

# Co nám brání naslouchat?

Autobiograficky naslouchat znamená filtrovat slova druhých vlastním životním příběhem, zkušenostmi, předsudky a hodnotami. Když nasloucháte autobiograficky, často se tak děje spíše se **záměrem odpovědět** než porozumět.



Udělejte si čas na zamyšlení:

---

- Vzpomeňte si na situaci, v níž někdo neposlouchal to, co jste říkali. Jak vám bylo?
  
- Jaký dopad má na vztahy nebo na výsledky, když začnete „předepisovat dříve, než stanovíte diagnózu“?
  
- Co nám ztěžuje efektivní naslouchání?

# Naslouchejte, abyste pochopili

Empaticky naslouchat znamená naslouchat výhradně se **záměrem porozumět** druhému člověku. Soustředte se na tento úmysl a snažte se zrcadlit pocity a slova druhých. Nedělejte si starosti s tím, jak by měla znít správná odpověď.



Udělejte si čas na zamyšlení:

---

- Vzpomeňte si na situaci, kdy vám někdo empaticky, s pochopením a respektem naslouchal (a nesnažil se o žádné zkoumání, hodnocení, dávání rad nebo interpretaci vašich slov). Jak jste se cítili?
  
- Jaký dopad to mělo na vás, na váš vztah a výsledky, kterých jste chtěli dosáhnout?
  
- Co můžete udělat pro to, abyste více naslouchali se záměrem porozumět?