**V ten deň Boh načúval - načúvanie ako biblický postoj voči stvoreniu**

Na záver svojho rozprávania o stvorení autor Knihy Genezis hovorí, že Boh odpočíval:

I požehnal (Boh) siedmy deň a zasvätil ho [urobil ho svätým], lebo v ňom odpočíval od všetkých diel, ktoré urobil. (Gen 2, 3)

Hebrejské slovo ***menuha*** sa do slovenčiny prekladá ako „odpočíval". Biblista Abrahám Heschel však vo svojom diele *The Sabbath* hovorí, že *menuha* vyjadruje čosi omnoho aktívnejšieho než len slovo *„odpočívať"*. Podľa Heschela *menuha* vyjadruje **„cieľavedomú kontempláciu"**. Je to proces, pomocou ktorého sa človek stáva vnútorne **dostatočne pokojným na to, aby bol schopný vidieť hlbšie do života.**

V biblických časoch slovo *menuha* znamenalo **život bez zápasov, naplnený vnútorným kľudom a príležitosťami k uvažovaniu**. Žalm 23 vyjadruje práve tento koncept:

Vodí ma k tichým vodám [vody *menuhot*]. (Ž 23, 2)

Boh pozýva ľudí, **aby prešli od pasivity ku kontemplácii**. Angažovať sa na spolupráci s Bohom znamená angažovať sa aj na spolupráci s Božím stvorením.

A práve tento koncept **kontemplatívneho angažovania sa** je to, čo charakterizuje Božiu odpoveď na stvorenie. Aj na začiatku, aj na konci svojho tvorivého aktu sa Boh nachádza v **postoji pozornosti** - najprv sa **vznášal** a potom **kontemploval**.

V závere príbehu o stvorení sa nachádza obraz Boha, ktorý je totálne ponorený do svojho stvorenia. Je to Boh, ktorý načúva. V prvý deň sa Boh vznášal. Siedmy deň Boh počúval. Počúvanie je postoj angažovania sa a je to jeden z ďalších symbolov intimity. Toto bola skúsenosť, ktorá bola známa a blízka srdcu Izraelitov.

**Načúvanie prírode**

Dávni ľudia boli **silne naladení na** **ročné obdobia a deje odohrávajúce sa v prírode**. Ich festivaly a slávnosti sa často zhodovali so zmenami ročných období. Čas sadenia, čas žatvy, čas orania - všetko toto boli pre nich prejavy činnosti istej moci, ktorá pútala ich pozornosť. **Izraeliti** sa od iných národov v tomto zmysle neodlišovali. **Jediným rozdielom bolo to, že táto moc, ktorá tieto cykly koordinovala, nebola pre nich silou skrytou a neosobnou. Touto silou bol pre nich Jahve, Boh.** Ten istý Jahve, Boh, ktorý ich stvoril na svoj obraz, ktorý si ich vyvolil za svoj ľud a ktorý nepretržite počas celých ich dejín kráčal spolu s nimi. Tento Jahve im aj teraz požehnával úrodu, zosielal im dážď na zavlažovanie zeme a dával všetkým veciam vzrast. Tento Jahve menil ročné obdobia, dával slnku vychádzať a zapadať počas dňa a mesiacu svietiť za noci.

Niečo hlboko ukryté v srdciach týchto ľudí ich štuchalo, aby sa započúvali do vecí, ktoré ležia pod povrchom ich života. Niečo z načúvajúceho Boha, na obraz ktorého boli stvorení, ich volalo k pozornosti.

**Zem** učila Izraelitov načúvať. **Proroci** im vysvetlili, ako načúvať. **Udalosti** ich života im pripomínali, že **načúvanie je náročné, že nie je zadarmo**.

**Ťažká práca načúvania**[**[1]**](http://www.upc.uniba.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=356:pocuvanie-ako-podmienka-rastu&catid=47:ludske-vztahy-a-komunikacia&Itemid=152#_ftn1)

Na **púšti** načúval vyvolený ľud svojim **znechuteniam a strachom**. Načúvali **manne** a **ohnivému stĺpu**. Po prekročení Jordána a vstupe do zasľúbenej zeme načúvali svojim **nádejam s obnoveným nadšením**. Načúvali svojim **úspechom** i **žatvám**. Načúvali **horkej chuti vyhnanstva** v cudzích krajoch. Načúvali, keď **pracovali**, načúvali, keď sa **túlali**. Často boli zo svojho načúvania **vyčerpaní**. A tak mali **vodcov**, ktorí im občerstvovali pamäť, a mali **modlitby**, ktoré ich povzbudzovali:

„Za clonou búrky som ťa vypočul, vyskúšal som ťa pri vodách meríbskych. Počúvaj ľud môj, svedčím proti tebe, kiež by si ma poslúchol, Izrael." (Ž 81, 7-8)[[2]](http://www.upc.uniba.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=356:pocuvanie-ako-podmienka-rastu&catid=47:ludske-vztahy-a-komunikacia&Itemid=152#_ftn2)

„Počúvajte ma... Nakloňte si ucho a poďte ku mne, poslúchajte (počúvajte), aby vaša duša žila." (Iz 55, 2-3)

Boh, ktorý k nim nepretržite hovoril, **žiadal odpoveď**. Tvorivé slovo nebolo vyslovené do prázdna. Dych nebol vydýchnutý do priestoru. Izraeliti mali prijať slovo a vdýchnuť do svojho vnútra dych - a na **toto slovo a dych mali odpovedať**.

Prorok Izaiáš chápal túto odpoveď ako čosi, čo je hlboko napojené na **volanie k službe**:

„Pán Jahve mi dal jazyk učenícky, aby som vedel slovom posilniť unaveného. Každé ráno prebúdza mi ucho, aby som počúval ako učeník. Pán Jahve mi otvoril ucho..." (Iz 50, 4-5)

Pre Izaiáša odpoveď je výsledkom počúvania. Schopnosť počúvať pochádza od Pána, Jahveho, ktorý „mi otvoril ucho". A práve toto otvorené ucho, táto pripravenosť na začiatku každého nového dňa započúvať sa do života je to, čo nasledovníkov Pána disponuje k tomu, aby mali vždy naporúdzi zmysluplné slovo pre unavený svet. Toto pozorné ranné srdce nás vedie k tomu, aby sme počas celého dňa boli všímaví a citliví jednak voči dielam a skutkom Božím a tiež aj voči potrebám ľudí okolo nás. Prorok pokladal počúvanie za tak dôležité, že pre neho bolo ono cieľom ranného zobúdzania sa: „Každé ráno prebúdza mi ucho, aby som počúval..."

**Poslucháč z Nazareta**

Ježišovi ako Židovi boli slová proroka Izaiáša iste dobre známe. **Bol vyučovaný v hebrejskom presvedčení, že pohyby prírody zjavovali Boha.** Ježišov život a jeho správanie sú jasným dôkazom, že pre neho zem, ľudia, udalosti a dejiny boli miestami, kde videl činnosť svojho Otca a kde mohol počuť jeho hlas.

