

Recenze a krátké zprávy

Nenásilná komunikace – základní myšlenky

Alena Jůvová

ROSENBERG, M., B. *Nenásilná komunikace – základní myšlenky*.
Praha: Portál, 2025. ISBN 978-80-262-2354-2.

DOI 10.5507/epd.2026.004



Cílem nenásilné komunikace není získat to, co chceme, ale navázat lidské spojení, které povede k uspokojení potřeb všech. Tak jednoduché a současně složité to je.

Marshall B. Rosenberg

Publikace *Nenásilná komunikace – základní myšlenky* představuje výběr textů věnovaných klíčovým principům nenásilné komunikace (Nonviolent Communication, NVC), které na začátku 60. let 20. století formuloval Marshall B. Rosenberg. Marshall B. Rosenberg, Ph.D. (1934–2015) byl americký psycholog, mediátor, učitel a autor odborných publikací. Titul Ph.D. z klinické psychologie získal na Univerzitě Wisconsin–Madison, a to v rámci studia pod vedením Carla R. Rogerse. Klinickou praxi pak započal v Saint Louis, kde v průběhu analýzy problémů dětí ve škole zjistil specifickými poruchami učení a své poznatky publikovat ve své první knize *Diagnostic Teaching*, (1968).

Své metody řešení konfliktů prostřednictvím nenásilné komunikace uplatňoval Rosenberg při spolupráci s Al Chappellem, představitelem organizace Zulu 1200s, místní skupiny afroamerického hnutí za osvobození v St. Louis (Black Liberation Movement), v projektech integrace v amerických školách a také v mezinárodním měřítku, když po celém světě pracoval jako „posel míru“ (peacemaker). V roce 1984 založil Centrum

pro nenásilnou komunikaci, s nímž dnes spolupracuje více než dvě stě atestovaných školitelů nenásilné komunikace v pětaticeti zemích na celém světě.

Publikace je výběrem z Rosenbergových textů, rozhovorů a seminářů, je uspořádána tematicky a doplněná o srozumitelně strukturované citace. Je souhrnem autorových myšlenek a poskytuje přehled o aplikaci tohoto přístupu na všech úrovních a v nej-různějších podobách mezilidské komunikace. Je také vhodným výchozím pilířem pro intervence ve školním prostředí.

Rosenbergovy práce jsou v knize sestaveny do šesti částí, které čtenáře provedou od základů nenásilné komunikace až po koncept nenásilné komunikace jako životního stylu.

První část *Základy nenásilné komunikace* je členěna oddíly, v nichž autor vysvětluje základy metody nenásilné komunikace, její východiska a cíle a stručně také možnosti její aplikace. Praktikováním empatického naslouchání a autentického sebevyjádření usiluje o takovou kvalitu komunikace, v níž jsou potřeby všech brány vážně. K tomu Rosenberg využívá symbolů „žirafy“, která ztělesňuje jazyk s velkým srdcem, a do opozice staví „šakala“, který představuje hodnotící jazyk. V nenásilné komunikaci rozlišuje Rosenberg čtyři komponenty, a to pozorování bez hodnocení, pocity, potřeby a prosby. Cílem nenásilné komunikace je pečovat o kvalitu vztahu a naplňování potřeb prostřednictvím dobrovolné spolupráce. Druhý oddíl Záměry a vědomí v pozadí nenásilné komunikace je zaměřen na vnímání pocitů druhých lidí a tři charakteristické rysy lidských vztahů postavených na principech nenásilné komunikace. Jde o vcítění, vědomí vzájemné provázanosti a o péči o sebe i o druhé. „*Nenásilná komunikace nám ukazuje cestu, jak být velice upřímní, avšak bez jakékoli kritiky, bez jakýchkoli urážek, bez jakéhokoli shazování, bez jakýchkoli intelektuálních diagnóz, které naznačují, že druhý člověk je nějak špatný*“ (Rosenberg, 2005). Tento přístup nalezne nepochybně své uplatnění především v pedagogické práci, a to zejména v kombinaci s uplatňováním premisy bezpodmínečného přijetí.

Ve druhé části nazvané *Překážky nenásilné komunikace* autor vysvětluje podstatu kulturního podmínění mezilidské komunikace. Rovněž zmiňuje negativní účinky posuzování a odsuzování jiných lidí, kritiky, ale také pochval a komplimentů a v té souvislosti upozorňuje, že lidé by sobě i navzájem neměli být soudci.

S pojetím autora lze polemizovat, a to v případě pojetí dobra a zla jako morálních archetypů v příbězích lidové slovesnosti (pohádky, pověsti, mýty), kde existuje dlouhá tradice morální dichotomie.

Dvě základní součásti nenásilné komunikace a empatii autor charakterizuje v části třetí. Popisuje způsoby vyjadřování v rámci principů nenásilné komunikace, na základě konkrétních pozorování, autentických pocitů, jasného uznání potřeb a konstruktivní prosby. Objašňuje podstatu empatie a uvádí postupy, jak zůstat v komunikaci autentický, nesnažit se opravovat ani radit a jak být v kontaktu s potřebami druhého. Rosenberg dále rozkrývá složité negativní emoce, jako jsou vztek, deprese, vina a stud, jako signály

nenaplněných potřeb, ne jako „chyby“, a nabízí cestu k jejich nenásilnému zpracování. Zde je třeba upozornit na potřebu vyvážit jazyk emocí s kognitivní složkou, aby komunikace podporovala porozumění jak na úrovni prožitku, tak na úrovni významu.

