



PSYCHOLOGIE 17. 03. 2017

Naslouchání sobě a druhému jako dar

Je to úžasný pocit, pokud máte někoho, kdo vám doopravdy naslouchá. Možná proto tento pocit a takové situace lidi vyhledáváme. Hledáme lidi, schopné...

Pocit souznění a porozumění je důležitý

Je to úžasný pocit, pokud máte někoho, kdo vám doopravdy naslouchá. Možná proto tento pocit a takové situace lidi vyhledáváme. Hledáme lidi, schopné naslouchat, všude ve svém okolí. Někoho, kdo by se nám opravdu věnoval a my měli ten **pocit souznění a porozumění**. Jak rádi bychom trávili co nejvíce času ve společnosti takového člověka. Jak rádi bychom se vraceli a znovu si užívali ten pocit. Ale vždyť přece můžeme. Takového člověka můžeme mít k dispozici častěji, než si uvědomujeme. A dokonce se nabízejí hned dva způsoby, jak toho dosáhnout.

Poslouchejte svou duši

Prvním způsobem, **jak získat někoho, kdo nám naslouchá**, je vrátit se sami k sobě. Necháváme se unést okolnostmi a následně nevnímáme, co nám říká naše duše a naše tělo. Často se trápíme v situacích, ve kterých nám není dobře. Naše **duše bolí** a pláče. Cítíme se nešťastní, nespokojení a smutní. A informaci o tom, že je něco v nepořádku často potvrzuje i naše tělo, které začne bolet, tuhnut, strádat a stávat se slabším a nemocnějším. Protože jsme si však odvykli **poslouchat sami sebe**, zatneme zuby a spěcháme dál. Kupředu. Co nám síly stačí. Bez ohledu na to, že nám není dobře ani psychicky ani fyzicky. Pokud se však občas zastavíme a zeptáme se sami sebe, „Jak nám je?“, „Jak se cítíme?“, „Co naše duše a co naše tělo?“, dostaneme často velmi jasnou odpověď. A pokud umíme naslouchat, tak tuto odpověď také uslyšíme, zaznamenáme a začneme se více starat

sami o sebe.

Naslouchejte druhým

Druhým způsobem je naučit se dobře [naslouchat druhým](#). Pokud totiž budeme **druhým lidem naslouchat**, postupně se i oni naučí naslouchat lidem. Možná ne všichni a rozhodně ne hned. Ale pomalu se tato schopnost mezi lidmi zase vrátí. I jeden člověk může nastartovat obrovskou změnu. A tím jedním člověkem můžete být právě vy. Můžete spustit lavinu naslouchání a uvidíte, že se k vám brzy vrátí někdo, kdo bude rád naslouchat vám.

Poslouchat a naslouchat je rozdíl

Nejspíše už jste slyšeli o tom, že je rozdíl mezi **posloucháním** a **nasloucháním**. Proto si dejte pozor, abyste jen neposlouchali. **Poslouchat** je zkrátka fyziologický jev – vnímat a registrovat zvuky a tyto nějak zpracovat. **Naslouchání** proti tomu je úžasná dovednost, kterou se může naučit kdokoliv. Je složeno s plné pozornosti, kterou věnujete mluvčímu. Je podporováno očima, protože to, že věnujete druhému pohled, ho povzbudí. K naslouchání patří soustředění se jen na mluvčího a obsah jeho sdělení. Nejde si k vám pro návod a radu, tak nevymýšlejte, co odpovíte. Naslouchání je také o klidu a dostatku času pro to, aby mluvčí mohl opravdu vyjádřit to, co chce. **Empatie** a přijetí řečeného jsou další důležité složky umění naslouchání. Mohli bychom v tomto výčtu pokračovat dále. Ostatně je mnoho moudrých knih, které se tomuto tématu věnují. Ale protože naslouchání je dovednost a dovednosti je třeba v první řadě trénovat a cvičit, nechme zatím v našem výčtu jen tyto body. A vydejme se do světa trénovat.

Jak by se vám líbilo, kdybyste se tento týden setkali s někým, kdo bude mít oči i mysl jen pro vás a bude vám opravdu a na 100% naslouchat? Pro někoho by to bylo jako dostat malý dárek. Ale abychom mohli brát, musíme si uvolnit ruce a prostor tím, že nejdříve dáme. Začněte tedy tím, že půjdte, ať už dnes nebo zítra, a někomu dáte tento krásný dar, který je zdarma. Darujete mu pocit, že je výjimečný, úžasný a jedinečný. Budete mu naslouchat. Nebojte, on se vám ten dárek jistě brzy vrátí a možná budete překvapeni odkud.

www.kurzovani.cz