

# KOMUNIKÁCIA BEZ SLOV

*Slovo komunikácia pochádza z latinského „communicare” = spoločne niečo zdieľať, robiť niečo spoločným.*

*Ako je možné, že si tak akosi nerozumieme a vo vzťahoch sa potrebujeme chrániť alebo navzájom bojujeme?*

PRIPRAVILA: MICHAELA DRÁBKOVÁ, KOUČ PRE KOMUNIKÁCIU SO PSAMI  
WWW.PESPARTAK.CZ, WWW.ZNAKOVARECPROPSY.CZ



VYJADRUJE SA

**Michaela Drábková**

osobný kouč pre porozumenie  
v komunikácii

**N**arodila som sa s darom rozumieť psíkom bez slov. Vždy pre mňa bolo jednoduchšie „čítať” ich komunikáciu. Ľudská komunikácia pre mňa bola veľmi nejasná. Štúdiom toho, čo sa v situácii deje, sa mi potvrdilo, že veľkým

rozdielom v komunikácii je prirodzenosť. Pes žije práve prebiehajúcou situáciou v momente tu a teraz. Keď sa raduje, tak sa raduje a o tú radosť sa s nami v danom okamihu tiež delí. Tak isto aj malé dieťa.

Obaja pre mňa predstavujú čisté bytosti, ktoré myslia (používajú mozog) a cítia (majú emócie). Ak v tejto chvíli pominieme extrémny, tak aj prejavy psa i dieťaťa predstavujú v danej chvíli jednoznačné oznámenie. Nie sú zaťažení problémami či negatívnymi skúsenosťami, na základe ktorých sú zvedení na scestie nejednoznačného konania a nejasnej komunikácie. Vo svojom dospelom bytí konáme vo väčšine situácií s pomocou „masiek”, získaných predpokladov či domnienok. V našom rýchlym svete sa len málo z nás dokáže zastaviť v prítomnom okamihu a byť plne tu a teraz. Dávať plnú pozor-



FOTO: SHUTTERSTOCK

nosť situácii, v ktorej sa nachádzame, alebo plne načúvať nášmu partnerovi pri rozhovore. Naša prítomnosť sa však v dnešnej dobe skrátila na minimum, ak sa nevytratila úplne. Na našich vzťahoch i na spokojnosti sa veľmi odráža to, že sme akosi prevalcovaní minulosťou, rýchlosťou dnešnej doby i starosťami. Aké je milé a príjemné vedieť sa zastaviť. Zastaviť sa a prežiť prítomný okamih. Veľkými „liečiteľmi“ tohto nášho neduhu sú pes i dieťa – bytosti, ktoré rozumejú svojmu spolu-partnerovi na úrovni vnútorného vcítania. Rovnako tak, ako sme to všetci mali spoločné pred „zavedením“ slova. Títo naši učitelia nám ukazujú cestu, ako sa vrátiť k prirodzenosti, jasnejšej komunikácii a najmä k vzájomnému zdieľaniu v dávajúcej láske a rešpekte k bytiu. Preto ich tak milujeme. Naše vzťahy i rodiny nabíjajú šťastím, láskou a pozitívnou energiou, pretože sú pravdiví.

### Aby slová neboli len ozvenou

Komunikáciu môžeme chápať aj ako prenos informácie medzi dvoma jedincami. Často nefunguje, pretože po ceste od jedného k druhému naráža na množstvo prekážok, ktoré nedokáže prekonať. Stalo sa vám niekedy, že ste niečo povedali a druhý účastník vášho rozhovoru tú informáciu vôbec nezachytil? Väčšinou to vyzerá tak, že ju nepočuje alebo si ju nepamätá. Táto situácia sa odohráva z rôznych dôvodov. Odovzdanie informácie až k načúvajúcejmu ovplyvňuje

