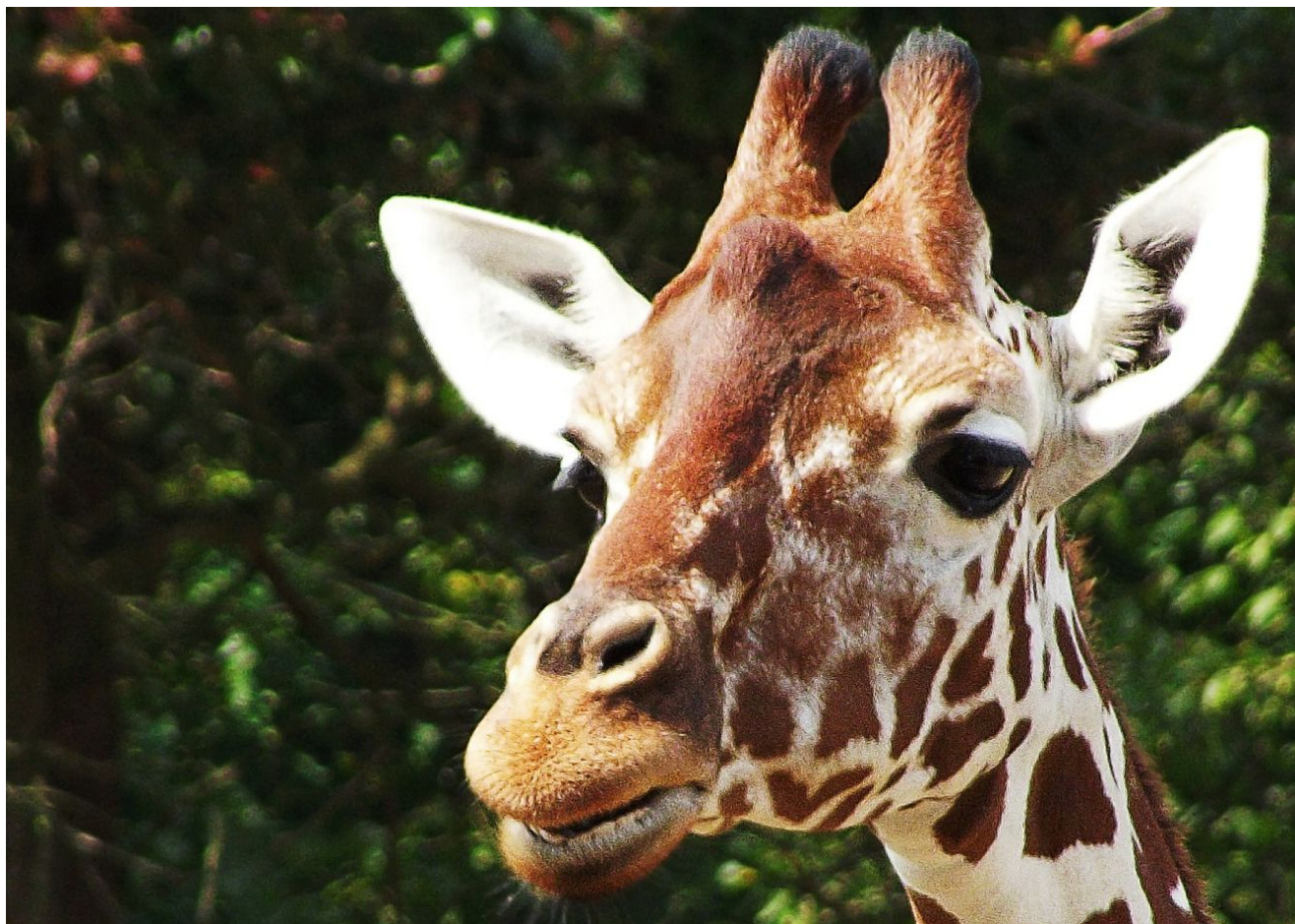


Porozumienie bez Przemocy



Porozumienie bez Przemocy nazywane również komunikacją empatyczną lub językiem serca, zostało stworzone przez amerykańskiego psychologa **Marshalla B. Rosenberga** i ma na celu wspieranie dialogu między ludźmi oraz budowanie społeczeństw opartych na empatii i uwzględnianiu potrzeb wszystkich osób. Pomaga świadomie ubierać w słowa to, co chcemy przekazać, tak by zwiększyć szansę na nawiązanie kontaktu i porozumienia.