To, že venoval častú pozornosť prírode, vidno na tom, ako sa často odvolával na symboly zeme a ako často tieto symboly aj používal. Hovoril o poľných ľaliách a o nebeských vtákoch. Všímal si polia, ktoré boli zrelé k žatve. V pripravenosti pšenice na žatvu videl pripravenosť ľudských sŕdc. Používal horčičné zrnká a figovníky na to, aby mohol hovoriť o Božom kráľovstve. Siatie obilia na poli bolo pre neho symbolom služby kázania Božieho slova. Vedel, že existuje veľa druhov pôdy. Sedával na stráňach, kráčal popri jazerách a zdalo sa, že toho vedel veľa aj o rybolove.

Písmo predstavuje Ježiša ako poslucháča od skorých dní jeho mladosti:

Po troch dňoch ho našli v chráme. Sedel medzi učiteľmi, počúval ich a kládol im otázky. (Lk 2, 46)

Biblické správy o Ježišovi ako nemluvňati i ako dieťati majú viac teologický než historický význam. Pre evanjelistu Lukáša bolo dôležité, aby Ježiša predstavil ako **toho, ktorý od samého začiatku svojho života horel túžbou po načúvaní Božiemu slovu.**

Zdá sa, že typickou charakteristikou Ježiša od samého počiatku jeho verejného účinkovania bol postoj citlivej pozornosti voči tomuto slovu. Snažil sa ho rozpoznať v udalostiach a zážitkoch svojho života. Na jeho skúšku na púšti môžeme hľadieť ako na intenzívny zážitok počúvania, ako snahu rozpoznať, v čom spočíva jeho životná misia. Všetci synoptickí evanjelisti (Marek, Matúš a Lukáš) rozprávajú príbeh o Ježišovi, ktorý v osamelosti púšte bojuje proti vábeniam, ktoré ľudí najviac prenasledujú. U Matúša a Lukáša Ježiš vidí kamene - studené, nepríjemné miesta života - a chce chlieb. Chce sa cítiť dobre a nasýtený.

Potom stojí na chrámových hradbách a vidí **nebezpečenstvo**. Túži po ochrane, po Bohu, ktorý by bol jeho štítom pred nepríjemnosťami života a ktorý by ho uchránil od smrti. Ježiš vie, že je možné túžiť po bezpečnom živote, kde by človek bol uchránený pred nárokmi a požiadavkami ľudí a pred bolesťou.

Pozrie sa pred seba na širokú krajinu. Vidí **moc**. Predstaví si rozprávkový život človeka, ktorý má zodpovednosť za veľa dôležitých vecí a ktorý má šance na rebríčku moci a vodcovstva stúpať. Keby sa stal takýmto vodcom, iste by bol vodcom spravodlivým a férovým. Postaral by sa o to, aby všetci jeho podriadení mali dobrý život.

**Ježiš tu mohol chutnať chlieb a cítiť moc.** Mohol zažiť pocit dokonalej bezpečnosti - aspoň na okamih. Príbeh naznačuje, že pokušenie uchopiť niektorú alebo všetky tieto veci bolo u neho silné. Vyčerpalo ho to.

Pisatelia evanjelií nechceli predstaviť Ježiša ako divadelného herca, stojaceho na javisku a predvádzajúceho spôsob, ako odolávať (vzdorovať) pokušeniam. Jeho príbeh na púšti nebol nejakým vopred inscenovaným zápasom, v ktorom bolo jasné, že obstojí, a na ktorom sa teda mali jeho diváci poučiť. Vernosť neprichádza ľahko. Tam, **na púšti, Ježiš naozaj bojoval**. Zápolil **so svojím životom** a zápasil **s jeho zmyslom**. **Stál zoči-voči všetkým možnostiam a vedome načúval všetkým možným dôsledkom každej jednej z nich.** Ježiš sa tu ponoril do rozmýšľania a uvažovania. A toto uvažovanie mu postupne prinieslo **svetlo**. Načúvanie sa stalo modlitbou.

**Načúvanie Bohu**

Je to práve na pustatine, na prázdnych, osamelých, neistých miestach života, kde Ježiš počuje Boží hlas:

„Nielen z chleba žije človek, ale z každého slova, ktoré vychádza z Božích úst." (Mt 4, 4)

Slovo. Každé slovo. Bol to zasa jeden z ďalších počiatkov. Na začiatku jeho verejného účinkovania je tu pre neho slovo. Slovo, podľa ktorého sa dalo žiť, na ktoré mohol vsadiť celý svoj život. Jedno z ďalších slov verného Boha, kvôli ktorému bol schopný vzdať sa všetkých svojich ambícií, všetkej istoty i všetkej moci. Bolo to slovo, ktoré sa stalo jeho chlebom. Slovo, ktoré sa vznášalo nad jeho životom a ktoré mu dávalo dych. On mu načúval na stráňach na úsvite a v chudobných a utláčaných ľuďoch počas dňa. A svojim nasledovníkom prikazoval, aby robili to isté.

Ježiš sa na púšti naučil čomusi veľmi podstatnému o ľudskej komunikácii a o jej napojení na modlitbu. Naučil sa, že obe majú svoj počiatok v načúvaní. Počas celého svojho verejného života je Ježiš predstavovaný ako ten, ktorý počúva.

**Načúvanie ľuďom**

**Udalosť 72 učeníkov**, ktorí sa vrátili k Ježišovi, aby mu vyrozprávali, čo všetko zažili na svojej prvej misijnej ceste, je dobrým príkladom **Ježiša ako načúvajúceho jedinca**:

Sedemdesiati dvaja sa vrátili natešení a hovorili: „Pane, aj zlí duchovia sa nám poddávajú v tvojom mene!" (Lk 10, 17)

Ježiš načúval **ich nadšeniu a ich radosti**. Hovoril s nimi **o ich zážitkoch**. Ďakoval Bohu za nich. Modlil sa za nich. Bol osobou, ku ktorej ľudia prichádzali, aby sa s ňou podelili o svoje životy. **Či už boli naplnení radosťou, alebo sklonení pod bolesťou, mohli sa spoľahnúť, že si ich vypočuje.**

Ján Krstiteľ mal **dvoch učeníkov**, ktorí videli Ježiša z diaľky a ktorí ho nasledovali. Ich otázku si pozorne vypočul:

„Učiteľ, kde bývaš?" (Jn 1, 39)

**V ich slovách počul niečo viac, než len zvedavosť na to, akú má adresu.** V ich krokoch cítil **túžbu**. V centre jeho pozornosti nebol len obsah ich otázky. Bolo tam **celé ich správanie**. A tak sa teda otvoril k ešte väčšiemu načúvaniu týchto učeníkov:

„Poďte a uvidíte!" Šli teda, videli, kde býva, a zostali v ten deň u neho. (Jn 1, 39)

Potom prišiel **vystrašený Nikodém** - cítiaci sa nedobre s myšlienkou, že by ho niekto mohol vidieť v spoločnosti Ježišovej. A tak jediný čas, kedy si dovolil prísť za Ježišom, bola noc. A tam, v tme noci, Ježišovi kládol otázky a vyjadroval pred ním svoje pochybnosti:

„Ako sa môže človek narodiť, keď je už starý? Azda môže druhý raz vojsť do lona svojej matky a narodiť sa?" (Jn 3, 4)

**Ježiš mu venoval čas.** Započúval sa do jeho otázok. Hovoril s ním a dôveroval mu. Zotáznil jeho obmedzené chápanie a pomohol mu rozšíriť si víziu.