- \* vonkajšie prostredie, v ktorom je odovzdávaná, napríklad ak ide o hlučné prostredie;
- \* zdravotný stav: keď stratím hlas alebo nedokážem kričať;
- \* význam slova, ktoré používame: každý z nás môžeme vnímať iný význam slov a ich hĺbku či silu; keď sme sa učili slová, tak nám bolo vysvetlené, čo dané slovo vyjadruje; pre

oboch partnerov však to isté slovo nemusí znamenať presne to isté; \* naša výchova, zázemie a skúsenosti, ktoré spôsobujú naše nevedomé skreslenie prijímanej či odovzdávanej informácie, naše „videnie“ (predstavy a predpoklady) pri komunikácii, ovplyvnené prežitými situáciami a prípadné emočné zaťaženie, ktoré pociťujeme pri získavaní či odovzdávaní informácie (každá situácia/skúsenosť/stretnutie v nás zanecháva nejakú emočnú stopu – či už príjemnú (pozitívna emócia), alebo čiernu,

PODSTATU NAŠEJ  
ROZDIELNOSTI  
VIDIEŤ NA KAŽDOM  
KROKU. ABY  
KOMUNIKÁCIA  
PLYNULA  
KONŠTRUKTÍVNE, JE  
PRE KAŽDÝ VZŤAH  
VEĽMI NÁPOMOCNÉ  
VEDIEŤ, VIDIEŤ  
A VNÍMAŤ AJ SVET  
SVOJHO PARTNERA.

spojenú s negatívnymi emóciami; naše pocity potom hrajú veľkú rolu vo vzťahoch i pri rozhovoroch a majú veľkú moc sa veľmi rýchlo prejaviť a „včleňovať“ tak do komunikácie ako prekážka; nezvládnutím ich prejavu sa často stávajú situácie, ktoré potom ľutujeme a nie je už možné vziať ich späť.

### Realita vs. jedinečnosť

Povedzte partnerovi (partner, manžel, dieťa, kamarát, kolega, atď.), nech si predstaví napríklad čiernu kocku. Predstavte si ju tiež. Máte? Spýtajte sa najprv partnera, ako vyzerá vaša čierna kocka. Potom sami seba: Ako vyzerá vaša čierna kocka? Obaja ste

si pravdepodobne predstavili čiernu kocku. Poznám i prípady, keď sa pod pojmom čiernu kocku ukrývala i svetlá guľa. To sa tiež môže stať. Preto skúmajte ďalej a pýtajte sa. Aká je veľká? Aká je ťažká? Z akého materiálu je vyrobená? Aký má povrch? Aká je na dotyk?...a tak by sme mohli pokračovať ešte dlho. Mám skúsenosť, že hneď od prvej upresňujúcej otázky sa každá naša čierna kocka líši od kociek tých ostatných. A verte, že nezáleží na tom, koľkých ľudí sa spýtate. Ak preskúmate spojenie slov čiernu kocku v predstave svojho „partáka“ dostatočne do hĺbky, potom zistíte, že sa naše vnímanie od vnímania každého ďalšieho človeka líši. Aj takéto nevinné a jednoduché slovo môže v komunikácii vyvolať veľký nesúlad. Naše slová sú síce rovnaké, ale ich význam pre každého z nás je iný. Sme jedinečné bytosti a každý máme svoju „realitu“, v ktorej žijeme, aj úplne iné vnímanie. Každý máme svoj svet. Naším „svetom“ prispievame k celkovému spoločnému svetu, ktorý vnímame potom vo väčšom globálnom meradle. Podstatu našej rozdielnosti vidieť na každom kroku. Na to, aby komunikácia plynula konštruktívne, je pre každý vzťah veľmi nápomocné vedieť, vidieť a vnímať aj svet svojho partnera. Takto sa často vyhneme nedorozumeniam, prekážkam, problémom či bojom. Nezriedka veľmi pomáha rešpekt k „realite“ nášho komunikačného partnera.

