,

třeba se svou dcerou, která mě právě při psaní tohoto textu objímá, sáhnu přirozeně po empatii, pojmenování pocitů, a třeba po otevřené prosbě. Tyto volby nejsou neutrální. Vytvářejí prostor, ve kterém se lidé cítí bezpečně a propojeně.

Naopak, když převáží hodnocení, interpretace a rozkazy, lidé se od sebe obvykle vzdalují. I to ale může mít své místo, třeba při ochraně hranic, kdy potřebuji jednat rychle a jasně.

Některé dvojice v této knize mohou působit, jako by jedna strana byla „ta dobrá" a druhá „ta špatná", například Ochranné použití síly a Trestající. Rúmího pole nás ale nezve k tomu, abychom zrušili své hodnoty. Zve nás k tomu, abychom se podívali, z jaké energie jednáme. Ochrana vychází ze služby životu. Trest často vychází z bolesti a bezmoci – a přesto je i on pokusem o něco důležitého, jen jinou cestou, která mnohdy není nejvíce prospěšná pro vzájemné sdílení mezi lidmi.

Mikropříběhy, které následují, často (ne vždy) kladou důraz na jednu z polarit. Věřím, že vám poslouží k sebereflexi – která odlišnost je pro vás v určitém kontextu důležitá a proč.

Po každém příběhu následuje zamyšlení, výzva a krátká definice klíčové odlišnosti. Zamyšlení je pozvánka k přemýšlení, výzva je drobný krok do běžného dne. Nemusíte dělat ani jedno, někdy stačí jen nechat příběh doznít.

1 Ježci v bytě

Pozorování a Hodnocení

Bylo úterý. Táta nečekaně zazvonil v 14:07, mezi dvěma pracovními hovory. Položil kabát na stůl, kde obvykle parkuje můj notebook, a řekl: „Ty tu máš zase bordel."

V tu chvíli to cinklo o parkety – z rohu se vykutálel ježek velký jako mandarinka. Mrkla jsem; nepřeskočilo mi už? Jenže táta na něj ukázal.

„Vidíš? Důkaz, že neuklízíš, před chvílí mě bodnul."

Zřejmě se mi tu opravdu z nepořádku líhnou ježci, pomyslela jsem si hořce.

Ježek se rozběhl a jemně mě píchl do kotníku. Štípnutí zabolelo jen jako letmá připomínka na mobilu – ne výčitka, spíš upozornění „všimni si".

„Na stole jsou tři hrnky od kávy a dva talíře se zbytky quiche[2]," konstatuju. Ježek se převalí na záda, ostny změknou, ale zůstává viset u tátových bot jako přichycený magnet.

Do ucha mi skočí vlastní hlas: *Jsem neschopná, už zase se před tátou ztrapňuju.* Jakmile jsem na to pomyslela, objeví se druhý ježek přímo u mých pantoflí a bodne mě do nártu. Au, jak to, že tento ježek bolí jinak než ten od táty?

Zhluboka se nadechnu. „Ode včerejška jsem nádobí neodnesla do myčky," popisuji realitu. Ježek se rozplyne jako bublina v limonádě, po ostnech nezůstane ani stín.

Táta zkoumá koberec a vítězoslavně vykřikne: „A tady ta ošklivá díra!"

2 Quiche (kiš) – francouzský slaný koláč (pozn. red.).

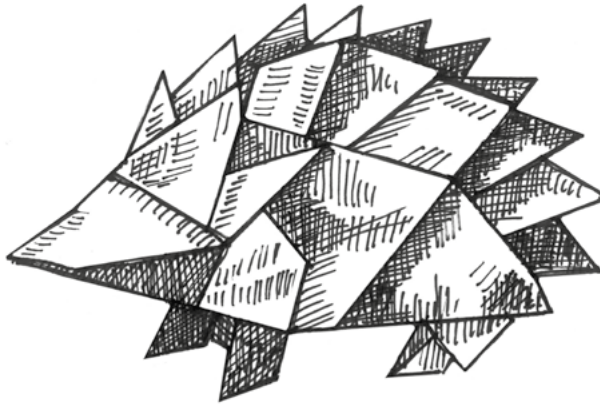
„Když jsem stěhovala stůl, vytrhl se z koberce kus vláken." Jeho ježek ztuhne, ponejvíc připomíná plyšovou klíčenku. Táta si ho opatrně zastrčí do kapsy, kde zůstane.

Sbírám hrnky, táta drží talíře. Potichu dodá: „Měl jsem strach, že se ti život po rozchodu rozsype."

Zaváhám a vzpomenu si na některé ty noci, co jsem nemohla spát, pak vědomě sáhnu do vzduchu a vytvaruju z něj nového, pestrobarevného ježka. „Byl to debil," procedím mezi zuby a posadím si ostnaté klubko na poličku k promofotce. Vedle ní stojí zarámovaná fotka z výletu na Říp – Marek se na ní směje proti slunci.

Tohle ježčí připomenutí si nechávám. Je postavené na faktech, štípe jen symbolicky – jako když si do diáře píšete termíny vakcinace.

Ve 14:26 se zabouchnou dveře. V bytě zůstává ticho, jeden plyšový chrápající ježek v tátově kapse zapomenutého kabátu a ten můj – ostnatý, barevný, přesně tak ostrý, abych udržela potřebnou pozornost.





Zamyšlení

1. Kdy mi naposledy z úst vypadl ježek – a jak ostré měl bodliny?

2. Čím se lišil ježek, kterého vypustil táta, od ježka, kterého jsem vytvarovala ze vzduchu?

Výzva

Nasbírej během zítřka tři „ježky“: Všimni si tří chvil, kdy vyslovíš nebo si pomyslíš ostrý soud. Zkus každý z nich přeložit do toho, co se opravdu stalo – do holých faktů.

Klíčová odlišnost

Pozorování – to, co by zachytila kamera nebo diktafon: konkrétní slova, činy, čísla, okolnosti. Zůstávám u toho, co se stalo a nechávám prostor, aby si druhý vytvořil vlastní obraz. Čím přesnější pozorování, tím méně bodají ježci.

Hodnocení – význam, který faktům přisuzuji: odsudek, interpretace, zobecnění („zase“, „nikdy“, „bordel“). Hodnocení mi pomáhá rychle se zorientovat ve světě a je přirozenou součástí myšlení. Když ho ale vyslovím nahlas, aniž si uvědomím, že jde o můj výklad, a ne o fakt, může bodliny ježka nečekaně naostřit.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Slova kvetoucí v odlišnostech**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.