

Agnieszka Pietlicka

Kochać to ufać

a kochać to

martwić się

Rozróżnienia kluczowe
Porozumienia bez Przemocy
i nie tylko

TOM I

Poznań
2021

Redakcja: Stanisław Danecki

Redakcja merytoryczna: Ajka Duda

Konsultacja: Agnieszka Rzewuska-Paca, Joanna Berendt, Ewa Orłowska

Skład: Maria Szymanowska-Tritt

Copyright © for the Polish edition by Fundacja Miejsce Ludzi

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Poznań 2021

Wydanie I

Wydawca:

Fundacja Miejsce Ludzi we współpracy z DU sp. z o.o.

ul. Sienkiewicza 6/12, 60-817 Poznań

Tel. +48 798 481 177

e-mail: office@miejsce-ludzi.com

www.miejsce-ludzi.com

Spis treści

Wprowadzenie

Rozdział 1: Rozdział 1, który można przeczytać jako ostatni:

Czym są rozróżnienia kluczowe?

Rozdział 2: Porozumienie bez Przemocy jako postawa a Porozumienie bez Przemocy jako metoda

Rozdział 3: Obserwacja a interpretacja i ocena

Rozdział 4: Słowa okna a słowa mury

Rozdział 5: Ból a cierpienie

Rozdział 6: Bodziec a przyczyna

Rozdział 7: Rozróżnienia wokół uczuć

Rozdział 8: Potrzeby a strategie

Rozdział 9: Prośby a żądania

Rozdział 10: Miłość jako potrzeba, jako uczucie i jako działanie

Rozdział 11: Kochać to ufać a kochać to martwić się

Rozdział 12: Kilka rozróżnień pół-żartem, pół-serio

Na Twoim ekranie fragment powstającej książki

KOCHAĆ to UFAĆ a KOCHAĆ to MARTWIĆ się **Rozróżnienia kluczowe Porozumienia bez Przemocy**

Czytaj, komentuj, zachwycaj się, oburzaj... wysyłaj dalej.

Jeśli chcesz wesprzeć mnie w procesie pisania,
kup tę książkę „do przodu”.

Cena katalogowa 40 zł. Ucieszę się z każdej wpłaty między 35 a 45 zł.

Jeśli chcesz:

1. Otrzymać książkę zwykłym listem – przelej wybraną kwotę, w tytule przelewu podaj „Książka o rozróżnieniach” i dodaj swój adres listonoszowy. **Koszty przesyłki po naszej stronie.**
2. Znaleźć książkę w paczkomacie – przelej wybraną kwotę **plus 10 zł**, w tytule przelewu wpisz „Książka o rozróżnieniach” i dodaj dane Twojego paczkomatu.
3. By książkę przyniósł Ci kurier – przelej wybraną kwotę **plus 13 zł**, w tytule przelewu podaj „Książka o rozróżnieniach”, Twój adres listonoszowy oraz nr telefonu i mail.

Jeśli tak wolisz, możesz dane przesłać mailem na office@du-t.com.

Daj znać, jeśli potrzebujesz faktury.

Konto:

DU sp. z o.o.; **ING: 37 1050 1520 1000 0090 8016 8900**

Pozdrawiam serdecznie i dziękuję

Agnieszka Pietlicka

P.S.: Tom pierwszy planuję skończyć najpóźniej pod choinkę 2021

PP.S.: Gotowy fragment książki można znaleźć także na <https://miejsce-ludzi.com/wydawnictwo/zapowiedzi-wydawnicze>

Wprowadzenie

Zapraszam w podróż z wybranymi rozróżnieniami kluczowymi Porozumienia bez Przemocy¹ Marshalla Rosenberga i – mam nadzieję – również w podróż w głąb siebie. Ufam, że w tej książce znajdą coś cennego nie tylko osoby, które NVC już znają i chcą swoją wiedzę usystematyzować czy też pogłębić, szukają inspiracji do prowadzenia warsztatów lub pragną zobaczyć z innej strony to podejście do komunikacji i życia. Mam nadzieję, że skorzystają z niej również te czytelniczki i ci czytelnicy, dla których ten temat jest zupełnie nowy, ponieważ dopiero rozpoczynają swoją przygodę z rozwojem osobistym i poszukują ścieżki, którą mogliby pójść.

Tym pierwszym proponuję rozpoczęcie lektury od ostatniego rozdziału, a potem – hulaj dusza! – sięgajcie po rozróżnienia w dowolnej kolejności. Mimo wielu odniesień prowadzących do innych rozdziałów, staram się przedstawiać każde z rozróżnień w zrozumiały i kompletny sposób.

Tym, którzy swoją przygodę z Porozumieniem dopiero rozpoczynają, sugeruję, by zacząć od rozdziału drugiego **Porozumienie bez Przemocy jako postawa a Porozumienie bez Przemocy jako metoda**. A następnie zapoznać się z rozróżnieniami:

- :: **Obserwacja a interpretacja i ocena** (rozdział 3),
- :: **Rozróżnienia wokół uczuć** (rozdział 8),
- :: **Potrzeby a strategie** (rozdział 9),
- :: **Prośby a żądania** (rozdział 13).

Tam znajdują się informacje na temat podstawowych elementów koncepcji stworzonej przez Rosenberga. Dzięki takiemu wstępnemu rozeznaniu, kolejność dalszej lektury nie będzie miała już znaczenia.

¹ W tej książce używać będę naprzemiennie określeń: Porozumienie bez Przemocy, PbP oraz NVC – od ang. *Nonviolent Communication*.

*

Przyglądając się poszczególnym rozróżnieniom, będę się posługiwać pewną określoną strukturą². Nie wykorzystam jej w całości odnośnie każdego z rozróżnień, może się również zdarzyć tak, że poszczególne jej punkty pojawią się w innej konfiguracji.

1. Ogólna charakterystyka

W tym punkcie, czasem w kilku słowach, a czasem na kilku stronach, przedstawiam moje rozumienie danego rozróżnienia, skupiam się na jego treści.

2. Intencja

W tym punkcie zajmiemy się sprawdzeniem:

:: Co chcemy uzyskać, gdy podążamy daną **ścieżką**. Mówiąc prościej: po co nią wędrujemy?

Przykład: po co używamy siły w sposób karzący, a co przyświeca nam, kiedy używamy jej w sposób ochronny? (zobacz: **Ochronne a karzące użycie siły**)

3. Uwaga

W tym punkcie będziemy szukać odpowiedzi na pytanie:

:: Na czym skupiamy uwagę, często w sposób nieuświadomiony, gdy jesteśmy po jednej lub drugiej stronie danego rozróżnienia?

Przykład: na czym koncentrujemy uwagę, kiedy funkcjonujemy w paradygmacie żądań, a na czym, kiedy żyjemy w paradygmacie próśb? (zobacz: **Prośby a żądania**)

4. Najwyższa wartość

Każdy z nas opiera się w życiu na jakimś zbiorze wartości lub – wedle terminologii Porozumienia bez Przemocy – priorytetyzuje określone potrzeby. W tym punkcie będziemy odkrywać:

:: Co w danej chwili, gdy decyduję się na działanie w taki, a nie inny sposób, ma najwyższą wartość?

² Inspirację do stworzenia tej struktury – która podlega ciągłemu rozwojowi – zaczerpnęłam od Klausa Karstäda (1951–2018), jednego z ważniejszych dla mojego rozwoju trenerów NVC.

Przykład: co ma najwyższą wartość, gdy postanawiamy wytrwale do czegoś dążyć, a co ma najwyższą wartość, kiedy pojawia się upór? (zobacz: **Wytrwałość a upór**)

5. Kryteria samorozpoznania

Jako że możemy nie zdawać sobie sprawy z tego, którą ścieżką wędrujemy, czy też na jakim etapie integracji jesteśmy, zastanowimy się na tym:

:: Czy istnieją techniczne, weryfikowalne kryteria, które pozwalają poznać, jaką ścieżką podążamy lub czy rozumiemy, na czym dane rozwinięcie polega?