Wyobraź sobie świat, w którym **Porozumienie bez Przemocy** znają wszyscy. Gdy się rodzisz otacza Cię miłość, bliskość i zrozumienie. Rodzice zadbali o to, byś nauczył/nauczyła się jasno wyrażać swoje uczucia i potrzeby oraz poważnie traktują Twoje prośby, jednocześnie dzieląc się tym jak Twoje działania wpływają na nich. Nauczyciele w szkole wspierają rozwój Twoich zainteresowań i talentów, uczą budować satysfakcjonujące relacje oraz rozwiązywać pojawiające się konflikty i nieporozumienia. Politycy dbają o

wszystkich obywateli niezależnie od ich poglądów politycznych, czy statusu społecznego. Głód i bieda zostały wyeliminowane, a ochrona środowiska i dbanie o zrównoważony rozwój jest priorytetem każdego kraju na ziemi.

A teraz powróć do tu i teraz – **jak wygląda Twój świat**, Twoje relacje z najbliższymi, stosunki z rówieśnikami i nastawienie do przypadkowych osób na ulicy?

Działam, bo „chcę” a nie, bo „muszę”

To prawda, nie wszystko zależy ode mnie, ale akurat moje życie, moje wybory, tak. Codziennie decyduję, w którym kierunku chcę podążać, jak interpretować to, co mi się przydarza i co z tym dalej zrobić. Nawet gdy „muszę” rano wstać, to tak naprawdę wcale nie muszę, tylko WYBIERAM, bo chcę coś dzięki temu zrealizować (coś innego jest ważniejsze od porannego snu).

Ludzie działają, żeby zaspokoić swoje potrzeby.

Ludzie działają po to, żeby **zaspokoić** swoje **potrzeby**. Nawet najbardziej irracjonalne zachowanie, niezrozumiałe z naszego punktu widzenia, jest po to, by zaspokoić jakąś potrzebę.

Dzwonię do kogoś, bo mam potrzebę towarzystwa. Pracuję, bo mam potrzebę kreatywności, współpracy i bezpieczeństwa finansowego. Kłócę się z kimś, bo mam potrzebę zrozumienia. Idę na spacer, bo mam potrzebę relaksu albo kontaktu z przyrodą, albo natchnienia, albo... No właśnie, za każdym razem ta potrzeba może być inna, choć strategia (pójście na spacer) jest ta sama. Choć **potrzeby wszystkich ludzi są uniwersalne** (bez względu na wiek, kulturę czy płeć), to strategie już nie.

Wszyscy mamy takie same potrzeby, ale wybieramy różne strategie by je zaspokoić

Tak jak jedna strategia może zaspokoić wiele różnych potrzeb, tak **jedną potrzebę można zaspokoić na wiele różnych sposobów**. Jeśli mam potrzebę relaksu to czasem idę na spacer, a czasem spotykam się z przyjaciółmi. Ktoś inny poczytałby w tym momencie książkę albo poszedł na siłownię, czy do kina. Wszyscy mamy bowiem **takie same potrzeby**, ale wybieramy **różne strategie** by je zaspokoić.

Co więcej, **możliwa jest realizacja wszystkich potrzeb**, gdyż istnieją miliony strategii pozwalających je zaspokoić. Czasem wystarczy włączyć kreatywne myślenie i poszukać nowych opcji, zamiast przywiązywać się do jednej, ulubionej strategii.

Oczywiście to, że jest to możliwe nie znaczy, że możliwe tu i teraz, zawsze i wszędzie. Nie da się mieć zaspokojonych wszystkich potrzeb w każdym momencie, ale można zwracać uwagę na to, co jest najważniejsze w tej chwili. Skąd masz wiedzieć, co jest teraz najistotniejsze, od której potrzeby zacząć? **Podpowiedzą Ci uczucia.**

Uczucia mówią Ci, czego potrzebujesz

Mówi się, że uczucia są **dziećmi potrzeb**, a z dziećmi, jak to z dziećmi – lepiej na chwilę odłożyć to, co robisz i wysłuchać, co od Ciebie chcą, bo inaczej nie dadzą Ci spokoju i jeszcze głośniejsze będą się domagać uwagi.

Gdy ujawniamy swoje potrzeby, mamy większą szansę doczekać się ich zaspokojenia.

Zatem przyjrzałeś/przyjrzałaś się swoim uczuciom, wiesz czego potrzebujesz i dzielisz się tym z bliską Ci osobą. Formułujesz prośbę i czekasz, aż ona ją spełni. Czasem robi to z radością (co nie miałyby pewnie miejsca, gdybyś o nic nie poprosił/poprosiła), a czasem ta osoba nie ma na to najmniejszej ochoty, gdyż jakieś inne potrzeby są dla niej w tej chwili bardziej palące. Co w takiej sytuacji?

