

CO DĚLAT, když
aktivní naslouchání
nefunguje...?



PASIVNÍ NASLOUCHÁNÍ!

Dary pasivního naslouchání

- Pasivní naslouchání je účinný způsob, jak se **skutečně** něco **dozvědět** v tématech, která jsou pro druhou stranu náročná, nebo kde víme, že naše postoje jsou velmi vzdálené. Potřebujeme k tomu emoční přípravu a odhodlání skutečně druhou stranu vyslechnout až do konce jejího projevu a v průběhu naslouchání jakkoliv nehodnotit.
- Funguje i jako **ventilační terapie**. Umožní totiž komunikátorovi povědět vše, co ho tíží, způsobem a rychlostí, kterou si určí, s emocemi, které jsou mu pro danou situaci vlastní. Komunikační protějšek do situace vkládá pouze svoji absolutní přítomnost a účast.
- Pokud se něco stane a my o tom přemýšlíme, zaměstnáváme 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 být pouze vrbou - skutečně druhou stranu vyslechnout a nehodnotit, poskytujeme jí důležitý **prostor** pro vlastní **zpracování náročné situace**.
- **Bez účelových deformací se dozvídáme** skutečně **to, co má na srdci** a jak na to nahlíží.
- Tím, že jsme svému komunikačnímu protějšku připraveni a ochotni naslouchat bezvýhradně, **jej respektujeme v jeho celku**, čímž napomáháme budovat jeho **sebehodnotu**.
- Pasivní naslouchání je pro naslouchající skvělé **praktické cvičení k ovládnutí vlastních emocí** tak, abychom jim neumožnili projev v našem chování. Vstupujeme-li do komunikace s tímto záměrem, mělo by být snazší ho skutečně dosáhnout.