Przykład: po czym możemy rozpoznać, czy działamy z miejsca strachu przed autorytetem, czy robimy coś z poszanowania autorytetu? (zobacz: **Poszanowanie autorytetu a strach przed autorytetem**)

6. Potencjalne pomyłki i „nie-synonimy”

W tym punkcie zwrócimy uwagę na to, że można mylnie rozumieć dane rozróżnienie, a także wskażemy pary wyrazów traktowane, często nieświadomie, jako synonimy, podczas gdy one wcale nie oznaczają tego samego. Przeanalizujemy więc:

:: Czego dane rozróżnienie nie oznacza? O czym ono nie jest?

Przykład: powszechnie utożsamiamy martwienie się z dbałością (zobacz: **Kochać to ufać a kochać to martwić się**)

7. Korzyści

Aby w pełni skorzystać z dobrodziejstwa znajomości rozróżnień, poszukamy odpowiedzi na pytania:

:: W jakich sytuacjach dane rozróżnienie się przydaje?

:: Co jego rozumienie, praktykowanie, integrowanie oraz wykorzystywanie w działaniu może wnieść do naszego życia?

Przykład: jeśli nagrody i pochwały wpływają na ludzi i motywują ich, to czy warto od nich odchodzić, a w zamian praktykować docenianie lub świętowanie? (zobacz: **Świętowanie i wyrażanie wdzięczności a nagradzanie**)

8. Sposoby na integrację

Poznanie rozróżnień stanowi pierwszy krok w kierunku świadomego życia, następne etapy polegają na ich przyswojeniu, co może oznaczać

zarówno zrozumienie lub przećwiczenie, jak i stopniowe zintegrowanie w codzienność. W tym punkcie sprawdzimy więc:

:: Czy istnieją jakieś sprawdzone sposoby na to, aby przyswoić sobie któreś z rozróżnień.

Przykład: od lat żyję w paradygmacie „władzy nad”, chwilami wpadając we „władzę pod”. Jak wydostać się z tych przyzwyczajzeń i przejść do „władzy z”? (zobacz: „**Władza z**” a „**władza nad**” lub „**władza pod**”)

Omawiając poszczególne rozróżnienia, będę się odwoływała do przykładów, przypowieści, metafor i cytatów. Chciałabym zaprezentować temat w sposób jak najbardziej zrozumiały i wyczerpujący, tak żeby przyczynić się do jasności i zainspirować czytelników do własnych przemyśleń. Wierzę bowiem, że znajomość rozróżnień NVC może stanowić klucz do „integracji myśli, języka i komunikacji, co, jak sądzę, zbliża nas do naszej natury. Dzięki temu łączymy się ze sobą nawzajem i możemy powrócić do tego, co jest prawdziwie radosnym sposobem życia, to znaczy do przyczyniania się do wzajemnego dobra”³.

Jeśli będziecie mieć wrażenie, że czegoś wam w tym tekście brakuje, że coś nie zostało dostatecznie wyczerpująco wyjaśnione, lub też po prostu stwierdzicie, że bez ćwiczeń niektóre zagadnienia nie mają dla was sensu, sięgnijcie po książkę *Porozumienie bez przemocy. O języku życia* Marshalla Rosenberga⁴ lub przyjdźcie na warsztaty. Serdecznie zapraszam!

³ M. Rosenberg, *To, co powiesz, może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktu*, przeł. J. Gładysiek, Czarna Owca, Warszawa 2013.

⁴ M. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*, przeł. M. Markocka-Pepol, M. Kłobuchowski, wydanie trzecie rozszerzone, Czarna Owca, Warszawa 2020 (dostępne są również inne wydania tej książki w języku polskim).

Rozdział 1

Czym są rozróżnienia kluczowe?

Pomysł „zorganizowania” Porozumienia bez Przemocy wokół rozróżnień towarzyszył mi od dawna. Pragnęłam podzielić się zebranych doświadczeniami i przemyśleniami właśnie w ten sposób, ponieważ rozróżnienia niezwykle mi w życiu pomogły, ułatwiły wybory, nadały pewną strukturę, poukładały Porozumienie w mojej głowie. Przez cały czas mnie wspierają jako człowieka, jak i terapeutkę i trenerkę. Mam głęboką nadzieję, że was także wzbogacą i razem będziemy zmierzać w kierunku „niezwykle świadomego życia”¹.

Zacznijmy od omówienia dwóch ważnych zagadnień: czym rozróżnienia kluczowe są, a także – dlaczego uważam ich znajomość oraz umiejętność posługiwania się nimi za bezcenny wkład w nasze życie.

Po pierwsze (na co wskazuje już sama ich nazwa) rozróżnienia stanowią narzędzie wyjaśniające jakąś różnicę. Ta różnica z reguły dotyczy czegoś, co w praktyce mieszamy lub mylimy; czasem zakładamy, że to jest to samo, a jeśli nawet myślimy, że to coś innego, nie uważamy jednak, aby ta różnica była istotna, nie zdajemy sobie sprawy, że jest ważna, albo w danym momencie, w którym się w życiu znajdujemy, po prostu

¹ Nawiązanie do tytułu z jednej z książek Miki Kashtan: *Niezwykle świadome życie. Świat skrojony na miarę ludzkich potrzeb*, z jęz. angielskiego przeł. A. Klimek, D. Pilas-Wiśniewska, Porozumiewajmy się (tom I: *Od oddzielenia do jedności*, Poznań 2017; tom II: *Postanowienie o życiu bez przemocy*, Poznań 2018).

nie ma to dla nas znaczenia. Rozróżnienia mogą też dotyczyć takich par (lub trójek), które w teoretycznych rozważaniach na temat tego, czy jest to samo, czy jednak coś innego, uznamy za kwestie odmienne, jednak w praktyce, w stresie, możemy już mieć kłopot, żeby to oddzielić.

Oto przykład: grupa osób zapytana, czy prośba i żądanie to synonimy, z pewnością odpowie, że nie, i nie sądzę, iż wywoła to jakąkolwiek dyskusję. Jednak jestem w stanie wyobrazić sobie, że – ta sama grupa zapytana czy sformułowanie: „Pomóż, proszę, babci nakryć do stołu, ok?” jest prośbą czy żądaniem – szukając odpowiedzi „zupełnie bez przemocy” się o nią pokłóci...

Być może widzieliście kreskówkę *W głowie się nie mieści*²? Uwielbiam w tym filmie fragment, który nazywa jedno z podstawowych rozróżnień Porozumienia bez Przemocy: bohaterowie jadą pociągiem myśli, z pudełek wysypują się klocki. Radość, jedna z głównych bohaterek filmu, zaczyna je sprzątać, a podnosząc poszczególne z nich, czyta, co jest na nich napisane: „obserwacja”, „interpretacja”, „obserwacja”, „interpretacja”; a następnie pyta towarzysza podróży: „Na czym właściwie polega różnica?”. Ten odbiera klocki z ręki Radości, wrzuca wszystkie do jednego pudełka i mówi: „Nie ma znaczenia, zostaw, wrzucamy do jednej skrzynki, bo ludzie i tak to bez przerwy mylą”.

Na co dzień tworzymy raczej rozróżniania między „zakażeniem a zarażeniem” albo „szampanem a prosecco”, nie zaś „winem a kiełbasą”, bo akurat tej ostatniej pary raczej nie pomylimy.

Po drugie – są one kluczem, co być może brzmi banalnie, bo przecież w ich nazwie pojawia się określenie „kluczowe”, ale właśnie na tym polega ich istotność. Chodzi o to, że moment, w którym dostrzeżemy któreś z rozróżnień, stanowi naprawdę potencjalnie kluczowy, zwrotny punkt w naszym życiu, takie znaczące „aha!”, po którym zaczynamy patrzeć na rzeczywistość i traktować siebie oraz innych w nowy sposób. Znam osoby (sama też do nich należę), które wyraźnie oddzielają czas na „przed zrozumieniem, że...” i „od tego momentu...”.