**Prichádzali k nemu po jednom** - slepí a chromí, malomocní a ochrnutí, vyhnanci, tí, ktorí žili v hroboch, ale i dôležití, ktorí velili armádam. Boli medzi nimi židovskí i občianski vodcovia, vyberači daní i prostitútky. Boli medzi nimi úprimní hľadači i zvedaví prizerači. Boli tam priatelia i nepriatelia. Všetci prišli so svojimi potrebami a so svojimi príbehmi. **Prišli k mužovi, ktorého už samotná prítomnosť bola zárukou toho, že im venuje pozornosť.** Ježiš načúval všetkým. Načúval s takou intenzitou, že počul omnoho viac, než len slová. V niektorých ľuďoch počul ich **vieru, ale aj ich bolesť**. Vypočul si ich a poslal ich preč nielen telesne uzdravených, ale s novým pocitom vnútorného pokoja:

Žena, vidiac, že sa neutají, prišla s chvením, padla pred neho a pred všetkým ľudom sa priznala, prečo sa ho dotkla a ako hneď ozdravela. A on jej povedal: „Dcéra, tvoja viera ťa uzdravila. Choď v pokoji!" (Lk 8, 47-48)

V iných počul **slabosť a manipuláciu**. Počul poza ich zrejmé slová a cítil ich hlbšie úmysly:

Poslali k nemu niekoľko farizejov a herodiánov, aby ho podchytili v reči. Tí prišli a povedali mu: „Učiteľ, vieme, že vždy vravíš pravdu a neberieš ohľad na nikoho, nehľadíš na osobu človeka, ale podľa pravdy učíš Božej ceste. Slobodno platiť cisárovi daň, či nie? Máme platiť, či nemáme?" Ale on poznal ich prefíkanosť a povedal im: „Čo ma pokúšate?! Prineste mi denár, nech sa naň pozriem!" (Mk 12, 13-15)

Schopnosť Ježiša presne vycítiť, čo sa nachádzalo v srdciach ľudí, nepochádzala - ako sa niektorí domnievajú - z toho, že by bol v istom momente na svojom božskom počítači stlačil kláves s názvom „vliate poznanie". To, čo si ľudia mysleli a cítili, nepoznal automaticky len preto, že bol Synom Božím. **Ježiš sa načúvaniu učil. Učil sa skúmavo hľadieť do očí a všímať si správanie.** Učil sa byť si vedomým svojej vlastnej vízie ako smeru, ktorým sa uberá jeho život. Uvažoval. Rozmýšľal. Modlil sa. Nachádzal si miesto pre ticho a čas pre seba samého. **Podarilo sa mu vypestovať si osobnú citlivosť voči ľuďom, ktorá bola výsledkom jeho tvrdej práce načúvania.**

Pre Ježiša **načúvanie nebolo ľahké**. Evanjeliá nám hovoria, že vedel, čo je to cítiť vnútornú **ťažobu**, **beznádej** a **vyčerpanosť**, ktorú poznajú všetci tí, ktorí počúvajú. Po dňoch prechádzania cez mestá a dediny, po načúvaní bolesti a po pozeraní sa na beznádej **bol smutný**:

Keď videl zástupy, zľutoval sa nad nimi, lebo boli zmorené a sklesnuté ako ovce bez pastiera. (Mt 9, 36)

Keď sa lúčil so svojimi priateľmi a nasledovníkmi, načúvanie tomu, ako ho sústavne nechápali, ho robilo **znechuteným**:

Filip sa ozval: „Pane, ukáž nám Otca a to nám postačí." Ježiš mu vravel: „Filip, toľký čas som s vami a nepoznáš ma?! Kto vidí mňa, vidí Otca. Ako môžeš hovoriť: ‚Ukáž nám Otca?!‘" (Jn 14, 8-9)

Inokedy ho načúvanie **prekvapilo** a bolo pre neho zdrojom **povzbudenia**:

Keď to Ježiš počul, zadivil sa a tým, čo ho sprevádzali, povedal: „Veru, hovorím vám: Takú vieru som nenašiel u nikoho v Izraeli." ...A stotníkovi Ježiš povedal: „Choď a nech sa ti stane, ako si uveril." A v tú hodinu jeho sluha ozdravel. (Mt 8, 10, 13)

Jestvovali aj dni, keď **počúvania bolo pre neho priveľa** a keď ho premohla únava a zatúžil odísť:

Keď Ježiš videl okolo seba veľké zástupy, rozkázal preplaviť sa na druhý breh. (Mt 8, 18)

V ten deň vyšiel Ježiš z domu a posadil sa pri mori. Okolo neho sa zhromaždili veľké zástupy. Preto nastúpil na loďku a sadol si; a celý zástup stál na brehu. (Mt 13, 1-2)

Načúval a cítil sa **smutným**. Načúval a stal sa **znechuteným**. Načúval a bol **prekvapený**. Načúvanie ho viedlo k **novému pohľadu** a pomohlo mu k **lepšiemu objaveniu seba samého**. Urobilo ho to **vďačným** a urobilo ho to aj **vyčerpaným**. Avšak **aj napriek tomu vždy načúval**. Ježiš načúval - poľnej tráve i líščím brlohom; verným priateľom, ako napríklad Marte, ale aj menej verným, ako bol Judáš; vyhnancom i milovaným; slávnostiam i zákonu; ľudským potrebám i znakom časov; sebe samému i Otcovi.

**Chápať srdcom: hlboké načúvanie**

Ježiš často zdôrazňoval vzťah medzi **počúvaním** a **chápaním**. Videl totiž okolo seba veľa ľudí, ktorí neboli ochotní počúvať, a toto ho zarmucovalo. Svoju ustarostenosť vyjadril slovami proroka Izaiáša:

„Budete počúvať a nepochopíte, budete hľadieť a neuvidíte. Lebo otupelo srdce tohto ľudu: ušami ťažko počujú a oči si zavreli, aby očami nevideli a ušami nepočuli, aby srdcom nechápali a neobrátili sa, aby som ich nemohol uzdraviť." (Mt 13, 14-15). [Iný preklad: ...zo strachu, že by srdcom pochopili a že by sa obrátili a ja že by som ich uzdravil.]

