

# PASIVNÍ naslouchání



V předchozím audio příspěvku jsme si poměrně podrobně vysvětlili principy aktivního naslouchání. Seznámili jsme se s jeho jednotlivými fázemi a vyzdvihli jeho klady a hlavní výhody pro úspěch komunikace, kterými jsou především snížení chybovosti a její následná vysoká efektivita. Vysvětlili jsme si ale také, proč aktivní naslouchání není někdy vhodné v komunikaci s pubertáky.

Když se nám aktivní naslouchání nedaří, nebo nemáme chuť ho zkoušet, jaké máme další možnosti? Vyzkoušejme pasivní naslouchání.

**Pasivní naslouchání může být velmi účinný způsob, jak se od dětí v pubertě něco skutečně dozvědět.** Ze strany rodiče to chce především emoční přípravu a odhodlání skutečně dítě vyslechnout až do konce jeho projevu a jeho projev v průběhu jakkoliv nehodnotit.

Pasivní naslouchání ze strany příjemce sdělení může komunikátorovi posloužit jako svého druhu **ventilační terapie**. Umožníme tak totiž komunikátorovi povědět vše, co ho tíží, způsobem, pro nějž se sám rozhodne, rychlostí, kterou si určí, s emocemi, které jsou mu pro danou situaci vlastní a sami přitom nebudeme do situace vkládat nic dalšího, než svoji absolutní přítomnost a účast – musíme dávat najevo, že posloucháme, ale ani verbálně ani neverbálně nehodnotíme a nezasahujeme do procesu předávání sdělení. Ventilační psychoterapie často zahrnuje např. terapii psaním, kdy terapeut klientovi zadá, aby napsal aspoň dvě stránky k předmětu terapie a sám (terapeut) přitom tento text nikdy nečte. Pouhý proces psaní má pro píšící osobu terapeutický účinek.

Pokud se něco stane, zasáhne nás to a zabýváme se tím v našich myšlenkách, zaměstnáváme tím primárně prefrontální kortex našeho mozku. Pokud to ale zformulujeme a vyprávíme, tak to tím zpracujeme a posíláme dál, čímž prefrontálnímu kortexu dáváme prostor, aby se věnoval něčemu novému. Pokud dokážeme jako rodiče být pouze vrbou, tudíž skutečně vyslechnout a nehodnotit, poskytujeme našemu pubertákovi jednak **prostor pro vlastní zpracování nějaké náročné situace** a zároveň se ale bez účelových deformací, které by reagovaly na naše průběžné reakce v aktivním naslouchání, **dozvídáme skutečně to, co má náš puberták na srdci a jak na to nahlíží.**

Pasivní naslouchání výrazně **napomáhá budování sebehodnoty**. Tím, že svému protějšku v komunikaci, v našem případě tedy našemu pubertákovi, ukážeme, že jsme připraveni a ochotni ho poslouchat, mu dáváme pocítit, že **jej respektujeme v jeho celku**, přijímáme ho takového, jaký je a akceptujeme jeho pohled na situaci, kterou sdílí – akceptujeme jeho sdělení přesně tak, jak se rozhodl nám jej předat. Posilujeme tím zároveň jeho komunikační dovednosti, dáváme mu prostor naučit se formulovat své myšlenky a vyjadřovat je komunikačními prostředky verbálními i neverbálními, čímž ho posilujeme pro komunikaci v jiném prostředí, než je to jemu nejbližší. Zároveň mu dáváme dobrý příklad k zrcadlení, aby se také naučil poslouchat a přijímat druhého v komunikaci bezvýhradně a zcela a nesklouzával hned ke kritickým reakcím.

Pasivní naslouchání nám zároveň slouží jako **praktické cvičení k naučení se ovládat své emoce** tak, abychom jim neumožnili projev v našem chování. Když do komunikace již vstupujeme stím, že to je náš cíl, mělo by uhlídání nežádoucích projevů náročných emocí pro nás být snazší. Přesto tím však budujeme další spojení v mozku podporující tuto dovednost, a kontrolu nad emocemi by nám to tedy mělo posílit pro každou budoucí situaci.

Pasivní naslouchání je samozřejmě jen jedna složka komunikace. Komunikace s ním může začít i skončit – skončí jednoduše tím, že sdělení recipient přijme. Ale můžeme se např. domluvit, že v komunikaci budeme s určitým odstupem pokračovat a role komunikátora a příjemce se vymění, nebo s odstupem času komunikátor doplní svůj aktuální vhled do situace a teprve pak se role vystřídají.

Škála vztahových situací, do kterých se s dospívajícími dětmi dostáváme, je velmi široká. Proto je dobré vědět, že i komunikační strategie, které pro ně máme k dispozici, není jedna. A volme vždy tu, která pro nás v dané situaci může být tím největším darem.