Zauważcie, że manifest Porozumienia bez Przemocy (do ukończenia książki tekst ten znajduje się w załączniku na końcu niniejszego rozdziału),

² Angielski tytuł: *Inside Out*, reż. Pete Docter, USA 2015.

sformułowany przez Marshalla Rosenberga w 1970 roku, zatytułowany jest właśnie *Od teraz* (ang. *From Now On*). W różnych miejscach książki powracam do jego poszczególnych fragmentów.

Taki przełomowy moment powiązany z rozróżnieniami w moim rozwoju osobistym łączę z Isâ Padovani³, który wspierając mnie w procesie transformacji mojego ciągłego znecierpliwienia (czyli czegoś, co roboczo można nazwać „wewnętrznym raptusem”), powiedział: „Aga, **chcesz iść szybko, idź sama. Chcesz iść daleko – idź z innymi**”.

Zrozumiałam wtedy ideę oraz wspierającą moc rozróżnień, zakiełkowała we mnie fascynacja tym tematem. Ta chwila wyznaczyła początek zmiany w mojej relacji z własną niecierpliwością i skłonnością do popełniania ludzi.

Tak oto doszliśmy do trzeciego aspektu: rozróżnienia rozumiem i traktuję jako miejsce świadomości oraz dokonywania wyboru. Spójrzmy na rozróżnienia jak na rozwidlenie dróg. Wyobraźcie sobie, że idziecie ścieżką, którą zazwyczaj chodzicie. W pewnym jej miejscu od zawsze znajdowało się rozdroże, jednak nie zwracaliście na nie uwagi, za każdym razem automatycznie podążaliście w tę samą stronę. Któregoś dnia dostrzegacie nagle tę inną drogę i zatrzymujecie się, by dokonać świadomego wyboru.

W przełożeniu na konkretne, wspomniane już wcześniej rozróżnienie między **prośbą a żądaniem**, będzie to oznaczało, że chociaż do tej pory uważaliśmy, że prosimy, w istocie jednak komunikowaliśmy się przez żądania. A teraz jesteśmy w stanie to dostrzec i podjąć decyzję, czy chcąc praktykować życie bez przemocy, zaczniemy raczej prosić niż żądać. Nie znaczy to, że żądanie lub – powracając do metafory rozwidlenia – ścieżka żądań zostaje zakazana. Ważne jest raczej, aby pamiętać, żeby wyrażając żądanie, robić to świadomie, uczciwie, bez wmawiania sobie i innym, że jednak prosimy. Moja koleżanka, austriacka trenerka Porozumienia bez Przemocy, dr Karoline Bitschnau⁴, ujmuje to następująco: jeśli już mam kogoś obrazić, to przynajmniej świadomie, a nie przypadkiem.

³ Szwajcarski trener NVC, bloger, autor. Forma męska jest przeze mnie użyta świadomie, ze względu na preferencje lsy. Więcej www.aucoeurdivivant.com

⁴ Więcej na www.akademie-bitschnau.at

Po czwarte – rozróżnienia upraszczają wybór. To dla mnie bardzo cenne. Korzystając z nomenklatury Systemu Wewnętrznej Rodziny⁵, mogę powiedzieć, że mam taką część, która lubi strukturę i cieszy się, kiedy widzi zestaw rozróżnień ułożonych w pary lub trójki obejmujące tak wiele aspektów życia. Większość rozróżnień poukładanych jest w pary; oto przykłady:

1. obserwacja a interpretacja,
2. prośby a żądania,
3. samodyscyplina a posłuszeństwo.

Mniejsza grupa przedstawiana jest jako rozwidlenie trzech dróg:

1. bodziec, przyczyna, źródło,
2. miłość jako uczucie / miłość jako potrzeba / miłość jako strategia,
3. władza z / władza nad / władza pod [*power with / power over / power under*].

Wydaje mi się ważne, aby zaznaczyć w tym miejscu, że przedstawianie możliwości dokonania wyboru w postaci par niesie ze sobą spore ryzyko pojawienia się w nas oceny: „w tym kierunku dobrze, a w tę stronę źle”. Przypuszczam, że wynika to ze sposobu, w jaki funkcjonuje nasz mózg, jak i również z wielopokoleniowych przyzwyczajęń. Tymczasem w rozróżnieniach nie chodzi o to, że „tak” jest dobrze, właściwie, a „tak” jest źle, niewłaściwie. Zamiast długich wyjaśnień, Rosenberg zarówno na warsztatach, jak i w swojej książce, cytował Rumiego⁶: „Poza pojęciami czynienia tego, co właściwe i tego, co niewłaściwe, istnieje przestrzeń. Tam się spotkamy”. Zauważcie, że istnienie dobra i zła, czy też właściwego lub

⁵ System Wewnętrznej Rodziny [*Internal Family Systems*] to podejście terapeutyczne opracowane przez Richarda Schwartza. Zakłada ono, że ludzki umysł jest różnorodny, a psychika składa się z JA, czyli ze zdrowego rdzenia pełnego ciekawości, miłości i współczucia, oraz części charakteryzujących się różnymi przekonaniami, uczuciami i wzorcami zachowań.

⁶ Rumi – perski mistyk i teolog, poeta suficki, żył w XIII wieku. W *Nonviolent Communication: A language of life*, zdanie to brzmi: W „Porozumienie bez przemocy” w wydaniu Czarnej Owcy, podane jest tłumaczenie: „Gdzie nie sięgają wyobrażenia o prawości i nieprawości, zaczyna się szersze pole. Czeka tam na Ciebie”. W mojej książce podaję tłumaczenie z jęz. perskiego przypisywane Albertowi Kwiatkowskiemu, to samo, które pojawia się w „Niezwyczajnym świadomym życiu” Miki Kashtan, tom I, str. 246.

niewłaściwego postępowania – nie jest przedmiotem rozważań. Przesłanie brzmi: „poza pojęciami...”. Odwołajmy się w tym miejscu do konkretnych rozróżnień i rozważmy dla przykładu: **chcesz iść szybko, idź sam, chcesz iść daleko, idź z innymi**. Nie chodzi tu o to, by zdecydować, który wybór jest dobry, a który zły, ani czy jestem na tak zwanej dobrej drodze. Rozróżnienia pomagają obrać drogę, integrować i wzmacniać własną postawę, rozwijać język, którym chcemy operować – rzecz dotyczy przecież modelu komunikacji. Służą poszerzaniu perspektywy i podejmowaniu świadomych decyzji.

Dokonując tych wyborów, warto byśmy zadali sobie następujące pytania: Czy mi to służy? Czy przyczyni się do mojego dobrostanu? Czy w dalszej perspektywie posłuży to jednocześnie zarówno mojemu dobrostanowi, jak i tego drugiego człowieka? Jak wpłynie to na moją relację z tą drugą osobą? Czy wolę mieć rację czy relację? I wreszcie: Czy mój wybór okaże się wkładem w budowanie świata, w którym jest miejsce dla wszystkich?

Wybór określonej ścieżki rzadko jest dany raz na zawsze, poza tym takie „raz na zawsze” w wypadku wielu rozróżnień po prostu nie będzie nam służyć. Na przykład czasem wolę iść szybko sama niż daleko z innymi. Ważne jest to, bym wiedziała, którą drogą kroczyć i jakie mogą być konsekwencje mojego wyboru.

Chociaż rozróżnienia kluczowe stanowią drogowskazy, jednocześnie – w przeciwieństwie do tych, które są umieszczane przy jezdni (na których jest napisane „Wilkowyja w lewo”, „Jarocin w prawo”), nie wiemy, dokąd nas doprowadzą. Znaki informują jedynie, o czym lub jakiego typu jest dana ścieżka, na przykład: „tędy idzie się szybko”, a „tędy idzie się daleko”. Ponieważ w jednoznaczności jest coś wygodnego, być może dla niektórych osób byłoby świetną wiadomością to, że jedna ścieżka jest prosta, przyjemna, pełna sukcesów (innymi słowy: dobra), druga zaś trudna, pod górkę (zła) – nie jest to jednak tak proste i jednoznaczne. Rozróżnienia zaledwie nazywają i upraszczają wybór, nie oceniają go moralnie (zobacz: **Oceny dokonywane w oparciu o potrzeby a osądy moralne**).

