

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY (NONVIOLENT COMMUNICATION - NVC)

NVC jest pokojowym sposobem komunikacji z innymi, który pomaga nam przekazać to, co jest dla nas ważne. Pozwala zrobić to bez uciekania się do jakiegokolwiek przemocy przy jednoczesnym byciu szczerym w stosunku do siebie i innych.

Może być on szczególnie interesujący dla każdego, kto chciałby zrozumieć, co go motywuje; nauczyć się, jak zabierać głos i stanąć w imieniu swoim lub innych, wyrażać prawdziwego siebie pozostając w dobrych relacjach z otoczeniem.

Autorem koncepcji „Porozumienia bez przemocy” jest Marshall Rosenberg. Uznał on, że kluczem do zrozumienia siebie nawzajem jest przyjęcie, że wszystko, co robimy

wynika z naszych potrzeb. Jeśli dobrze znamy te potrzeby, jest to najlepsza droga do wzajemnego zrozumienia i znalezienia porozumienia. Wśród nich znajdziemy potrzeby podstawowe, FIZYCZNE (ruchu, odpoczynku, snu, schronienia, pożywienia), RADOŚCIŹNA (różnorodności, przygody, inspiracji, nadziei), KONTAKTU Z SOBĄ (kreatywności, samoakceptacji, celu, rozwoju, sensu), KONTAKTU Z INNYMI (towarzystwa, wsparcia, szczerości, współpracy, zaufania), ZWIĄZKU ZE ŚWIEM (harmonii, porządku, pokoju, kontaktu z przyrodą, piękna) oraz AUTONOMII (niezależności, wolności, przestrzeni, wybierania własnych planów, marzeń oraz wartości).

Komunikacja w duchu porozumienia bez przemocy składa się z 4 kroków. Są to:

- ♦ **OBSERWACJE** – prowadzimy je tak, jakbyśmy patrzyli okiem kamery, nie oceniamy tylko, rejestrujemy i zapamiętujemy, żebyśmy mogli podzielić się nimi z innymi,
- ♦ **EMOCJE** – zwracamy uwagę na nasze uczucia, bo są one dla nas sygnałem, że dzieje się coś ważnego – coś, co jest zgodne z naszymi wartościami lub coś, co się z nimi nie zgadza (nikt naszych uczuć nie może kwestionować ani negocjować – twierdzić, że wie lepiej od nas, co czujemy oraz czy to czujemy),
- ♦ **POTRZEBY** – rozpoznajemy nasze potrzeby, by powiedzieć, co jest dla nas ważne w danym momencie,
- ♦ **PROŚBY** – określamy je na bazie 3 wcześniejszych kroków
Wszystkie kroki są ze sobą powiązane: emocje wynikają z obserwacji, potrzeby z emocji, a prośby z aktualnych potrzeb.

KOMUNIKAT NVC:

- ◇ Widzę, że oglądasz swój ulubiony serial i dźwięk jest ustawiony bardzo głośno.
- ◇ Czuję zmęczenie.
- ◇ Potrzebuję... ciszy i odpoczynku.
- ◇ Proszę wycisz trochę dźwięk albo użyj słuchawek.

Tak wygląda przykładowy komunikat w duchu porozumienia bez przemocy. Jest on wypowiedziany językiem żyrafy; w którym jesteśmy wyrozumiali, nie oceniamy i dzielimy się tym, co czujemy i czego potrzebujemy. Na przeciwległym biegunie jest język szakala, który posługuje się ocenianiem, oskarżeniem i uogólnieniami. W języku szakala nasza wypowiedź mogłaby brzmieć tak: "Oglądasz ten swój głupi serial i jest głośno, jak w ulu! Zaraz mi pięknie głowa! Wyłącz to natychmiast!"

JĘZYK ŻYRAFY: zaczyna zdanie od „ja” (co czuję, widzę, chcę, myślę, potrzebuję), nie ocenia, rozumie, współodczuwa, jest łagodny, proponuje rozwiązania

JĘZYK SZAKALA: zaczyna zdanie od „ty” (czego ty chcesz!, co ty mówisz!, nie widzisz!, nie rozumiesz!, nie wiesz!), grozi, obraża, przyczepia etykiety; skupia się tylko na tym, co mu się nie podoba; co jest nie tak, oskarża, budzi, lęk, złość, smutek i strach

PODSTAWY NVC

1. Obserwacje



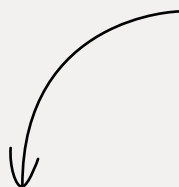
Co obserwuję (widzę, słyszę, pamiętam)? Bez oceny mówię to co zobaczyło „oko kamery”.
„Widzę.../Słyszę...”



2. Uczucia



Co czuję (emocje, a nie myśli) w stosunku do tego co obserwuję? Uczucia możesz pokazać swoim ciałem, myśli są trudne do pokazania.
„Czuję...”



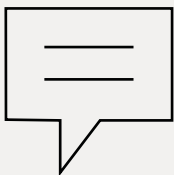
3. Potrzeby



Czego potrzebuję w związku z moimi uczuciami. Możesz użyć listy potrzeb, aby pomóc Ci to określić.
„...ponieważ potrzebuję...”



4. Prośby



Konkretne działanie, które chciałabym/chciałbym, aby zostało podjęte. To nie jest żądanie, więc możesz usłyszeć odmowę.
„Czy bylibyś gotów...?/Czy mogłabyś...?”