



Komunikovať vždy s úctou a láskou

Božie slovo:

Sk 2, 46-47 Deň čo deň svorne zotrúvali v chráme, po domoch lámali chlieb a s radosťou a úprimným srdcom požívali pokrm. Chválili Boha a boli milí všetkému ľudu.

Jak 1, 19 Vedzte, bratia moji milovaní: každý človek má byť rýchly, keď treba počúvať, ale pomalý do reči a pomalý do hnevu.

Mt 12, 34 Veď z plnosti srdca hovoria ústa.

Komentár

Zdá sa samozrejmé, že ľudská komunikácia je životodarnou miazgou a srdcom každého vzťahu. Zdá sa samozrejmé aj to, že dar seba skrze dávanie sa v seba-odhalení je základným darom lásky. Akosi cítime, že naše životy sa odvíjajú tak dobre, aké dobré sú naše vzťahy. Hlboké a trvalé vzťahy sú pre nás nevyhnutné, aby sme boli všetkým, čím môžeme byť. No napriek tomu všetkému cítime, že utrpenie plynúce z nekomunikovania vo vzťahu je veľmi reálne a bolestivé utrpenie. Podobne ako každé iné ľudské dielo, aj komunikácia je vecou stáleho cviku.

Sadnúť si, aby sme počúvali druhého, čo je charakteristické pre ľudské stretnutie, je zároveň paradigmou priateľského postoja: u toho, kto prekoná narcizmus a prijme druhého, venuje mu pozornosť, vytvára mu priestor vo svojom živote. No „dnešný svet je zväčša hluchým svetom [...] Rýchlosť moderného sveta, horúčkovitosť nám niekedy bráni dobre počúvať, čo nám hovorí druhý človek. A keď je v polovici svojho prejavu, už ho prerušujeme a chceme odpovedať, hoci ešte nedohovoril. Netreba strátiť schopnosť počúvať“. Svätý František z Assisi „počúval hlas Boha, počúval hlas chudobného, počúval hlas chorého, počúval hlas prírody. A to všetko premieňa na životný štýl. Dúfam, že semienko svätého Františka porastie v mnohých srdciach“.

Keď sa stráca ticho i načúvanie a všetko sa premieňa na repliky a rýchle, netrpezlivé správy, ohrozuje sa tým základná štruktúra múdrej ľudskej komunikácie. Tvorí sa tým nový životný štýl, v ktorom sa buduje to, čo chce mať človek pred sebou, a vylučuje všetko to, čo sa nedá kontrolovať alebo spoznať letmo a okamžite. Takáto dynamika pre svoju vnútornú logiku znemožňuje pokojnú reflexiu, ktorá by nás mohla priviesť k spoločnej múdrosti. (pápež František, Frateli tutti)

Kľúčovými prvkami komunikácie je počúvanie, hovorenie a pýtanie sa. Všetci vieme, že ťažšie je počúvať než hovoriť.

V umení počúvať je dôležité sledovať štyri základné kroky: urobiť v sebe prázdno, prijať druhého, byť citlivý a dať priestor bez prerušovania.

Venujme druhému svoju celú pozornosť a svoj úplný záujem

Urobiť v sebe prázdno znamená zanechať vlastné myšlienky, pocity a plány a ponúknuť celú svoju pozornosť a záujem. Čím viac sa sústredíme na osobu, ktorá rozpráva, tým menej myslíme sami na seba a o to hlbšie vstupujeme do komunikácie s druhým. Pozornosť a záujem pravej lásky sa vyjadruje aj cez neverbálne formy ako postoj tela, očný kontakt či výraz tváre.

Prijmime, čo nám povie, aj keď sa so všetkým nestotožňujeme



Druhým krokom je prijatie. Aby druhý človek cítil, že je prijatý a rešpektovaný, je potrebné nesúdiť a neodmietat' to, čo je odlišné. Skutočné rešpektovanie v sebe zahŕňa plné prijatie druhého takého, aký je. Znamená to otvoriť mu dvere a prijať ho vo vlastnom „dome“.