Po piąte – rozróżnienia przypominają mi o jednym z założeń Porozumienia bez Przemocy i wspierają mnie w przekładaniu go na życie, w ucodziennianiu go. Mam na myśli sformułowane przez Miki Kashtan

założenie, że wybór jest dokonywany w naszym wnętrzu [*choice is internal*]. Oznacza to, że zawsze możemy samodzielnie podjąć decyzję, a znajomość rozróżnień pomaga w dokonaniu wyboru. Staram się zakotwiczać w życiu przekonanie, że nawet jeśli wiem, że coś z dużym prawdopodobieństwem przyniesie nieprzyjemne konsekwencje, nie oznacza to, że nie mam wyboru. Wybór jest wpisany w istotę człowieczeństwa. Kiedy sobie to uświadomimy, nasz język się zmienia, wykreślamy z niego słowo „muszę”.

Przyjrzyjmy się sytuacji, o którą zapytał kiedyś jeden z uczestników warsztatów: czy musimy stanąć, gdy zatrzymuje nas drogówka? Zgodnie z nakreślonym powyżej trybem myślenia – nie. Tyle tylko, że jeżeli się nie zatrzymamy, to możemy się spodziewać, że z dość dużym prawdopodobieństwem spotkają nas nieprzyjemne konsekwencje. Nie namawiam tu bynajmniej, aby pędzić dalej, kiedy macha na nas policja. Ja sama w takiej sytuacji wybieram, by się zatrzymać, nie mówię sobie jednak, że muszę.

Podobne rozważania można snuć jeszcze dalej: jakie mamy możliwości podejmowania decyzji, jeśli, na przykład, nas zwiążą lub zamkną w celi? Niezaprzeczalnym faktem jest, że zostaniemy wtedy pozbawieni wyboru i wolności. Jednak jedynie pod względem fizycznym, bo przecież w dalszym ciągu mamy wpływ na wybór naszego nastawienia wobec tego, co się wydarzyło. Możemy podążać za Viktorem E. Franklem i jego przesłaniem, które zawarł w książce *Człowiek w poszukiwaniu sensu*⁷: ostatnia z wolności, których nikt nie może nam zabrać, to wolność wyboru naszej postawy wobec tego, co nam życie przynosi, czyli tego, co się z nami dzieje. Chcę iść przez życie, kultywując właśnie takie przekonanie. Kiedy przypominam sobie, że Frankl sformułował tę refleksję wkrótce po wyjściu z obozu koncentracyjnego, jego słowa nabierają – przynajmniej dla mnie – szczególnej mocy.

I tak samo, jak wybieram iść przez życie bez słowa „muszę”, tak samo mocno pragnę podążać przez nie bez sformułowania „nie mogę” (na przykład: „nie mogę jej tego powiedzieć”, „nie mogę się tak po prostu

⁷ V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. A. Wolnicka, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009 (i następne). Niemieckojęzyczny oryginał książki Frankla ukazał się po raz pierwszy w Wiedniu w roku 1946 pod tytułem: *...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager* [...powiedzieć życiu „tak” mimo wszystko. Psycholog w obozie koncentracyjnym].

zwolnić”). To dobry moment, by wspomnieć o rozróżnieniu, które wspiera mnie na co dzień, a czasami nawet wielokrotnie w ciągu dnia: jedna ścieżka nazywa się **nie mogę**, druga zaś – **nie chcę** albo **nie wiem jak**. Wewnętrzna podróż, do której zapraszam samą siebie, a także klientki i klientów, kiedy pojawia się myśl czy też sformułowanie „nie mogę” („go zostawić”, „przestać objadać się czekoladkami”, „dokonać coming outu”) zaczyna się od sprawdzenia, radykalnie uczciwie wobec siebie, co to naprawdę znaczy. Czy jest to raczej: „nie wiem jak” (to zrobić), czy jednak po prostu – w danej chwili – „nie chcę”? Regularnie, z dużym poruszeniem, obserwuję, jak bardzo inną jakość to wnosi, ileż więcej daje sprawstwa niż pierwotnie pojawiające się stwierdzenie: „nie mogę”. Reasumując: zawsze mamy wybór, a rozróżnienia nam o tym przypominają.

Pozostaje nam do omówienia ostatni, szósty, punkt, który pomaga zrozumieć, czym są rozróżnienia i dlaczego uważam je za tak istotne. Zainteresuje on, jak sądzę, przede wszystkim te osoby, które zawodowo dzielą się Porozumieniem z innymi lub zamierzają to robić w przyszłości. Rozróżnienia stanowią (zapewne z powodów wymienionych powyżej) podstawowe narzędzie metodyki NVC. Tak właśnie jest, nawet jeśli niektórzy początkujący adepci tego podejścia nie uświadamiają sobie tego w pełni. Rozróżnienia pojawiają się natychmiast – w chwili, gdy uczestniczka/uczestnik warsztatów dowiaduje się o istnieniu (postawy) „szakala” i decyduje się wkroczyć na ścieżkę „żyrafy”. Ta para zwierząt symbolizuje model stworzony przez Marshalla Rosenberga. Znajomość rozróżnień okazuje się bardzo przydatna, wręcz niezbędna dla trenerek/trenerów, mediatek/mediatorów czy terapeutek/terapeutów, którzy wspomagają się w pracy Porozumieniem. Dlatego tak ważne jest, by dobrze je rozumieć. Gorąco was zachęcam, żebyście zagłębili się w każde z rozróżnień, które omawiam w tej książce, i przefiltrowali je przez pryzmat własnych doświadczeń, przemyśleń i przekonań. Łatwiej wam będzie wówczas dzielić się nimi podczas warsztatów, tłumaczyć je uczestnikom. Chciałabym też zaznaczyć, że:

1. Rosenberg nie jest autorem koncepcji dokonywania rozróżnień, choć być może wielu z was spotkało się z nią po raz pierwszy na warsztatach czy wykładach z Porozumienia bez Przemocy.

Zjawisko uczenia się poprzez rozróżnienia opisywał na przykład szwajcarski psycholog Jean Piaget⁸. Badał on między innymi etapy rozwoju dzieci i ukazywał, w jaki sposób się uczą. O ile nauka metodą prób i błędów nie wymaga raczej szczegółowych wyjaśnień (dzieci wstają, upadają, wstają, upadają, wstają), a idea naśladowania lub inaczej: modelingu także jest powszechnie rozumiana, o tyle uczenie się przez rozróżnienia nie wydaje się już tak oczywiste. Aby przybliżyć tę koncepcję, odwołam się do przykładu – punktu widzenia czterolatka:

- :: kiedy podaję foremki nieznannej dziewczynce w piaskownicy, mama uśmiecha się do mnie i aprobująco kiwa głową;
- :: kiedy zabieram dziewczynce moją zabawkę, mama spogląda z dezaprobatą i mówi „nie wolno”.

W takich sytuacjach dziecko, łapiąc spojrzenia mamy, łapie również rozróżnienie: dzielenie się = aprobata/ dobrze; niedzielenie się = dezaprobata/ źle.

2. Lista rozróżnień proponowana przez *Center for Nonviolent Communication* [CNVC, Centrum Porozumienia bez Przemocy]⁹ to tylko pewien wybór.

Proponuję traktować ją podobnie jak listy potrzeb czy uczuć¹⁰ – żadna z nich nie jest ani kompletna, ani jedyna. W roku 2011, kiedy podchodziłam do zdobycia certyfikatu CNVC, kandydatki i kandydaci mieli przedstawić własne rozumienie dwudziestu pięciu rozróżnień. Z kolei Liv Larsson i Katarina Hoffman w książce pt. *Cracking the Communication Code: Nonviolent Communication By 42 Key Differentiations* [Złamać kod Porozumienia bez Przemocy: NVC przez pryzmat 42 rozróżnień kluczowych]¹¹ opisują własną interpretację aż czterdziestu dwóch rozróżnień.