Potrzeby wszystkich ludzi są tak samo ważne i mogą być przynajmniej wzięte pod uwagę.

Założenie, że potrzeby każdego są tak samo ważne i mogą być wzięte pod uwagę, nie oznacza, że od razu zostaną spełnione. Już samo to, że podzieliłeś/podzieliłaś się tym, co jest w danej sytuacji w Tobie żywe i wysłuchałeś/wysłuchałaś, co jest ważne dla drugiej osoby, **pogłębia Waszą relację**. Zwiększa szansę, że znajdziecie jakieś **rozwiązanie, które będzie satysfakcjonujące dla obu stron** i lepiej zrozumiecie siebie nawzajem.

Konflikty rodzą się z przekonania, że jest tylko jeden sposób zaspokojenia danej potrzeby

Porozumienie bez Przemocy w jasny sposób wskazuje potencjalne źródło konfliktów. Otóż najczęściej **konflikty rodzą się z przekonania, że jest tylko jeden sposób zaspokojenia danej potrzeby**. Gdy skupiamy się na strategiach działania, a nie na tym, co jest dla nas ważne, to trudno dojść do porozumienia.

Ja chcę iść do lasu, ty chcesz iść do kina i pojawia się sytuacja patowa. Natomiast gdy dojdziemy do tego, jaką **wspólną potrzebę chcemy zaspokoić** naszym działaniem, to być może znajdzie się trzecia opcja, która uszczęśliwi każdą zaangażowaną osobę. Jeśli w powyższym przykładzie

najważniejszą potrzebą byłaby bliskość, wspólne spędzenie czasu, to może rozwiązaniem mogłoby być zjedzenie kolacji w jakiejś miłej restauracji? Możliwości jest wiele, daj się zaskoczyć ich bogactwem!

Zanim zaczniemy rozwiązywać konflikt nawiązujemy kontakt z drugą osobą

Przy konfliktach warto pamiętać, że kluczowym elementem prowadzącym do porozumienia jest **nawiązanie kontaktu z drugą osobą**. Generowanie pomysłów na rozwiązania nie przyniesie skutku, jeśli nie zrozumiemy o co w tym konflikcie chodzi, co jest ważne dla każdej ze stron i do czego dąży.



Sedno Porozumienia bez Przemocy

I tym samym dochodzimy do sedna Porozumienia bez Przemocy – **empatycznego kontaktu**. Kontaktu zarówno z **innymi ludźmi**, jak i z **nami samymi**. Gdy nie ma chęci nawiązania kontaktu z drugą osobą, żadne pięknie i poprawnie sformułowane zdania nie pomogą w nawiązaniu relacji. A gdy nie mamy kontaktu ze sobą to bardzo trudno podarować uwagę i zainteresowanie innym.

Co pomaga w nawiązywaniu kontaktu? Empatia oraz szczerść.

Empatia

Jest wiele definicji **empatii**. W Porozumieniu bez Przemocy przyjmuje się, że **empatia** to uważne wsłuchiwanie się w uczucia i potrzeby innej osoby, ale również swoje. To towarzyszenie drugiej osobie, dawanie jej swojej obecności bez oceniania, udzielania rad czy pocieszania. Podstawą takiego kontaktu jest wiara w to, że każdy z nas ma w sobie potencjał do znalezienia najlepszego dla siebie rozwiązania.

Empatia często jest **mylona z sympatią lub litością**. Myślimy, że najlepiej okażemy empatię, gdy poczujemy dokładnie to samo, co osoba, której słuchamy, gdy przyjmiemy jej punkt widzenia i się z nim zgodzimy lub gdy zaczniemy jej żałować i obudzi się w nas chęć pomocy.

Szczerość

Kontakt oparty jedynie na empatii, może prowadzić do frustracji i stania w miejscu, braku rozwoju. Jest miło i przyjemnie między nami, ale czegoś brakuje... Pomyśl, jak się czujesz, gdy zbyt długo trzymasz w sobie **coś bardzo dla Ciebie ważnego**? Gdy nie jesteś w stanie szczerze o tym powiedzieć? Często dochodzi do unikania tej osoby, bądź do nagłego wybuchu, co może odbić się na całej relacji.

Szczerość to nie tylko prawdomówność, to także postawa otwartości wobec samego siebie i innych ludzi, która zasadza się na szacunku i uczciwości oraz na prawie do wyrażania siebie.

