



Najnowsza książka
twórcy Porozumienia Bez Przemocy

Marshall B.
ROSENBERG

W ŚWIECIE
POROZUMIENIA
BEZ PRZEMOCY



Mi

• UCZUCIA • POTRZEBY • PROŚBY •
• OBSERWACJE •

• UCZUCIA • POTRZEBY • PROŚBY •
• OBSERWACJE •

Marshall B.
ROSENBERG

W ŚWIECIE
POROZUMIENIA
BEZ PRZEMOCY

Praktyczne narzędzia
do budowania więzi i komunikacji

ni

Tytuł oryginału
LIVING NONVIOLENT COMMUNICATION
PRACTICAL TOOLS TO CONNECT AND COMMUNICATE SKILLFULLY
IN EVERY SITUATION

Przekład
BOGUMIŁA MALARECKA (rozdz. 1–3)
DARIUSZ SYSKA (rozdz. 4–6)

Projekt graficzny
KAROLINA TOLKA

Konsultacja merytoryczna
ZOFIA ALEKSANDRA ŻUCZKOWSKA
www.szkolaempatii.pl

Copyright © 2012 by Marshall B. Rosenberg
This translation is published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Copyright © for the Polish translation and edition by Wydawnictwo
MiND, Podkowa Leśna 2013

ISBN 978-83-62445-42-4

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo MiND
ul. Sarnia 21
05-807 Podkowa Leśna
tel./fax 22 729 02 82
tel. 505 455 151
www.wydawnictwomind.pl
mind@wydawnictwomind.pl
Wydanie pierwsze
Skład i łamanie: Mateusz Staszek

KRÓTKIE WPROWADZENIE DO POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY

Porozumienie bez Przemocy (*Nonviolent Communication*, w skrócie NVC) to pewien skuteczny wzór komunikacji międzyludzkiej. Jest ono jednak czymś jeszcze istotniejszym: sztuką budowania takich związków z ludźmi, które zaspokajają obustronne potrzeby poprzez wzajemność i empatię. Porozumienie bez Przemocy pobudza nas i innych do darów serca. Pomaga także w nawiązywaniu łączności z naszą wewnętrzną istotą i tym, co w nas żywe w każdym momencie.

Można powiedzieć, że Porozumienie bez Przemocy to język empatii, ale w istocie jest to język życia, w którym empatia objawia się w sposób naturalny. Pokazuje nam, jak wyrazić to, co jest dla nas ważne, oraz dostrzec, co jest ważne dla drugiego człowieka. Kiedy już to zrozumiemy, możemy rozważyć, jak wspólnie wzbogacić nasze życie.

Idea Porozumienia bez Przemocy ewoluowała z mojego głębokiego zainteresowania dwiema kwestiami. Po pierwsze, chciałem lepiej zrozumieć istotę procesu, który prowadzi ludzi do zachowań nacechowanych przemocą i chęcią wyzysku drugiego człowieka. Po drugie, szukałem takiej edukacji, która rozwijałaby w nas empatię, będącą, jak wierzę, naszą prawdziwą naturą. Uznawana od stuleci teoria mówi, że przemoc i wyzysk biorą się stąd, iż ludzie są z natury nikczemni, samolubni

i agresywni. Ja jednak widziałem wielu, którzy takimi nie byli; widziałem wielu, których cieszyło przysparzanie dobra innym. Zastanawiam się więc, dlaczego jedni wydają się cieszyć cudzym cierpieniem, podczas gdy inni temu cierpieniu współczują.

Badając te dwie kwestie, uznałem, że dla zrozumienia, dlaczego w podobnych sytuacjach niektórzy z nas odpowiadają przemocą, a inni współczuciem, bardzo duże znaczenie mają trzy następujące czynniki:

- Język , którego nas nauczono.
- Sposób myślenia i porozumiewania się wpajany nam od dzieciństwa.
- Strategie, które stosujemy, aby mieć wpływ na siebie i innych.

Uznawszy, że język, sposób myślenia i formy wzajemnego porozumiewania się decydują, czy w konkretnych sytuacjach odpowiadamy współczuciem czy przemocą, połączyłem je w metodę, którą nazwałem Porozumieniem bez Przemocy. Jej zadaniem jest zwiększać naszą zdolność do dobrowolnego budowania dobra własnego i innych.

Proces Porozumienia bez Przemocy wskazuje nam, jak otwarcie wyrażać to, kim jesteśmy i co jest dla nas ważne, przy wykluczeniu wszelkiej krytyki i bez diagnozowania psychiki innych osób. Proces ten opiera się na założeniu, że wszystko, co brzmi jak diagnoza lub krytyka, wywołuje wrogość, a zatem uniemożliwia wchodzenie w związki z innymi ludźmi, w których my i oni wzajemnie przysparzamy sobie dobra. Takie podejście wskazuje na empatię jako główny motyw postępowania

- nie zaś strach, poczucie winy, wstydu, obawę przed krytyką, przymus albo groźbę kary. Inaczej mówiąc, chodzi o to, by dostać od innych to, czego chcemy, ale z powodów, których nie będziemy później żałować. Posługując się tą metodą, po pierwsze, mówimy wyraźnie i bez uciekania się do analizy, krytyki czy zarzutów o tym, co dla nas ważne i czym żyjemy w danym momencie; a po drugie, dajemy innym jasno do zrozumienia - w formie próśb, a nie żądań - co mogłoby sprawić, żeby nasze życie stało się lepsze.