⁸ Jean Piaget (1896-1980) – szwajcarski pedagog i psycholog specjalizujący się w badaniach dotyczących rozwoju poznawczego u dzieci. Opracowana przez niego teoria, w której zostały wyodrębnione cztery, następujące kolejno po sobie w określonych przedziałach wiekowych, stadia rozwoju dziecka, zakłada, że rozwój nie może zostać przyspieszony. Konieczne jest osiągnięcie dojrzałości w każdym z poszczególnych etapów, żeby dziecko mogło przejść do następnego.

⁹ www.cnvc.org. Aktualna lista znajduje się w aneksie na str. ...

¹⁰ Przykładowe listy uczuć i potrzeb są w aneksie na str.

¹¹ Tytuł szwedzkiego oryginału: *42 Nyckelskillnader*, 2011, Friare Liv.

3. Po trzecie Porozumienie bez Przemocy nie ma monopolu na rozróżnienia – życie jest pełne rozróżnień!

Uwielbiam żartobliwe rozróżnienia, których głównymi dostawczyniami są zaprzyjaźnione propagatorki NVC: Iza Frankowska i Ania Cichowlas. To od nich usłyszałam na przykład: **Tworzysz ognisko domowe? Czy masz pożar w domu?** Albo: **Zarządzasz czasem czy czasem zarządzasz?** Mam też swoje ulubione rozróżnienie, które powstało w trakcie szkolenia dla trenerek i trenerów NVC: **wizyta a wizytacja**. Zauważcie, że okazuje się ono bardzo użyteczne w codziennym życiu. Można je wykorzystywać w dwojaki sposób, zarówno wtedy, gdy sami się do kogoś wybieramy, jak i wówczas gdy przyjmujemy kogoś u siebie. Idąc w jakiegokolwiek miejsce – może to być gabinet współpracownicy/współpracownika, dom rodziców, pokój dziecka, czy choćby garaż – zawsze mogę zadać sobie pytanie i poprosić o radykalnie uczciwą odpowiedź: czy wybieram się tam z intencją wizyty czy wizytacji? Z kolei przyjmując kogoś w mojej przestrzeni, nawet jeśli ten ktoś przychodzi z wizytacją, mogę potraktować to tak, jakbym miała do czynienia z wizytą. Już sama myśl, aby nazwać to w ten sposób, sprawia, że coś się we mnie odpręża.

Czy pójdziecie, jak w wierszu na kolejnej stronie, „w głąb pierwszej z dróg”, czy obierzecie ścieżkę „rzadziej używaną” - dobrej podróży.

Droga nie wybrana¹²

*Dwie drogi w żółtym lesie szły w dwie różne strony:
Żałując, że nie da się jechać dwiema naraz
I być jednym podróżnym, stałem zapatrzony
W głąb pierwszej z dróg, aż po jej zakręt oddalony,
Gdzie wzrok niknął w gęstych krzakach i konarach;
Potem ruszyłem drugą z nich nie mniej ciekawą,
Może wartą wyboru z tej jednej przyczyny,
Że rzadziej używana, zarastała trawą;
A jednak mogłem skręcić tak w lewo, jak i w prawo;
Tu i tam takie same były koleiny,
Pełne liści, na których w tej porannej porze
Nie znaczyły się jeszcze śladów czarne smugi.
Och, wiedziałem: choć pierwszą na później odłożę,
Drogi nas w inne drogi prowadzą – i może
Nie zjawię się w tym miejscu po raz drugi.*

*Po wielu latach, z twarzą przez zmarszczki zoraną,
Opowiem to, z westchnieniem i mglistym morałem:
Zdarzyło mi się niegdyś ujrzeć w lesie rano
Dwie drogi: pojechałem tą mniej uczęszczaną –
Reszta wzięła się z tego, że to ją wybrałem.*

¹² Robert Frost, tytuł oryginału *The Road Not Taken*, 1916; polskie wydanie: 55 wierszy, przeł. St. Barańczak, Arka, Wrocław 1992.

Rozdział 3

Obserwacja a interpretacja i ocena

Po jednej stronie jest obserwacja, po drugiej interpretacja i/lub ocena – to rozróżnienie już na samym początku mojej porozumieniowej drogi obudziło we mnie wielką fascynację. Niby banalne, jednak – kiedy je zrozumiemy – może w kilka minut radykalnie odmienić jakość naszego życia. Według Allana Rohlfsa¹, jednego z najbardziej doświadczonych trenerów Porozumienia, a zarazem wieloletniego przyjaciela i współpracownika Rosenberga – Marshall niemal zawsze, prezentując Porozumienie bez Przemocy, posługiwał się zdaniem: „Najwyższą formą ludzkiej inteligencji jest zdolność czynienia obserwacji bez oceniania”, przypisując jego autorstwo Krishnamurtiemu². Być może, podając nazwisko tak znanej postaci, Rosenberg chciał podkreślić ogromną wagę, jaką w NVC ma obserwacja?

Na wielu warsztatach to rozróżnienie jest jednym z pierwszych, z którym zapoznają się osoby odkrywające Porozumienie bez Przemocy. Dzieje się tak dlatego, że model czterech elementów (zobacz: **Postawa a metoda**) rozpoczyna się właśnie od obserwacji. Jednak nie chodzi tylko o umiejętność oddzielania obserwacji od interpretacji i ocen, czyli innymi słowy o znajomość pierwszego kroku empatycznej komunikacji, ale o szeroko pojmowaną zdolność do uważnego obserwowania bez oceniania. Ona odgrywa w NVC największą większą rolę! Zaryzykowałabym stwierdzenie, że jest nieodzowna:

¹ Allan Rohlfs – certyfikowany trener NVC. Więcej: www.allanrohlfs.com.

² Jiddu Krishnamurti (1895–1986) – indyjski filozof, pisarz i mówca.

Obserwacja to pierwszy z czterech kroków, ale obserwowanie jest punktem wyjścia wszystkich czterech kroków. Obserwujemy bowiem nie tylko świat zewnętrzny, lecz także wewnętrzny. Obecność i umiejętność obserwowania stanowią podstawę świadomości Porozumienia bez Przemocy. Dzięki nim ten genialny czteroetapowy proces jest w ogóle możliwy. Skąd mielibyśmy wiedzieć, jak się czujemy, jeśli nie obserwowaliśmy własnych uczuć? Jak wyglądałaby empatia? Obserwacja siebie, swoich uwarunkowań, odpowiedzi, reakcji ma za zadanie wspierać przyjmowanie odpowiedzialności za siebie samego: to JA obserwuję. Ja uznaję, że sposób, w jaki mnie wychowywano, determinuje to, jak i co obserwuję w świecie. To także ja rozumiem, jak mój biologiczny „hardware” i „software” ograniczają to, co widzę, słyszę, smakuję i czego dotykam³.

Do nazwania tego rozróżnienia lub jego poszczególnych aspektów używa się wielu różnych określeń. Sama korzystam zwykle zaledwie z kilku z nich, jednak poniżej wymieniam wszystkie, które znam:

- :: obserwacja a obserwacja pomieszana z oceną (określenie Rosenberga),
- :: obserwacja a osądy,
- :: DIE [*description – interpretation – evaluation*],
czyli opis – interpretacja – ocena,
- :: rzeczywistość a opowieść o rzeczywistości,
- :: fakty a film,
- :: realność a teatr mentalny,
- :: spojrzenie żyrafy a spektakl szakala,
- :: pole do opisu a pole do popisu,
- :: zatrzymanie się a nakręcanie się,
- :: oko kamery a oko reżysera,
- :: ból a cierpienie,

³ Jim Manske – certyfikowany trener NVC. Więcej zobacz: www.radicalcompassion.com. Cytat pochodzi z wymiany mailowej, której szersze fragmenty znajdują się także na końcu tego rozdziału, w podrozdziale „Dla szczególnie dociekliwych”.