### Keď sa zrodí nový svet

Keď sa narodí dieťa alebo do rodiny príde nový pes, vždy sú to bytosti veľmi čisté, láskyplné a rozdáajúce radosť. Ich komunikácia je jednoduchá a veľmi jasná. Vedia presne, kto sú, dokážu svoje potreby, radosti i veci, ktoré sa im nepáčia, komunikovať bez „masiek“ (pretvárok) dospelého človeka, manipulácie, vypočítavosti či kombinatoric-

FOTO: SHUTTERSTOCK





života. Na svojej ceste životom som stretla príbeh jedného Afričana, ktorý opísal pradávne „stvorené“ slova. Tento – pre niekoho možno sci-fi – príbeh podáva svedectvo o tom, že človek žil kedysi v súlade s prírodou. Dokázal sa totiž dorozumieť so zvieratami na telepatickej úrovni. Na planétu Zem však dorazil niekto z vesmíru a pretože chcel začať ovládať ľudí, dal im ako dar slovo. Človek bol veľmi šťastný, že môže používať v komunikácii slová. Čoskoro však zistil, že si so zvieratami už nerozumie. Tento príbeh ma veľmi oslovil.

V KOMUNIKÁCIÍ  
S MALÝMI DEŤMI  
A PSÍKMI JE NAŠA  
PRIRODZENOSŤ  
A UMENIE BYŤ  
V PRÍTOMNOM  
OKAMIHU TO  
NAJPODSTATNEJŠIE.  
NESTAČÍ, ŽE SME  
VEDĽA NICH  
FYZICKY PRÍTOMNÍ.

kého myslenia, ktorým chcú získať pre seba výhody. Ich oznámenie nie je znehodnotené spôsobom učenia a prejavu, ktorý človek získa neskôr, len čo začne používať slová a zaradi sa do spoločensky daných noriem a pravidiel.

### Stvorenie slova

Keď som bola malá, vždy som mala pocit, že sme sa my ľudia, múdre bytosti pochádzajúce z prírody, práve od nej a od nášho prirodzeného základu, veľmi odklonili. Uzavreli do priestoru plného betónu a začali sme sa prispôbovať svojmu okoliu, miestam i danému spôsobu



FOTO: SHUTTERSTOCK

Podľa mňa vysvetľuje to, že každý máme schopnosť si s druhým porozumieť. A to či už slová k dispozícii má alebo nemá. Všetci máme dar vnútorného porozumenia. Len niektorí ho viac či menej vieme rozpoznať a použiť pre naše vzťahy či komunikáciu. Skúmaním a praxou som pochopila jednu zásadnú vec – pes nikdy nestratí umenie vnútorného porozumenia. Dieťa postupom času (väčšinou od cca šiesteho roku života) je zvedené povinnosťami, zodpovednosťami a spoločnosťou na cestu, kde nie je potrebné a najmä často ani vhodné svoju prirodzenosť prejavovať. Lahko sa stane, že sa na svojej životnej ceste od našej prirodzenosti odkláňame tam, kde je to vhodné. Sami na seba akosi zabúdame. Veľmi hlboko ukladáme vedomie, kto sme. Často je umenie prežiť prítomný okamih plne a napl-

no pre nás veľmi náročné. V komunikácii s deťmi a psíkmi je naša prirodzenosť a umenie byť v prítomnom okamihu to najpodstatnejšie. Nestačí, že sme vedľa týchto nemých bytostí fyzicky prítomní. Musíme byť prítomní plne, nielen fyzicky, ale i myšlienkami. Naša prítomnosť v situácii, kde nám myšlienky unikajú k iným veciam, ako sa v danej situácii dejú, nie je plnou pozornosťou. Pes i dieťa vnímajú, že nie sme „prítomní“ a teda tam pre nich ani nie sme. Všetci to akosi podvedome vieme, ale len málo z nás to dokáže skutočne naplno urobiť. A verte alebo nie, toto je jedna z hlavných prekážok komunikácie medzi človekom a psom alebo mamičkou a dieťaťom. Vznikajú takto nielen nedorozumenia, ale tiež situácie, keď jedinec má z nich nepríjemné pocity (napr. separácia, nepochopenie, odstrčenie, nedôvera, neporozumenie,

atď.), ktoré si jedinec nesie nezriedka i po celý život. Tieto okolnosti nie sú často chcené a nie sú ani zámerné. Neraz vychádzajú z nášho nevedomia alebo automatizácie nášho konania. Verím, že každý by sme vymenovali i viac situácií, ktoré na nás týmto spôsobom zapôsobili. Môžu to byť len drobnosti alebo významnejšie okolnosti, na ktoré máme i po rokoch upriamenú pozornosť, nenechajú nás na pokoji a väčšinou nás strhávajú do negatívnych emócií.