Sústred'me sa na pochopenie blížneho, a nie na odpoveď, ktorú chceme dať

Potom, čo sa náš blížny cíti byť prijatý, venujme sa jedine jemu a tomu, čo nám chce darovať. Bezvýhradné prijatie je oveľa viac ako jednoduchá tolerancia: garantuje hlboké pochopenie, pretože odhaľuje našu ochotu naučiť sa niečo od druhého. Takýto spôsob vytvárania vzťahu si vyžaduje úžas a úprimnú zvedavosť, a nie povrchné správanie človeka, ktorý už vie všetko, čo potrebuje vedieť. Pripravovať si odpoveď, kým partner ešte hovorí, nám bráni skutočne pochopiť to, čo sa nám druhý snaží povedať.

Počúvajte bez prerušovania

Záverečný krok spočíva v tom, že dokážeme počkať, kým druhý neskončí hovoriť. Akékoľvek prerušenie blokuje komunikačný proces. Ak budeme pozorní, otvorení a budeme sa snažiť pochopiť druhého, otvorí sa úprimne a hlboko.

Príklady

Mária, Jozef, Ježiš: to je Svätá rodina z Nazareta, ktorá predstavuje zborovú odpoveď na Otcovu vôľu: traja členovia tejto rodiny si navzájom pomáhajú objavovať Boží plán. Modlili sa, pracovali, vzájomne komunicovali. A ja sa opýtam: Vieš vo svojej rodine komunikovať, alebo si ako tie decká, ktoré sú pri stole a každý s mobilom v ruke číta? Pri takom stole vládne ticho ako pri omši... ale medzi sebou nekomunikujú. Musíme v rodinách nanovo nadviazať dialóg: rodičia, deti, starí rodičia, súrodenci musia navzájom komunikovať... Kiež môže byť Svätá rodina vzorom našich rodín, aby sa rodičia a deti navzájom podporovali vo vernosti Evanjeliu, ktorá je základom svätosti rodiny. (pápež František)

Otázky

- Aký rýchly som do hovorenia? Aký rýchly som do počúvania?
- Ako dokážem byť prítomný pre druhého?
- Ako sa zvyknem naladiť na Boží hlas?
- Čo sa chystám na mojej komunikácii zmeniť ako prvé?
- Podľa čoho konkrétneho si to moje okolie bude môcť všimnúť?

Myšlienka na záver

Počúvanie môže poslúžiť niekedy viac ako rozprávanie. Láska začína ochotou počúvať. (Dietrich Bonhoeffer)



Keď nájdeš človeka, ktorý ťa pokojne počúva, ktorý je duchom prítomný, keď mu niečo hovoríš, ktorý ti nekladie dve otázky naraz, ale napäto počúva, čo mu na jeho otázku odpovieš, ktorý ťa neprebodáva očami a tvojmu pohľadu sa nevyhýba, potom si uvedom, že si našiel vzácny poklad v poli- vzácnu perlu. (Johann Kaspar Lavater)

Modlitba

Pane, urob ma nástrojom svojho pokoja. Daj, aby som vnášal lásku, kde panuje nenávisť; odpustenie, kde sa množia urážky; jednotu, kde vládne nesvornosť. Daj, aby som prinášal pravdu tým, čo blúdžia; vieru tým, čo pochybujú; nádej tým, čo si zúfajú; svetlo tým, čo tápu vo tmách; radosť tým, čo smútia. Pane, daj, aby som sa snažil skôr potešovať iných, než aby mňa potešovali; skôr chápať iných, než aby mňa chápali; skôr milovať iných, než aby mňa milovali. Pretože len keď dávame – nadobúdame; len keď zabúdame na seba – nachádzame seba samých; len keď odpúšťame – dostáva sa nám odpustenia; len keď odumierame sebe – povstávame k večnému životu. Amen.

Niečo na prečítanie

Marshall B. Rosenberg NENÁSILNÁ KOMUNIKACE

John Powell SJ KTO PRVÝ HODÍ KAMEŇOM

Jaro Křivohlavý ROZPÁVAJ - POČÚVAM