-
- :: bodziec a przyczyna,
 - :: słowa okna a słowa mury,
 - :: dane, cyfry, liczby a interpretacje i oceny
(sformułowanie używane przede wszystkim w organizacjach)

Uwaga

Podczas warsztatów korzystam z uproszczonego modelu percepcji funkcjonującego pod nazwą „DIE”. D to *description*, czyli „opis”, który odpowiada porozumieniowej obserwacji; I to *interpretation*, czyli „interpretacja”; a E to *evaluation*, czyli „ocena”. Zdolność rozróżnienia, na czym polega każdy z tych etapów, oraz świadomość, na którym z nich właśnie się znajduję, jest niezwykle ważna. Angielski akronim DIE („umrzeć”) nie tylko żartobliwie ostrzega, czym może grozić mieszanie w komunikacji tych trzech etapów, lecz także sugeruje, iż ograniczenie się do obserwacji, kiedy pilne jest, aby adekwatnie coś zinterpretować i... wiać – jest niebezpieczne. W procesie percepcji wszystkie te elementy są istotne i na swój sposób ubogacają życie.

Obserwacja jest pierwszym etapem procesu DIE, tak samo ważnym jak pozostałe, warto więc się nad nim pochylić, żeby nie przeskakiwać go w codziennym życiu. Umiejętność dokonywania obserwacji traktuję jako świadome spowolnienie procesu percepcji. Kiedy znajdujemy się na tym etapie, nasza uwaga skupia się na „tu i teraz”, dokładnie na tym, co wychwytyją w danej sytuacji zmysły.

Posłużmy się przykładem: Obserwacją będzie to, co:

1. widzę: buty w wannie,
2. słyszę (dosłowne przytoczenie cudzej wypowiedzi, nawet jeśli jej treść nie jest obserwacją): „Dziadek powiedział, że Szymek miał jak zwykle głowę w obłokach i wmaszerował do kałuży”,
3. wyczuwam nosem: błotno-stęchły zapach,
4. odbieram przez dotyk: buty są częściowo mokre,
5. rejestruję za pomocą smaku (w tym konkretnym wypadku odradzam praktykowanie).

Obserwując, na chwilę świadomie rezygnujemy z nadawania znaczenia. Wyobraźmy sobie kamerę, która nagrywa tę scenę. Ona jedynie rejestruje, filmuje to, co dzieje się w łazience: buty w wannie, kobietę pochyloną nad wanną, dotykającą ręką butów, oraz mężczyznę, który mówi: „Szymek miał jak zwykle głowę w obłokach i wmaszerował do kałuży”. Oko kamery nie osądza, nie nazywa Szymka „gapą” czy „marzycielem”, nie etykietuje człowieka, który wstawił buty do wanny jako „bałaganiarza”, a kobiety – jako „wiecznie niezadowolonej”.

W kolejnych etapach procesu percepcji uwaga skupia się właśnie na nadawaniu znaczenia. W ten sposób wchodzimy na drugą ścieżkę tego rozróżnienia, na której dokonujemy interpretacji i ocen. Nadanie znaczenia jest niezwykle istotne i pomocne, jeśli robimy to świadomie (jeszcze do tego wróć), i konfliktogenne, jeśli dokonuje się automatycznie. W Porozumieniu bez Przemocy nie rozpatrujemy, czy coś jest interpretacją czy raczej oceną – uznajemy, że po prostu nie jest obserwacją. Czasami mamiam: obserwacja a „cała reszta”. Myśli lub słowa wywodzące się z „całej reszty”, czy też – jak powiedziała by Rosenberg: „spektaklu szakala” [*jackal show*] – odzwierciedlają nasze doświadczenie życiowe, przekonania, postawę, a przede wszystkim – po prostu – przyzwyczajenia komunikacyjne (zobacz: **Słowa okna a słowa mury**).

Zdarza się, że uwaga osoby, która interpretuje lub ocenia, znajduje się w terażniejszości:

OBSERWACJA	INTERPRETACJA I/LUB OCENA
Słyszę od rodziców: „Wynieś talerze do kuchni”.	Mają mnie za pokojówkę!
Najkrótsza droga do domu prowadzi przez park. Jest godzina 22.30, w parku nie działają latarnie.	Przejście przez nieoświetlony park o 22.30 jest niebezpieczne. Decyzja na podstawie obserwacji i oceny → Pójdę okrężną drogą, chociaż będzie dłużej.

W odróżnieniu od obserwacji uwaga częściej jednak znajduje się w przeszłości:

OBSERWACJA	INTERPRETACJA I/LUB OCENA
Buty są w wannie.	Co za dureń zostawił mokre buty w wannie zamiast zanieść je do suszarni?
O stanowisko ubiega się chłopak bez matury.	Nie chciało mu się uczyć, nie był ambitny. Decyzja na podstawie obserwacji i oceny → Nie zatrudniamy nieambitnych ludzi.

Lub w przyszłości:

OBSERWACJA	INTERPRETACJA I/LUB OCENA
Naczynia stoją w zlewie.	Jeśli ja się tym nie zajmę, to nikt się tym nie zajmie.
Egzamin jest za trzy dni.	Jeśli natychmiast nie zacznę się uczyć, nie zdam.

Bywa również tak, że uwaga zostaje zaangażowana w „zaprzeczanie rzeczywistości”.

OBSERWACJA	INTERPRETACJA I/LUB OCENA
Buty stoją w wannie.	Butów nie trzyma się w wannie.
Dzieci skaczą po łóżku.	Po łóżku się nie skacze.

Ostatnie zjawisko ma miejsce, kiedy mówimy, że coś się nie dzieje, podczas gdy właśnie się na naszych oczach wydarza. Rzeczywistość udowadnia nam jasno i wyraźnie, że buty trzyma się w wannie, a dzieci skaczą po łóżku, my zaś, patrząc na to, mówimy, że tak się nie robi. W ta-

kiej sytuacji – jak powiada Byron Katie⁴ – kłócimy się z rzeczywistością (i przy okazji odkrywamy własne przekonania).

Intencja

Zrozumienie intencji, czyli udzielenie sobie odpowiedzi na pytanie „po co?”, uważam za niezwykle istotne.

Jeśli nie zrozumiemy intencji obserwacji, szukanie jej i formułowanie będzie wyłącznie ćwiczeniem lingwistycznym. Istnieją dwa powody, dla których dokonywanie obserwacji uważam za wartościowe.

1. Zakotwiczenie dialogu w obserwacji pozwala zadbać o nasz wewnętrzny dobrostan. Świadome pozostanie w obserwacji uruchamia zupełnie inne neuroprzekazniki niż interpretacje i oceny, które w większości wypadków zwiększają poziom adrenaliny i kortyzolu (zobacz: **Ból a cierpienie**).
2. Kiedy decydujemy, by zacząć dialog od tego, co zaobserwowaliśmy, bez domieszki interpretacji i ocen, naszą intencją jest albo kontakt sam w sobie, albo załatwienie jakiejś sprawy w relacji – nie w racji. Chcemy się dogadać.

Obserwacja zwiększa szansę na dogadanie się głównie ze względu na język, jakim się posługuje – jest on łatwiejszy do przyjęcia. Możliwość kontaktu zwiększa dodatkowo łącznik w postaci wspólnej rzeczywistości [*shared reality*]. Ta rzeczywistość może nie być przyjemna, na przykład kiedy mówimy do dziecka: „Widzę w dzienniku internetowym, że masz trzy jedynki z matmy”; jednak kiedy w dzienniku naprawdę widnieją trzy jedynki... trudno się z tym nie zgodzić. To niezwykle istotne: jeśli zależy nam, by przedyskutować jakiś fragment rzeczywistości, dobrze będzie zacząć od miejsca, które jest wspólne; może i nieprzyjemne, ale wspólne.