### Pozornosť v prítomnej chvíli

Verím, že nikto z nás nechceme ani nevedome spôsobiť situácie, ktoré náš či nášho parťáka uvádzajú do nepríjemného pocitu. Jednou z rýchlych pomôcok, ako si vyskúšať, čo urobí plná pozornosť, je umenie nastoliť príjemné situácie poskytovaním pozornosti v prítom-



KOMUNIKÁCIA MEDZI  
 DVOMA JEDINCAMI  
 SA NEODOHRÁVA IBA  
 V SLOVÁCH. SLOVO JE  
 LEN MALOU ČASŤOU  
 A TVORÍ ASI LEN JEDNU  
 ŠTVRTINU CELEJ NAŠEJ  
 KOMUNIKÁCIE.

FOTO: SHUTTERSTOCK

nej chvíli v každodennom živote. Vyskúšajte, čo urobí nasledujúci pokus (použiteľný pre štvornohého i dvojnohého spolu-partnera). Vypozorujte, čomu poskytujete pozornosť – sú to situácie, keď chváli- te, alebo situácie, keď stále niekoho niekam usmerňujete vysloveným *NIE* (nesmieš, neskáč, nerob, atď.) – už zdieľaním slova s negáciou vkladám do partnerstva negatívnu energiu a tá môže vytvárať prekáž- ku v ďalšej komunikácii. Nájdiť slová, ktoré neobsahujú *nie*, ale vyjadrujú, *čo si želáte*. S týmto má väčšina z nás problém, pretože často je potrebné si uve- domiť, čo si vlastne želáme. U psa je vhodné napríklad namiesto „neskáč“ použiť „dolu“. Jednoducho, zameňte to, čo si neželáte, na to, čo si v danej situácii prajete, aby sa dialo, a toto komunikujte. Zamerajte pozornosť na veci, ktoré

sa odohrávajú správne (tak ako si prajete) a tie odmeňte svojou pozornosťou a vďakou, napríklad vyslovením slova *ďakujem*.

### Vzťah ako vizitka osobnej vyspelosti

Komunikácia medzi dvoma jedin- cami sa neodohráva iba v slovách. Slovo je len malou časťou a tvorí asi len jednu štvrtinu celej našej komunikácie. A nemusí byť vždy pre každého zladené s tým istým významom. Porozumenie v komu- nikácii dokážeme svojim vedomým prístupom zlepšiť aj bez slov. Stačí naozaj len začať odmenou vo chvíli, keď chcem posilniť jeho rovnakú aktivitu alebo činy do budúcnosti. Umenie poskytovať plnú pozornosť práve odohrávajúcejmu sa okamihu dokážeme zvládnuť úplne všetci. Vyskúšajte, akú veľkú moc má. Vzťah človeka a psa považujem

za veľmi výnimočné partnerstvo. Nevnímam ho len ako mocenskú záležitosť ukázať tomu druhému, kto je silnejší alebo že musí poslú- chať. Partnerstvo dvoch jedincov na moci a boji nefunguje. Človek je prirodzeným sprievodcom psíka k pocitu bezpečia. Povely v partner- stve majú viac negatívny charakter ako skutočne výchovný, keď psík robí veci, ktoré sú potrebné. A tak isto je to aj s nami ľuďmi. V oboch prípadoch je vhodnej- šie používanie tzv. dohôd, ktoré vysvetľujú a pomáhajú k vzájom- nému porozumeniu. Je potrebné si uvedomiť, že negatívne energie, rozčuľovanie, kričanie, fyzické tresty, neistota, prehnaná kontrola, stres a strach sú veľkou prekážkou na vytvorenie si vzájomnej dôvery vo vzťahu; či vôbec na vytvorenie si nejakého vzťahu. ■

INZERCIA BMAF19181