Čtvrtá část s názvem *Nenásilná komunikace ve vztazích* obsahuje způsoby, jak NVC podporuje obnovu důvěry, co je opravdové naslouchání a jak lze rozvíjet schopnost přiznat chybu a vytvářet bezpečný prostor. Nenásilná komunikace je vnímána jako cesta ke zvládnutí konfliktů bez vítězů a poražených, jako proces směřující k potřebám všech zúčastněných. Značnou pozornost autor věnuje výchově dítěte, a to v rodině i ve škole. Vysvětluje cestu k výchově bez trestů a odměn, zaměřenou na potřeby dítěte i rodičů s respektem a empatií, se stanovenými hranicemi, které jsou projevem péče. Rovněž se zmiňuje, že školské prostředí může ve výchově a vzdělávání dětí podporovat autonomii, odpovědnost a spolupráci namísto poslušnosti a strachu.

Pátá část je zaměřena na principy nenásilné komunikace ve společnosti. Autor popisuje aplikaci nenásilné komunikace v pracovních týmech a v jejich vedení, v organizaci času, při řešení konfliktů a v oblasti budování pracovních vztahů. Upozorňuje na nebezpečí použití násilí a snaží se apelovat na nenásilný způsob komunikace bez manipulace či nátlaku. Principy nenásilné komunikace jsou inspirativní pro uskutečňování společenské změny a transformace komunit, škol, rodin i společnosti. V této kapitole poukazuje Rosenberg na to, že změna začíná u jednotlivce, v rámci jeho osobního růstu a v rozvíjení vlastní empatie prostřednictvím učení a sebehodnocení.

Celou knihu uzavírá šestá část *Nenásilná komunikace jako způsob života*. Zde autor představuje svůj koncept v kontextu pochopení odpovědnosti jedince za své pocity a činy i podpory rozvoje etického vědomí, a to společně s procesem rozvoje jeho emoční zodpovědnosti. Osobní odpovědnost za emoce, reakce a volbu slov pak autor chápe jako cestu ke svobodě. V závěru této části je uveden návrh každodenních cvičení, jako je praktický trénink všímavosti, empatie, formulace potřeb, práce s kritikou a vnitřním dialogem. Závěrečná rekapitulace obsahuje shrnutí základního modelu nenásilné komunikace, praktické návody a příklady pro uplatnění tohoto konceptu.

Tuto publikaci ocení především ti, kdo pracují v pomáhajících profesích nebo lidé ve vedoucích funkcích. Její přínos je nesporný zvláště v situacích, které nesou rysy nedorozumění, střetu názorů, odlišných potřeb, zájmy nebo hodnot. Postupy nenásilné komunikace pak mohou přispět ke zmírnění napětí, pomoci vyřešit neshody nebo oslabit pocit ohrožení.

Skutečnou efektivitu nenásilné komunikace ale zajistíme až dlouhodobou, systematickou a evaluovanou implementací v kombinaci s restorativními a dialogickými postupy a průběžnou evaluací jejich efektů. V této podobě může být tmelícím prostředkem vztahů nejen ve třídě a ve škole, ale v celé společnosti a podpořit tak kulturu respektu a empatie.

Publikace je silnou a praktickou esencí Rosenbergova díla a poskytuje vhodná východiska pro široké spektrum intervencí.

Literatura

Rosenberg M., B. (2025). *Nenásilná komunikace – základní myšlenky*. Portál.

Rosenberg, M. B. (2005). *Teaching Children Compassionately: How Students and Teachers Can Succeed with Mutual Understanding*. PuddleDancer.

Kontakt:

PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.

Ústav pedagogiky, Pedagogická fakulta

Univerzita Palackého v Olomouci

Žižkovo nám. 5

771 40 Olomouc

E-mail: alena.juvova@upol.cz

ORCID 0000-0002-4097-5641

Sociální pedagog

a jeho role v kontextu potřeb
základních škol



Jan Šmída
Tomáš Čech
Tereza Hormandlová
Alena Jůvová

ŠMÍDA, Jan; ČECH, Tomáš; HORMANDLOVÁ, Tereza a JŮVOVÁ, Alena. *Sociální pedagog a jeho role v kontextu potřeb základních škol*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2024. ISBN 978-80-244-6459-6.

V on-line verzi je kniha dostupná na <https://vupshop.cz/cs/domu/3245-socialni-pedagog-a-jeho-role-v-kontextu-potreb-zakladnich-skol.html>

Kniha reflektuje aktuální poznatky v oblasti sociální pedagogiky a současného stavu v problematice uplatnění sociálního pedagoga ve školním prostředí. Součástí publikace jsou závěry výzkumu zaměřeného na analýzu potřeb základních škol a na perspektivy uplatnění sociálního pedagoga jako člena školního poradenského pracoviště. Cílem publikace, která je určena odborné pedagogické komunitě, je objasnit smysl a přínos pozice sociálního pedagoga v základní škole.