Zdá sa, že Ježiš, podobne ako proroci pred ním, vedel, že počúvanie je niečím omnoho viac, než len prijímaním zvukov ušami. *Počúvať* znamená prijať do svojho srdca myšlienku, ktorú nám slová komunikujú, a dovoliť jej, aby ovplyvnila náš život. Takéto hlboké počúvanie nás ochráni pred zatvrdlivosťou srdca alebo pred ľudským chladom, ktorý sa Ježišovi tak veľmi bridil.

Hlboké počúvanie, ktoré bolo také charakteristické pre Ježiša, je to, čo psychológovia nazývajú ***totálne počúvanie***. Predstavme si človeka v dave, ktorý chce počuť vzdialeného rečníka: postaví sa na špičky prstov, natiahne uši a urobí všetko pre to, aby počul, čo sa hovorí. V tomto počúvaní je celá jeho bytosť.[[3]](http://www.upc.uniba.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=356:pocuvanie-ako-podmienka-rastu&catid=47:ludske-vztahy-a-komunikacia&Itemid=152#_ftn3)

**Počúvanie si vyžaduje, aby sme sa vedome rozhodli pre rozšírenie svojho vedomia.** V srdci totálneho počúvania je jasné rozhodnutie zaostriť svoj fókus, jednak čo sa týka nás samých, ale aj čo sa týka iných. **Znamená to nastúpiť na púť, ktorá prechádza cez uši do srdca, ktorá sa nezastaví pri počutí, ale kráča ďalej - k pochopeniu.**

**Totálne počúvanie je proces, ktorý si vyžaduje, aby do neho bola zapojená celá bytosť človeka, a preto sa nikdy nebude môcť pokladať za samozrejmé.** Mnohí ľudia sú o sebe presvedčení, že sú dobrými poslucháčmi, a to bez toho, že by nad svojimi schopnosťami počúvať aspoň trocha uvažovali. Podobné presvedčenie majú aj o tých, ktorí počúvajú ich: myslia si, že ľudia počujú všetko, čo im oni hovoria. No pravdou je opak. Dokazuje to množstvo výskumov z oblasti počúvania. **Až 75 % ústnej komunikácie ľudia ignorujú, zabudnú alebo pochopia zle.** Dokonca ešte väčšou zriedkavosťou je schopnosť ísť poza slová, t. j. snaha o pochopenie pravého hlbšieho zmyslu toho, čo ľudia hovoria.

Výskumy na University of Minnesota zistili, že **ľudia vo všeobecnosti nevedia, ako dobre počúvať.** Dokonca ani vtedy, keď sú výslovne vyzvaní, aby počúvali pozorne, nepostrehnú všetko: z toho, čo bolo povedané, v skutočnosti počujú len niečo menej než polovicu. A aj z toho, čo počuli, väčšinu zabudnú v priebehu ôsmich hodín. **Zdá sa, že to, čo platilo v Ježišových časoch, platí aj v časoch našich: máme uši, ale nepočujeme; počúvame, ale nechápeme.**

**Uši, ktoré nepočujú**

Jestvujú dva štýly správania sa, ktoré sa často pletú s počúvaním: **pseudopočúvanie** a **pasivita**.

Pri **pseudopočúvaní** sa človek snaží vyzerať, ako keby počúval, avšak v skutočnosti je veľmi málo v kontakte s pocitmi a reakciami tých, ktorí hovoria. „Poslucháč" tohto typu obyčajne veľa hovorí, voľne a často tých, ktorí hovoria, prerušuje, aby pridal dôležitú pripomienku, kontroluje tému konverzácie a obyčajne ju zvrtne na to, čo jeho samého zaujíma. **Takýto človek nepočuje, čo druhí hovoria, a je jasné, že potom ani vhodne nereaguje.** U pseudoposlucháčov je často viditeľná tendencia stať sa znudenými z toho, čo hovoria druhí, alebo sú u nich často badateľné viditeľné prejavy nezáujmu. Často sú počas konverzácie nedočkaví, kedy oni dostanú slovo. A keď ho dostanú, parketa je totálne ich. Zdá sa, ako keby títo ľudia potrebovali byť neustále v centre pozornosti. Nakoľko ľudia tohto typu sa pokladajú za spoločenských, sú o sebe presvedčení, že sú dobrými poslucháčmi. Často dokonca schopnosti dobrého počúvania aj poznajú, lenže teoretické poznatky u nich ešte neprenikli do ich správania.

**Pasivitu** si niektorí pletú s nesmelosťou alebo hanblivosťou. Pasívny poslucháč v skutočnosti nie je nesmelý; **je jednoducho nezainteresovaný a nezaangažovaný do toho, o čom sa hovorí.** Človek tohto typu iba zriedkavo hovorí, nikdy nepreberie zodpovednosť za udržanie konverzácie v chode a úmyselne stojí stranou. Pasívni ľudia často vyzerajú, ako keby počúvali, ba dokonca môžu mať povesť dobrých poslucháčov. Lenže skutočnosť, že niekto veľa nehovorí, ešte nemusí znamenať, že aj počúva.

Žijeme vo svete, kde je viac hovorenia ako počúvania - kde ľudia majú omnoho viac pocitov, myšlienok a zážitkov, než sú si iní schopní vypočuť. Naše deti sa naučia novú hru, a niet nikoho, kto by sa ju bol s nimi ochotný zahrať. Naši adolescenti zápasia o svoju identitu, a my ich nazývame drzými. Muži majú dve zamestnania, a my im hovoríme, že sa o nás nestarajú. Ženy pochodujú za rešpektovanie svojej dôstojnosti, a my sa im smejeme. Starí ľudia obetujú svoj život pre svoje rodiny, a zomierajú osamelí.

**Vieme, ako to je nebyť počutí.** Cítime bolesť izolácie, keď potrebujeme sprevádzanie. Zvykáme si na ignorovanie a nepochopenie. A zakusujeme pocit viny, že aj my sami sa podobne prehrešujeme voči iným.

Nie je možné, ba dokonca ani želateľné očakávať od iných, že nás budú počúvať stále. Bolo by nerealistické čakať na deň, kedy budeme mať uspokojené a naplnené všetky svoje medziosobné potreby. Avšak je možné, ba realistické očakávať, že sa naučíme počúvať efektívnejšie než doteraz.