Porozumienie bez Przemocy skupia się na tym, czy ludzkie potrzeby zostają zaspokojone, a jeżeli nie, to co można zrobić, żeby tak się stało^{*}. Sugeruje, w jaki sposób wyrażać siebie, aby zwiększyć prawdopodobieństwo, że inni z chęcią przyczynią się do naszego dobra. Wskazuje, w jaki sposób przyjmować komunikaty innych, byśmy sami chcieli przyczynić się do ich dobra.

Mam nadzieję, że materiał zawarty w tej książce pomoże wam porozumiewać się z ludźmi w pokojowy sposób.

^{*} Zob. zestawienie *Niektóre podstawowe uczucia i potrzeby wspólne nam wszystkim* na s. 204

Rozdział pierwszy
TO SIĘ MOŻE UDAĆ
SKUTECZNE ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW
W POKOJOWY SPOSÓB

Przez ponad czterdzieści lat występowałem jako mediator w przeróżnych konfliktach: między rodzicami i dziećmi, mężami i żonami, pracodawcami i pracownikami, Palestyńczykami i Izraelczykami, Serbami i Chorwatami, między różnymi grupami w Sierra Leone, Nigerii, Burundi, Sri Lance i Ruandzie. Dzięki tego rodzaju aktywności doszedłem do przekonania, że wszelkie konflikty można rozwiązać w sposób pokojowy i zadowolający dla wszystkich stron. Prawdopodobieństwo znalezienia takiego rozwiązania wzrasta znacząco, jeśli między oponentami uda się ustanowić pewien szczególny rodzaj wzajemnego kontaktu.

Opracowałem metodę zwaną Porozumieniem bez Przemocy polegającą na umiejętności myślenia i porozumiewania się z empatią dla innych – i dla siebie. Ja i moi współpracownicy niezmiernie cieszymy się, że znalazła ona wielorakie zastosowanie w życiu prywatnym i zawodowym oraz na niwie politycznej.

Na następnych stronach opisuję, jak Porozumienie bez Przemocy pomaga rozwiązywać konflikty w pokojowy sposób. Metodę tę można stosować wtedy, kiedy sami znajdujemy się w konflikcie albo kiedy występujemy w roli mediatora.

Wezwany do rozwiązania jakiegoś sporu, zawsze zaczynam mediację od nakierowania uczestniczących w nim stron na odnalezienie tego, co je łączy, w czym są sobie podobne: wartości, które uznają, lub szacunku dla pewnych postaw. Dopiero kiedy uda się odnaleźć te wspólne wartości, skłaniam strony do poszukiwania strategii przydatnych do znajdowania rozwiązań. Na tym etapie nie dążymy do kompromisu; szukamy raczej rozwiązania, które przyniesie pełną satysfakcję wszystkim.

Kiedy rozwiązujemy konflikty metodą Porozumienia bez Przemocy, całkowicie porzucamy zamiar zmuszania innych do robienia tego, na czym nam zależy. Zamiast tego skupiamy się na stworzeniu takich okoliczności, dzięki którym wszyscy zaspokoją swoje potrzeby.

Aby lepiej zrozumieć różnicę między tymi dwoma celami, wyobraźmy sobie, że ktoś zachowuje się w sposób, który nie zaspokaja jakiejś naszej potrzeby, i prosimy go, by postępował inaczej. Z mojego doświadczenia wynika, że ten ktoś będzie opierał się naszej prośbie, jeżeli uzna, że interesuje nas jedynie zaspokojenie naszych potrzeb. Musi wpiery zrozumieć, że jesteśmy jednakowo zainteresowani wyjściem naprzeciw jego potrzebom. Do prawdziwego współdziałania dochodzi wówczas, kiedy obie strony mają pewność, że ich potrzeby i wartości zostaną uszanowane. Metoda Porozumienia bez Przemocy opiera się na praktykach, które sprzyjają prawdziwemu współdziałaniu.

Porozumienie bez Przemocy w rozwiązywaniu konfliktów

Oto praktyczny proces Porozumienia bez Przemocy w rozwiązywaniu konfliktów.

1. Wyrażanie własnych potrzeb.
2. Rozpoznawanie potrzeb drugiej strony, bez względu na to, jak zostają wyrażone.
3. Sprawdzenie, czy nasze potrzeby zostały właściwie zrozumiane.
4. Okazanie empatii, której ludzie potrzebują, aby zrozumieć i uznać potrzeby innych.
5. Przełożenie proponowanych rozwiązań czy strategii na język pozytywnego działania.

Określanie i wyrażanie potrzeb (potrzeby nie są strategiami)

Wiem z własnego doświadczenia, że satysfakcjonujące rozwiązania konfliktów osiąga się łatwiej, gdy skupiamy uwagę na potrzebach: jeżeli potrafimy je wyrazić, dobrze rozumiemy potrzeby innych i unikamy języka, który sugeruje złe intencje drugiej strony.

Zauważyłem niestety, że niewielu z nas umie wyrażać swoje potrzeby. Nauczyliśmy się natomiast krytykowania, wzajemnego obrażania i takiego komunikowania się z innymi, które stwarza dystans, co skutkuje tym, że nawet konflikty, które są do rozwiązania, pozostają nierozwiązane. Skonfliktowane strony zamiast