Zwróć uwagę, że jest duża różnica, czy szczerze dzielimy się swoimi **myślami i ocenami** (co uważamy na jakiś temat), czy dzielimy się swoimi **uczuciami i potrzebami** (co mi robi czyjeś zachowanie i jakie ważne dla mnie potrzeby są wtedy niezaspokojone). W Porozumieniu bez Przemocy chodzi nam o to drugie rozumienie szczerości. Na przykład, zamiast „Ten film był strasznie głupi, niepotrzebnie na niego poszliśmy!”, można powiedzieć „Jestem zawiedziona, gdyż chciałam miło spędzić czas, a okazało się, że ten film nie spełnił moich oczekiwań”.

Jakie są istotne elementy szczerości?

- **świadomość intencji** (Po co chcę coś powiedzieć? Czy służy to pogłębieniu kontaktu? Co chcę uzyskać?)
- **klarowność** (Co konkretnie chcę przekazać?)
- **forma** (rekomenduję 4 kroki Porozumienia bez Przemocy).

Cztery kroki Porozumienia bez Przemocy

Cztery kroki Porozumienia bez Przemocy to narzędzie, które pomaga świadomie ubierać w słowa to, co chcemy przekazać, tak by zwiększyć szansę na nawiązanie kontaktu i porozumienia. Rzucają światło na cztery elementy wypowiedzi, które mogą wspierać nasze relacje, albo być źródłem potencjalnych konfliktów.

Te cztery kroki to:

1) Obserwacje

- Co się wydarzyło?
- Co ktoś konkretnie zrobił lub powiedział?

W tym kroku zwracamy uwagę na **fakty i spostrzeżenia**. Zauważamy to, co nagrałaby kamera i z czym każdy się może zgodzić. Np. „Trzeci raz w tym tygodniu przychodzisz na nasze spotkanie 15 minut później, niż się umówiliśmy”.

Pamiętaj, że przeciwieństwem obserwacji są **interpretacje i osądy**, które sprawiają, że druga osoba może usłyszeć w naszej wypowiedzi obwinianie i krytykę, np. „Zawsze się spóźniasz, nie można na Tobie polegać!”

2) Uczucia

- Co wtedy poczułeś/poczułaś? Co mogła poczuć druga osoba?

Uczucia to **emocje odseparowane od myśli**. Np. „Jest mi smutno”.

W języku Porozumienia bez Przemocy słowa, którymi wyrażane są uczucia, odróżnia się od słów i zdań w których zawarta jest **interpretacja cudzych zachowań** oraz **opis naszych myśli**. Np. „Czuję, że nie traktujesz mnie poważnie” lub „Czuję się lekceważona”.

3) Potrzeby

- Jaka Twoja lub czyjaś potrzeba była niespełniona?
- Co jest ważne? Czego chcę?

W tym kroku zwracamy uwagę na potrzeby, które stoją za naszymi uczuciami. Wyrażam, co w tym momencie **jest dla mnie ważne**. Kontynuując przykład koleżanki, która się spóźnia: „Ważny jest dla mnie szacunek i dotrzymywanie słowa”.

Potrzeby warto **odróżniać od strategii**, które wybieramy by daną potrzebę zaspokoić. Potrzebą nie jest np. przychodzenie koleżanki na czas, lub uprzedzanie o tym, że się spóźni. To są działania, które mogą zaspokoić naszą potrzebę i możemy o nie poprosić w kolejnym, czwartym kroku.

4) Prośby

- Czy jest coś, o co chciałbyś/chciałabyś kogoś teraz poprosić?
- Może chcesz poprosić o coś siebie?

Aby prośba była prośbą warto wyrazić ją w sposób **jasny i konkretny** (co, gdzie i kiedy) oraz zakładać **możliwość odmowy**. Jeśli kogoś o coś prosisz i zaczynasz się denerwować, gdy ta osoba tej prośby nie spełnia, to znaczy, że to było **żądanie**. W naszej przykładowej sytuacji prośba mogłaby brzmieć „Czy możemy się umówić, że następnym razem poinformujesz mnie o tym, że przyjdiesz później?”.

Podsumowując, cały komunikat w sytuacji ze spóźniającą się koleżanką może brzmieć:

„Czekam tu na Ciebie już tyle czasu. Zawsze się spóźniasz, nie można na Tobie polegać! Czuję, że nie traktujesz mnie poważnie. Potrzebuję, byś następnym razem przyszła na czas, okej?”

albo

„Trzeci raz w tym tygodniu przychodzisz na nasze spotkanie 15 minut później, niż się umówiliśmy. Jest mi smutno, gdyż ważny jest dla mnie szacunek i dotrzymywanie słowa. Czy możemy się umówić, że następnym razem poinformujesz mnie o tym, że przyjdiesz później?”

Którą wypowiedź chciałbyś/chciałabyś słyszeć od kolegi lub koleżanki? Czy zauważasz różnicę?