**Je ľahké sa príliš chytiť do svojich vlastných myšlienok a prestať si všímať potreby druhých.** Je ľahké stať sa natoľko zamestnaným, že prestaneme mať čas pristaviť sa pri strome či všimnúť si slzu. Niekedy je okolo nás - alebo v nás - toľko hluku, že nie sme schopní venovať pozornosť tomu, čo nám náš život hovorí. Vo svete, kde väčšina ľudí začína svoj deň budíkom, fénom, nabitými autobusmi, rádiami, je často ťažké cítiť ten druh **vnútorného pokoja**, ktorý je podmienkou totálneho počúvania. Hluk nás často tak otupuje, že sa stávame zábudlivými. **Sme na pustatine, lenže na rozdiel od Ježiša nepočúvame.**

**Reflexia: pripravenosť k počúvaniu**

Jeden z dôvodov, prečo opravdivé počúvanie je takou zriedkavosťou, je to, že **iba málo ľudí sa v skutočnosti zameriava na osvojenie si schopností a techník, ktoré sú k počúvaniu potrebné.** Je sa im však možné naučiť. Tými hlavnými schopnosťami sú: **pozornosť**, **sledovanie** a **odpovedanie**.

Základom každej jednej z nich je **schopnosť uvažovať**. **Uvažovanie je proces, ktorý nám pomáha vypustiť to, čo je zrejmé, a zaujímať sa o to, čo je dôležité.** Znamená to zatiahnuť na hlbinu a riskovať, že tam nájdeme niečo, čo sme nemysleli, že tam bude. **Pre človeka, ktorý je nestále v stave strehu, plný strachu a má všetko prehnane pod kontrolou, môže byť uvažovanie ohrozujúcim procesom.** Uvažovanie si vyžaduje, aby sme zanechali neohybnosť a defenzívnosť (postoj obrany). Čo sa týka medziosobnej komunikácie, uvažovať znamená úprimne sa **pozrieť na štýl**, ktorý používame pri interakcii s ľuďmi.

Nedávno jedna členka istej rehoľnej komunity rozprávala v skupine o svojom medziosobnom konflikte, ktorý prežívala. Keď jej jeden člen skupiny navrhol, aby trocha viac pouvažovala nad situáciou, čo by jej pomohlo jasnejšie vidieť, čo sa to vlastne deje, ona mu na to odpovedala: **„Ale ja o tom uvažujem už celé mesiace, a nevedie to nikam."** Keď ju poprosili, aby svoje uvažovanie popísala, vysvitlo, že **ona v skutočnosti neuvažuje, ale si celú tú situáciu donekonečna znova a znova premieta, vlastne sa v nej hrabe.** Je dôležité, aby sme si tieto dve veci - *uvažovanie* o tom a *hrabanie sa* v tom - neplietli. Ich vzájomné zamieňanie je bežné a má za následok, že našu snahu o pochopenie našej vzájomnej komunikácie s ľuďmi to iba zatieňuje.

**Prehrabávať sa**[[4]](http://www.upc.uniba.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=356:pocuvanie-ako-podmienka-rastu&catid=47:ludske-vztahy-a-komunikacia&Itemid=152#_ftn4) znamená na niečom permanentne spočívať - mysľou prechádzať znova a znova cez konkrétne detaily. Je to, ako keby sme sa zasekli v hlbokom blate. Bez ohľadu na to, koľko času strávime oživovaním si situácie v našej mysli, úľava sa nedostaví. **Uvažovať** na druhej strane znamená niečo preverovať, pozerať sa ani nie tak na detaily veci, ako skorej **na ich zmysel**. Uvažovanie obyčajne vedie k vyjasneniu udalosti alebo situácie. **Prehrabávanie sa** je nasmerované (často prehnane) na ***čo*** sa to stalo. **Uvažovanie** sa zameriava na ***prečo*** sa to stalo, alebo ***ako*** sa to stalo a akú rolu sme my hrali v tom procese, že sme ***umožnili,*** že sa to stalo. **Prehrabávanie** **sa** - to je **točenie sa dokola**. **Uvažovanie** je **postupovanie dopredu**. Prehrabávanie sa kŕmi **úzkosť a depresiu**. Uvažovanie kŕmi **sebauvedomovanie**. Prehrabávanie sa je **trápením**. Uvažovanie je **počúvaním**.

**Nakoľko reflexia (uvažovanie) je základom pre počúvanie, ako by teda bolo možné stať sa refletívnejším (uvažujúcejším)?** Sú ľudia, ktorí majú dar preniknúť do hlbších úrovní uvažovania uprostred ruchu, hluku a činnosti, ale **pre väčšinu z nás počúvanie nie je vecou ľahkou**. Veľa ľudí si potrebuje zabudovať do svojho života **isté množstvo samoty**, aby boli schopní dosiahnuť taký stupeň vnútorného pokoja, aký potrebujú pre opravdivú reflexiu, zvlášť na začiatku. **Tak ako Ježiš, aj oni potrebujú ísť na vrch. Sami.**

**Stať sa reflektujúcimi**

Obvyklým miestom, kde začať, je raz za deň alebo aspoň raz za týždeň si oddeliť nejaký čas na to, aby som bol **sám na tichom mieste**. Ďalším krokom bude vnútorne sa upokojiť, odvrátiť sa od hlukov života a čakať. Medzi veci, ktoré procesu ukľudňovania napomáhajú, patrí:

-        vedome zastaviť všetky myšlienky,

-        spomaliť dych a dýchať hlbšie,

-        napnúť a potom uvoľniť svaly, aby sa uvoľnilo telo,

-        venovať pozornosť tej časti svojho tela, ktorá sa zdá byť v kŕčoch, a potom ju pomaly uvoľňovať.

Keď sme už uvoľnení a vo svojom vnútri začneme cítiť pokoj, môžeme sa slobodne rozhodnúť, ktorým smerom chceme zamerať svoju pozornosť. Buď sa rozhodneme zamerať sa na všetko, čo spontánne príde do nášho vedomia, alebo si môžeme vybrať iba jednu vec a o tej uvažovať.

Zamerať sa na vec znamená **pozrieť sa na ňu zo všetkých strán a z každého možného uhla.** Znamená to zahľadieť sa na niektorú dimenziu svojho života dôkladnejšie a hlbšie, než tomu bolo doteraz. Môžeme si vybrať z množstva možností a zahľadieť sa:

-        na slovo, zvuk, spomienku,

-        na vlastné pocity alebo potreby,

-        na spôsob nášho správania sa voči niekomu (konkrétnemu),

-        na svoje pocity alebo potreby vo vzťahu k niekomu, kto nám je blízky,

-        na svetové udalosti,

-        na volanie utláčaných,

-        na Písmo,

-        na búrku,

-        na prvý jarný púčik.

Keď sa v procese uvažovania začneme cítiť doma, zistíme, že uvažujeme často, niekoľkokrát za deň.