Sądzę, że jeśli sięgamy po obserwację świadomie, wówczas również intencja będzie świadoma. Interpretowanie i ocenianie może wynikać z nieuświadomionych przyzwyczajzeń (potocznie mawiamy, że „leci z automatu”) albo może też być wyborem.

⁴ Byron Katie – autorka metody *The Work* [Praca], która służy odkrywaniu i transformowaniu przekonań przez identyfikowanie własnych myśli przyczyniających się do cierpienia i kwestionowania ich. Więcej: www.thework.com/sites/polski.

U ludzi, którzy interpretują i oceniają z automatu, mogą występować bardzo różne intencje. Poniżej wymieniam kilka moich hipotez na temat tego zagadnienia. Być może taka osoba:

- :: odczuwa frustrację, zmęczenie, złość lub jakieś inne uczucie i chce zostać z tym usłyszana: „Mało, że przygotowałam śniadanie, to jeszcze muszę je jaśniepaństwu do torby włożyć, bo inaczej zapomną”.
- :: chciałyby odbiorcę komunikatu do czegoś zmotywować, nakłonić do zmiany: „Opieprzacie się, a konkurencja nie śpi. Nie dostaniemy tego projektu za ładne oczy”.
- :: chce coś załatwić – ale w paradygmacie racji (zamiast relacji): „Jeśli nie skończycie do środy, zaczniemy naliczać karne odsetki”.
- :: tęskni za kontaktem, a może wręcz ma nadzieję, że właśnie w ten sposób pogłębi relację: „Ciągle tylko inni, inni zawsze są ważniejsi. Dla mnie miejsca nie ma”.

O ile obserwacja jest obiektywna i uwspólnia rzeczywistość, o tyle interpretacje i oceny są subiektywne i odzwierciedlają zindywidualizowaną rzeczywistość, a tym samym oddalają zamiast zbliżać. (Chyba że mamy takie same interpretacje lub oceny. Wtedy możemy sobie wokół nich stworzyć kółko wzajemnej adoracji czy też wzmacniania obrazu wroga).

Jeśli zaczniemy rozmowę od interpretacji i ocen, mimo najlepszych chęci zwiększamy ryzyko, że otworzymy „poboczne pole walki” (zwróćcie uwagę na język militarny). Oznacza to, że zanim w ogóle dojdziemy do sedna sprawy, odbiorca komunikatu albo zaprzeczy – bo interpretuje i ocenia rzeczywistość inaczej), albo usłyszysz nasze słowa jako atak i – co logiczne – będzie kontratakował lub się bronił (znów słownictwo militarne).

Chciałabym mocno podkreślić, że koniec dialogu, współpracy lub kłótnie to z reguły efekt zupełnie niezamierzony przez obie strony. „Zupa grymasowa” i ciche dni nie są intencjonalne. Główną intencją – adekwatnej! – interpretacji i oceny sytuacji jest ochrona. Gdyby nie szybka interpretacja czy ocena, a czasem natychmiastowe, oparte na nich działanie, to „dawno byśmy wyginęli, głęboko rozważając, czy dany drapieżnik ma wystarczające siły i moralne upoważnienie, by nas zjeść”⁵. Mózg, nada-

⁵ E. Wilk, *Głuchota na głupotę*, „Polityka” 2020, nr 52 (3293).

jąc znaczenie, chroni nas, dba w ten sposób o nasze życie. Kiedy biegnie w moim kierunku w tempie 18 km/h postać z czymś długim w ręce, krzyżąc „Zniszczę cię!”, to naprawdę nie jest moment na obserwację czy opis (D – *description*), tylko na interpretację (I – *interpretation*), ocenę (E – *evaluation*) i działanie! W innym wypadku urzeczywistni się „DIE”, czyli możemy stać się martwi. Wszystkie etapy mają swoje uzasadnienie i sens!

Najwyższa wartość

W przypadku tego rozróżnienia szczególnie warto pamiętać, że wcale nie chodzi o to, by przestać interpretować i oceniać, wyrzucić to z repertuaru myślenia lub komunikowania się. Ba! – odrzucić moralnie. Chodzi o to, aby wiedzieć, gdzie jestem, co właśnie robię: obserwuję czy interpretuję lub oceniam? Znajduję się w rzeczywistości czy w mojej na jej temat historii?

Mówiąc pół żartem, pół serio: Najwyższą wartością w umiejętności korzystania z obserwacji podczas dialogu jest zrozumienie, że ta umiejętność sama w sobie nie jest wartością najwyższą. Obserwacja stanowi pierwszy krok, wstęp, początek dialogu, a nie jego koniec. Najwyższą wartość ma zrozumienie, czemu ona służy. Jest sposobem zadbania o wewnętrzny dobrostan oraz pomostem do złapania kontaktu lub do załatwienia sprawy w paradygmacie relacji. Dotyczy to sytuacji, gdy mamy odmienne rozumienie rzeczywistości. To, co już wybrzmiało wcześniej, powtórzę tu uczciwie, że wspólne krytykowanie polityków czy sąsiadów to znakomity sposób na kontakt i... jednocześnie jedna z przyczyn narastającej polaryzacji w życiu społecznym.

Zgłębiając ideę obserwacji i interpretacji czy ocen warto przypominać sobie z łagodnością, że jesteśmy indywidualnymi istotami, mamy wbudowane unikatowe filtry, przez które patrzymy na rzeczywistość. Ujmuje mnie dialog z moją koleżanką Magdaleną Wegner⁶ w roli głównej:

- Przyniesiesz mi herbatę w moim ulubionym zielonym kubku?
- W tym niebieskim, tak?
- Tak.

Powyższy przykład nie ma być anegdotą. Zawiera on odpowiedź na

⁶ Magdalena Wegner – certyfikowana trenerka NVC. Więcej: www.wyspa-zmian.pl.

pytanie, co zrobić w sytuacji, gdy strony widzą coś inaczej. Albo jakąś sprawę czy rzecz naprawdę zapamiętały całkowicie odmiennie (na przykład on pamięta, że mieli być na miejscu o 16.00, ona zaś, że o 15.30). Proponuję puścić. Zapytać siebie, czy chcę mieć rację czy relację, chcesz się zbliżyć czy oddalać. Przypomnieć sobie, że to tylko pierwszy krok, powtórzyć, o co mi chodzi naprawdę, czemu ma służyć ta rozmowa. Dać zgodę na to, że każdy z nas widzi świat po swojemu, a tym samym tworzyć relację, wspierać dialog, zapobiegać sporom.

Jako podsumowanie tego punktu chciałabym potraktować przemyslenia Rachelle Lamb⁷ o metaforze kamery. Bardzo do mnie przemawiają, więc chciałabym się nimi podzielić – za zgodą autorki:

Podzielałam stanowisko wielu osób propagujących ideę Porozumienia bez Przemocy, według którego „obserwacją” wydarzeń dziejących się na zewnątrz nas nazywamy to, co można uchwycić za pomocą urządzenia rejestrującego, które tworzy pozbawiony uprzedzeń i nienadający znaczeń zapis tego, co znajduje się w jego zasięgu (to ważne, ponieważ opowieść zawsze zawiera coś więcej niż tylko to, co rejestruje kamera czy dyktafon). Urządzenie rejestrujące dźwięk lub obraz zachowuje całkowitą bezstronność.

Jednocześnie mam świadomość, że żadne urządzenie rejestrujące nie jest zdolne mnie zobaczyć, usłyszeć czy zrozumieć w taki sposób, na jakim mi najbardziej zależy. Czy stwierdzając, że „obserwacja bez oceny stanowi najwyższą formę inteligencji”, nie demonizujemy umysłu i jego funkcji? Czy nie sugerujemy tym samym (jakkolwiek niedorzecznie to brzmi), że życie w towarzystwie urządzenia rejestrującego – doskonałego, nieoceniającego obserwatora – mogłoby okazać się satysfakcjonujące? Nie jest to coś, czego chcę. Chcę być w prawdziwej relacji. Chcę być z żywą, oddychającą osobą, która jest zdolna do głębokich przemyśleń i wie co nieco na temat krajobrazu człowieczeństwa z jego wyzwaniem i smutkami. Tak, chcę być z człowiekiem z krwi i kości, który widzi jasno i nie tonie w mentalnym szumie, a jednocześnie ceni wzajemny szacunek i jest skłonny skierować wzrok na to, co naprawdę służy życiu.