Predstavme si, že si na jeseň vyjdeme na prechádzku do lesa. V lese kráčame po napadnutom lístí. Toto lístie si môžeme všímať. Alebo sa môžeme zahľadieť dohora na prázdny strom, z ktorého to lístie popadalo. Alebo sa môžeme zahľadieť na malú chvíľu na jeho konáre a potom pokračovať v kráčaní. Alebo sa započúvať do zvuku suchých listov pod našimi nohami. **Zaregistrovali sme vonkajšie znaky jesene, no uvažovať sme ešte nezačali.** **Neuvažujeme až dovtedy, kým nás zvuky a prejavy ročného obdobia nepohnú k tomu, aby sme v týchto suchých listoch a v holých konároch hľadali zmysel.** Až keď dovolíme stromu, aby k nám prehovoril o našej samote a aby nám pripomenul holé miesta v našom živote, až vtedy sme začali uvažovať. **Až keď sa obzrieme naspäť za stromom, vypínajúcim sa do výšky, na ktorom sú viditeľné jeho pokrútené konáre a na ktorom vidieť, že jeho letná krása je nenávratne za ním, a vo všetkom tomto vidíme cyklus každého života na zemi, až vtedy naše uvažovanie dosiahlo hĺbku.** Keď zotrváme v procese tak dlho, že nám **príde na myseľ jar**, začali sme počúvať.

**Sebareflexia**

Mnohí ľudia vedia, čo je to reflexia, keď ide o modlitbu a meditáciu. Mnohí sú dobrí v uvažovaní o prírode, nad Písmom alebo o Božej prítomnosti vo svojom živote. Často sú veľmi dobrí v uvažovaní o druhých ľuďoch, a keď ide o rozbor správania sa nejakého iného človeka, dokážu byť obdivuhodne vnímavými a chápavými. No keď ide o nich samých a o dôsledky ich správania sa na život druhých ľudí, títo istí ľudia sú až neuveriteľne nechápavými a nevedomými. **Často im chýba úplne ten najzákladnejší pohľad na vlastný štýl správania sa voči iným.** **Títo ľudia na rozdiel od Ježiša nikdy nešli dosť ďaleko do svojej vlastnej púšte, aby boli schopní začuť svoje vlastné pokušenia.**

Kritickou schopnosťou v procese uvažovania a centrálnym prvkom v totálnom počúvaní je ***sebareflexia*.** Ak si nikdy nenájdeme čas, aby sme sa aspoň na chvíľku zastavili a jasne sa pozreli na **svoj vlastný štýl hovorenia, vyjadrovania pocitov, vyrovnávania sa s konfliktmi alebo správania sa k iným**, potom sú tu veľké šance, že pravdepodobne v našom správaní sa nachádza aspoň jedna dimenzia, ktorá iným znepríjemňuje život a znemožňuje im ich snahu mať s nami dobrý vzťah. Aby sme sa uistili, že náš medziosobný štýl nám pomáha, a nie prekáža v našich vzťahoch, musíme pravidelne uvažovať nad svojím vlastným správaním sa:

-        Koľko rozprávam? Priveľa? Primálo?

-        Keď iní rozprávajú, ako často im skáčem do reči?

-        Čo hovorí ľuďom držanie môjho tela?

-        Čo im hovorí výraz mojej tváre? Som si vedomý toho, čo moja tvár hovorí, keď som s inými?

-        Mám rád spätnú väzbu? Ako na ňu reagujem?

-        Ako dávam iným vedieť o svojich potrebách? Som závislý? Manipulatívny? Vlastnícky? Kontrolujúci? Srdečný? Starostlivý? Som k dispozícii?

-        Ako sa správam, keď som nahnevaný? Žiarlivý? Osamelý? Neistý? Ohrozený? Šťastný? Nadšený?

-        Musím mať vždy pravdu? Posledné slovo?

-        Je zhoda medzi mojimi pocitmi a mojím správaním? Je to, čo cítim vo svojom vnútri, v zhode s tým, čo hovorím navonok?

-        Je v mojom živote zhoda medzi mojimi kresťanskými hodnotami a tým, ako zaobchádzam s ľuďmi?

**Je nemožné byť dobrým poslucháčom iných ľudí, ak nie som dobrým poslucháčom toho, čo mi hovorí moje vlastné správanie.** Nie je možné dostať sa do hlbokej úrovne duchovného uvažovania a modlitby, ak moje uvažovanie nie prenesené do mojich vzťahov. Nie je možné vidieť smietku v oku môjho blížneho, ak som najprv nepostrehol brvno vo svojom vlastnom oku.

Keď sa naučím čítať medzi riadkami a keď budem venovať pozornosť aj veciam, ktoré na prvý pohľad nie sú dôležité, napr. čo hovorí moja tvár, keď ma dokáže nadchnúť západ slnka, keď si budem všímať nielen slová, ale aj tón hlasu, keď budem schopný v zmenách ročných období hľadať a nachádzať poučenie pre môj život, keď si budem vedomý istých šablón, ktoré sa pravidelne opakujú v mojom správaní, potom si môžem byť istý, že som vstúpil hlbšie do procesu nazvaného **totálne počúvanie**.

Nepretržitým sprievodcom tohto procesu je **reflexia** (uvažovanie). **Uvažovanie** nás vedie k tomu, že celé svoje bytie, každú jeho časť zaangažujem do procesu počúvania. **Uvažovanie** nás uschopňuje počuť nielen ušami, ale i očami, nielen nosom, ale i ústami, ba i hmatom. **Uvažovanie** zaostruje naše chápanie, takže potom myšlienky a inšpirácie z prírody, z udalostí, od ľudí a z našich vlastných pocitov a správania sú schopné zachytiť našu pozornosť a sformovať vhodnú odpoveď. **Uvažovanie nám pomáha dosiahnuť nevyhnutnú a citlivú rovnováhu medzi venovaním pozornosti sebe samému a venovaním pozornosti iným.** **Uvažovanie** nás učí, kedy máme preplávať na druhú stranu jazera, aby sme sa stratili z očí ľudí, a kedy zostať a zmiešať sa s davom.

**Byť pozorný: prvá etapa počúvania**

Byť pozorný jednoducho znamená venovať intenzívnu pozornosť - všímať si a byť citlivým na podnety zo seba samého i z vonkajšieho prostredia, ktoré niečo hovoria o tom, čo sa to práve deje. Byť pozorným znamená byť v kontakte. Keď sa slovo *pozorný* preloží do gréčtiny, dostaneme slovo *diakonos*, čo je termín pre jednu zo služieb v pastorácii Cirkvi. V úplne najskutočnejšom zmysle byť pozorným teda znamená byť služobníkom. V novozákonných časoch slovo služba vyjadrovalo konkrétne spôsoby, ktorými si vtedajší kresťania prejavovali vzájomnú pozornosť. Všímanie si potrieb vdov, počutie plaču chudobných, rozpoznávanie chorých vo svojom strede - všetky tieto činnosti služby boli tým, čo charakterizovalo prvotných kresťanov ako komunitu pozornosti. Kresťania prvotnej komunity venovali intenzívnu pozornosť náznakom z prostredia a vhodne na ne odpovedali.

**Vo vzťahoch venovanie pozornosti vždy začína *odo mňa*.** Základom k efektívnemu počúvaniu je pohľad na moje vlastné reakcie a snaha o **rozpoznanie toho, čo sa deje v mojom vnútri.** Ak sa napríklad začnem cítiť defenzívnym (v postoji obrany) a včas si to neuvedomím, ak sa nahnevám a nevenujem tomu pozornosť, moja reakcia voči druhým bude pravdepodobne viesť k odstupu od nich, a nie k ich pochopeniu. Aj venovanie pozornosti svojmu telu - napr. včasné všimnutie si, že začínam cítiť sucho v ústach alebo že sa mi začínajú červenať líca, je znakom toho, že som si vedomý svojich emocionálnych reakcií.

**Byť pozorným tiež znamená všímať si, čo sa deje v iných, medzi inými a v skupine.** Delfíny vraj majú schopnosť, ktorá sa nazýva ***echolokácia****.* Delfín má veľmi presne rozvinutý **akustický zmysel**. Tento mu dáva schopnosť okamžite vycítiť telesné zdravie alebo psychický stav toho druhého - a to jednoducho tým, že sa nachádza v jeho blízkosti. Naša snaha o vzájomnú pozornosť by nás mala robiť rovnako citlivými. Mala by nám pomôcť dozvedieť sa niečo viac o svete toho druhého, lepšie pochopiť vzájomné reakcie medzi ľuďmi a vycítiť emocionálnu náladu v skupine. Ak máme potrebné informácie, potom naše pokusy o adekvátnu reakciu budú založené viac na realite a náš potenciál „dostať sa k druhému" sa zväčší.

Delfíny a veľryby, ktoré majú takto silno vyvinuté komunikačné schopnosti, majú medzi sebou aj až prekvapujúco pokojaplné interakcie. Títo naši podmorskí blížni by snáď mohli byť našimi učiteľmi, keď uvažujeme o dôležitosti venovania pozornosti jeden druhému v našich vzťahoch.

**Sledovanie: druhá etapa počúvania**

Aj v biblickom, aj v psychologickom zmysle **sledovať** znamená **byť s iným**. Keď Ježiš vyzval svojich prvých učeníkov, aby ho nasledovali, nevyzval ich, aby išli za ním v jednom rade alebo aby kráčali v jeho šľapajach. **Vyzval ich, aby ho sprevádzali.** Išlo o taký druh sprevádzania, kde by učeníci kráčali vedľa neho a učili sa od neho. Psychické sledovanie obsahuje to isté: **sprevádzanie, učenie sa. Znamená kráčať vedľa toho druhého a snažiť sa naučiť sa či dozvedieť sa niečo viac o jeho perspektíve (uhle pohľadu).** Znamená to urobiť všetko, čo sa len dá, pre to, aby nám ten druhý odhalil maximum zo svojho vlastného sveta.

**Prerušovanie, odvádzanie pozornosti nesprávnymi otázkami a dávanie rád - toto všetko sledovanie narušuje.** Keď niekoho sledujeme, nestojíme mu v ceste. Nevnucujeme mu svoje vlastné názory alebo ho nenútime, aby si vypočul naše vlastné pohľady. Keď druhý hovorí, sme jednoducho tam, ako jeho spoločníci. Táto vlastnosť je jednou z ďalších nevyhnutných schopností, ktoré patria do totálneho počúvania.

Akonáhle sme si vypestovali postoj pozornosti, **naším nasledujúcim krokom bude pomôcť tomu, ktorý hovorí, aby hovoril.** Presne toto je **cieľom sledovania**. Sledovanie poslucháčovi umožní „prísť a vidieť", **prísť** domov k inému a **vidieť**, kde ten človek býva, t. j. vidieť jeho dom zvnútra.

**Sledovať znamená „otvárať dvere" alebo nenásilne povzbudzovať k hovoreniu.** Dá sa to urobiť tým, že o to, čo sa hovorí, prejavíme úprimný záujem, že sa snažíme byť prítomní a otvorení voči tomu, čo sa povedalo, a tiež tým, že hovorenie toho druhého doprevádzame krátkymi nenápadnými poznámkami, ktoré pôsobia povzbudzujúco a stimulujúco. Sledovanie si niekedy nevyžaduje nič viac, než pokojne sedieť v tichosti a dať inému čas, aby chvíľu popremýšľal nad tým, čo chce práve povedať, alebo mu môžeme k tomu pomôcť tým, že mu povieme, ako navonok pôsobí: „Hlavu máš dnes nejakú smutne sklonenú" alebo „Dnes sa usmievaš od ucha k uchu.". Takéto vety sú dôkazom záujmu a naznačujú vôľu vypočuť si príbeh toho druhého.

Vo vzájomnom rozhovore, či už medzi dvomi ľuďmi, alebo v širšom kontexte, napríklad v skupine, sledovanie znamená všetko to, čo tomu druhému pomôže k tomu, aby hovoril: prikyvovanie, usmievanie sa, pozeranie sa do očí tomu druhému a pod. Tiež môžu pomôcť jednoduché slová povzbudenia: „Naozaj!", „Iste!", „Ô, áno!?", „Uúúú!", „A potom?".

Keď sledujeme správanie sa, tým tomu druhému v skutočnosti hovoríme, že jeho príbeh je pre nás dôležitý a že stojí za to, aby ho rozpovedal. Cieľom sledovania je byť s tým druhým telesne i duševne. Pozeranie sa von oknom, čítanie novín, štrikovanie alebo vychádzanie a vchádzanie do miestnosti sotva toho druhého povzbudí, aby rozprával.

Sledovanie nás vedie do sveta toho druhého. Dáva nám možnosť vstúpiť na chvíľu do kráľovstva toho druhého a vidieť veci z jeho zorného uhla.

**Odpovedanie: tretia etapa počúvania**

Naučiť sa ísť poza to, čo je zrejmé, dostať sa pod to, čo je na povrchu, je cieľom venovania pozornosti. Bez schopnosti vedieť viac, než len to, čo je viditeľné na prvý pohľad, bez ochoty vojsť do sveta toho druhého, môže byť reakcia na to, čo druhý hovorí, veľmi náročná, ba často aj veľmi nevhodná.

Pred časom som bola na **návšteve u Jany** (hovorí sr. Fran Ferder, venujúca sa pastorálnemu poradenstvu), mladej vydatej ženy, ktorej po piatich rokoch manželstva manžel povedal, že má vzťah s inou ženou a že chce požiadať rozvod. Janine oči boli opuchnuté od celonočného plaču. Jej tvár bola napuchnutá a bez jej obvyklého výzoru. Hlas sa jej počas rozprávania chvel. Ako tak hovorila, zrazu vstúpila jej susedka Mária, aby si požičala servírovaciu tácku. Mali mať nejakú oslavu. Jana jej ju dala, no ona si namiesto odchodu sadla a začala zoširoka rozprávať o chlebíčkoch a iných špecialitách, ktoré práve dorobila. Po asi polhodine rozprávania o receptoch a programe oslavy sa zdvihla a konečne sa pripravila na odchod. No pri svojom odchode, snáď v dobrej vôli byť slušná, no totálne neschopná pochopiť náladu v miestnosti, zahlásila: „Jana, ten aerobik robí na tebe divy!"

Mária pravdepodobne nepostrehla smútok, ktorým bola preniknuté celá bytosť Jany. Nebola schopná postrehnúť agóniu za slušnými spôsobmi správania sa Jany alebo zacítiť ťažobu nachádzajúcu sa vo vnútri miestnosti. Alebo snáď si to všetko všimla, videla a cítila to, no nevedela, ako reagovať. No nech to bolo akokoľvek, jej správanie vyvolalo v Jane pocity, ktoré sú obvyklé pri nevhodných komentároch alebo necitlivých poznámkach iných: zranenosť, hnev, opustenosť a osamelosť väčšiu než predtým.

Vždy, keď naša reakcia je výsledkom našich vlastných potrieb alebo našej úbohej schopnosti počúvať, si to odnesú naše vzťahy. Mária Jane *odpovedala*, ale jej odpoveď bola nevhodná, lebo jej chýbalo pochopenie toho, v čom sa Jana práve nachádzala. Náznaky zvonka tam boli, ale Mária ich nepoužila na to, aby sa voči Jane zachovala správne. **Keď sa tieto náznaky alebo podnety ignorujú, naše reakcie sú vždy mimo.** Väčšina ľudskej komunikácie zlyhá presne preto, lebo ľudia odpovedajú jeden druhému bez toho, že by vychádzali z náznakov, ktoré majú k dispozícii: tón hlasu, výraz tváre, skryté pocity, držanie tela, správanie.

**Proces počúvania je zavŕšený odpoveďou, z ktorej je jasne viditeľné, že sme pochopili, o čo ide.** Vhodná reakcia upevňuje dôveru a napomáha dlhotrvajúcim zväzkom medzi ľuďmi. Reagovanie, ktoré je výsledkom pochopenia, dáva ľuďom pocit, že sme s nimi. Keď veci, ktoré rozprávame alebo robíme, sú odrazom toho, že sme počuli ich myšlienku a prijali sme ju bez posudzovania, položili sa základy k priateľstvu. Jestvuje zopár zásad, ktoré, ak ich zachovávame, sú pre ľudí uistením, že sme ich pochopili, že vieme, o čom bola reč, a ktoré nám pomôžu potom aj vhodne reagovať:

-        urob všetko pre to, aby si si bol istý, že tvoja odpoveď je výsledkom zrelej úvahy,

-        vyhýbaj sa unáhleným a úsečným poznámkam (stará rada „počítať do desať" je tu veľmi užitočná),

-        vyhni sa súdeniu a kategorizovaniu toho, čo ten druhý povedal,

-        čakaj a odpovedaj, až keď ten druhý dohovoril,

-        predtým, než začneš hovoriť na novú tému, vyjadri sa k tomu, čo bolo povedané,

-        vyhni sa privlastneniu si konverzácie alebo tomu, aby si neustále hovoril len o sebe v akejkoľvek podobe,

-        vypestuj si častý zvyk odhadnúť, ako sa ten druhý počas hovorenia cíti,

-        zúčastňuj sa na konverzácii (ticho v skupine spôsobuje zvýšenie úrovne vzájomného napätia).

**Dobrý pocit z toho, že sme boli vypočutí**

V medziosobných vzťahoch nie nič tak veľmi energizujúce ako pocit, že si nás niekto vypočul, a ako zážitok z toho, že nás niekto pochopil.

**Samaritánka v Evanjeliu** podľa Jána mala presne tento pocit, keď sa rozprávala s Ježišom pri studni. Po ich rozhovore odišla do mesta a povedala ľuďom: „Poďte sa pozrieť na človeka, ktorý mi povedal všetko, čo som porobila!" Stretla sa s niekým, kto ju spoznal, ako doteraz ešte nikto. Od Ježiša odišla s pocitom, že ju úplne pochopil, a čo je vôbec najprekvapujúcejšie, cítila sa totálne prijatá. Nie súdená. Nebolo jej nič vyčítané. Neboli jej dávané rady. **Bola tam iba snaha ju pochopiť.** Tento rozhovor jej potom dodal energiu a entuziazmus k službe (ono šla hlásať to, čo zažila; to bola služba). **Začala ľuďom hovoriť o Ježišovi, aby aj ich priviedla k nemu. Aby aj oni spoznali toho, ktorého odpovede sú znakom toho, že sa mu podarilo vojsť, vstúpiť do sveta tých, ktorým načúval.**

[[1]](http://www.upc.uniba.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=356:pocuvanie-ako-podmienka-rastu&catid=47:ludske-vztahy-a-komunikacia&Itemid=152#_ftnref1) Pracujem s anglickým textom. Anglické slovo *to listen* sa dá do slovenčiny preložiť aj *načúvať*, aj *počúvať*. Obe tieto slová budem používať v slovenskom texte podľa toho, ako si to vyžaduje kontext.

[[2]](http://www.upc.uniba.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=356:pocuvanie-ako-podmienka-rastu&catid=47:ludske-vztahy-a-komunikacia&Itemid=152#_ftnref2) Na lepšie pochopenie týchto slov si tu dovolím uviesť preklad z anglického textu: „Skrytý v búrke som vás vypočul, skúšal som vás pri vodách v Meríbe. Počúvajte (načúvajte), vy ste mojím ľudom, dovoľte mi, aby som vás varoval. Izrael, kiež by si ma aspoň počúval (kiež by si mi načúval)!"

[[3]](http://www.upc.uniba.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=356:pocuvanie-ako-podmienka-rastu&catid=47:ludske-vztahy-a-komunikacia&Itemid=152#_ftnref3) Pre zaujímavosť tu uvediem etymológiu anglického slova *listen.* Toto slovo je odvodeninou z anglosaského slova *hlosnian*, ktoré znamená „čakať v pripravenosti" (to wait in suspense) . Tento termín je silným náznakom, čo súčasné slovo *počúvať* znamená. Počúvať je doslova „čakať na povel (in suspense)", obrátiť sa k druhému s takým silným očakávaním, že celé naše bytie je v stave pripravenosti.

[[4]](http://www.upc.uniba.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=356:pocuvanie-ako-podmienka-rastu&catid=47:ludske-vztahy-a-komunikacia&Itemid=152#_ftnref4) Lepší termín som v slovenčine nenašiel. V origináli je rumination vs. reflexion (uvažovanie).