⁷ Rachelle Lamb – certyfikowana trenerka NVC, pisarka, poetka i nauczycielka. Więcej: www.rachellelamb.com.

Ten rodzaj „uprzedzenia” uważam za absolutnie bezcenny. Taka osoba jest niczym kamerton. . . w jej obecności zaczynam przypominać sobie, w jaki sposób sama przynależę do wielkiej Sieci Życia. Przypominam sobie Wszystkie Moje Relacje.

W moim słowniku termin „ocena” nie ma zabarwienia pejoratywnego, używam go w znaczeniu: „badać, szacować, rozpatrywać, rozumować”. W tym kontekście oceny nie powodują – moim zdaniem – oddzielenia, nie alienują. Wierzę, że zdolność do myślenia i rozróżniania jest nam niezbędna do przetrwania, a także wspiera podejmowanie rozsądnych decyzji.

Kryteria samorozpoznania

Pierwszym krokiem w kierunku integracji tego rozróżnienia jest zauważenie, że tworzymy scenariusze. Pewnie nie będziemy od razu wiedzieć, jak przestać reżyserować filmy w swojej głowie, lecz tylko – i aż – wyłapiemy, że to się właśnie wydarza. Podoba mi stwierdzenie Doroty Wojtczak, nauczycielki mindfulness, że „dostrzeganie nieuważności jest aktem uważności”. Tylko wtedy, gdy widzimy, że przeskoczyliśmy pierwszy etap procesu percepcji, czyli obserwację, i od razu znaleźliśmy się w interpretacji i ocenie, czyli mówiąc potocznie: nakręcamy się – nauczymy się temu przyglądać, zatrzymywać, a z czasem wytwórnia filmowa samoistnie splajtuje.

Kolejnym znakiem, że zrobiliśmy krok w stronę świadomego życia, jest umiejętność świadomego spowalniania procesu percepcji. Przykład: kiedy ktoś (teściowa?) mówi: „Ach, tak przygotowujesz pieczeń?”, zamiast pogrążyć się w ruminacjach⁸, karmić się stwierdzeniami w rodzaju: „nie akceptuje mnie, nie potrafi mówić wprost” itd., możemy wybrać myślenie o tym komentarzu w odmienny sposób. Możemy uznać, że ten ktoś ma swoje dobre powody, aby wygłosić taką uwagę, możemy spróbować – głośno lub w myślach – nazwać zarówno własne, jak i cudze uczucia oraz potrzeby. Kiedy uruchomimy ciekawość, łatwiej nam będzie osiągnąć spokój.

⁸ Ruminacje (łac. przeżuwanie) – obsesyjne myśli na temat minionych zdarzeń, skupianie się na nawracających, obciążających, negatywnych myślach, zwykle związanych z trudnymi dla nas emocjami.

Potencjalne pomyłki i niepoprawne synonimy

Rozróżnienie to przede wszystkim nie oznacza zakazu interpretowania i oceniania. Zakaz jako taki – pomijając nawet to, że zakazy nie bardzo wpisują się w założenia NVC – nie miałyby zupełnie sensu, ponieważ jest on po prostu biologicznie niewykonalny, i bywa, że to właśnie interpretacja i oceny gwarantują nasze bezpieczeństwo fizyczne. Na przykład ucieczka przed rozpędzonym typem dzierżącym coś niebezpiecznego w ręku będzie działaniem ze wszech miar słusznym, nawet jeśli podejmiemy je na podstawie błyskawicznej interpretacji i oceny sytuacji.

Jak podkreślałam już kilkakrotnie powyżej, to rozróżnienie nie jest o tym, żeby w ogóle nie interpretować i nie oceniać, lecz o tym, by mieć świadomość, gdzie się znajdujemy – w rzeczywistości czy w naszej o niej opowieści, a także o tym, by umieć wybrać, co chcemy karmić i czym dzielić się z otoczeniem: naszym filmem czy tym, co widzimy i na podstawie czego chcemy podjąć działanie. Wspominam o tym jeszcze raz, ponieważ zarówno z osobistego doświadczenia, jak i z sali warsztatowej wyniosłam wiedzę, że uczący się Porozumienia wychodzą często ze spotkania z przekonaniem, że czegoś im „nie wolno” lub że coś „jest złe”.

Podzielię się teraz dwiema historiami, które pokazują, jaką cenę możemy zapłacić, jeśli proces percepcji zakończymy na obserwacji.

Kiedy mieszkałam w Monachium, za każdym razem, wychodząc na jogging, zostawiałam klucze od domu w skrzynce na listy, po czym wybiegałam tylko z małym kluczykiem do niej, przymocowanym sznurowadłem do buta. Tak samo robiło wielu moich znajomych. Naprawdę. Później przeprowadziłam się do Paryża, a ów zwyczaj ze mną pozostał. Nie przyszło mi do głowy, że statystycznie rzecz biorąc, poziom bezpieczeństwa w obu tych dwóch miastach jest bardzo różny.

Pewnego dnia, kiedy wychodziłam pobiegać, w holu budynku spotkałam trzy młodsze ode mnie kobiety; nigdy wcześniej ich nie widziałam. Zauważyłam ich strój, a moja głowa oceniła go jako tani i zaniedbany. Przy czym natychmiast dodała: „Jak możesz tak myśleć! Tak arogancko szufladkować! Czas podziałów klasowych się skończył!”. Skrzynki znajdowały się za oszklonymi drzwiami, chciałam wrzucić klucze

do mojej, a wówczas coś mi szepnęło (intuicja?): „One mogą to zobaczyć, wyglądają podejrzanie”. Do dziś sama nie mogę w to uwierzyć, ale ten wewnętrzny dialog trwał dalej: „Żartujesz? Propagujesz Porozumienie bez Przemocy, działasz w dialogu międzykulturowym, halo! Przecież tylko dlatego, że ktoś być może ma mniej pieniędzy od ciebie, nie znaczy, że jest złodziejem! Krzywdzisz!”. Było tam też: „Żyrafy nie oceniają!”. Oraz: „Uważasz się za wolną od uprzedzeń, oświeconą, tak?”. Wrzuciłam więc klucz do skrzynki. Kiedy wróciłam po czterdziestu minutach, zastałam mieszkanie profesjonalnie splądrowane. „Zachowałaś się naiwnie, niepoważnie, głupio” – zapewne w taki sposób można to ocenić. Powodem takiej postawy był mój ówczesny radykalizm porozumieniowo-międzykulturowy. Chęć „niebycia burzujką” zablokowała we mnie umiejętność uwzględnienia intuicji oraz oceny sytuacji, w której pozostawienie klucza w łatwo dostępnym miejscu i to na oczach nieznanym, jest po prostu ryzykownym pomysłem.

Jedna z klientek opowiadała mi o relacji między jej rodzicami: ojciec, wracając z wyjazdów służbowych, dawał matce do prania koszule, na których widać było czerwone ślady. Pracownicy pralni stwierdzili, że to plamy od szminki. Mężczyzna zaprzeczył, tłumacząc, że są to ślady markera, którego używał podczas prezentacji. Żona przyjęła tę wersję i nadal prała kolejne plamy po „czerwonym markerze”. Wszystko to trwało lata, coraz bogatsze w najróżniejsze przesłanki, by myśleć o zdradzie. Jednak matka klientki nie chciała, nie potrafiła zinterpretować tego tak... jak może warto było. W tym wypadku mamy do czynienia z tragicznym odrzuceniem uzasadnionej interpretacji ze względu na mieszanekę strachu, nadziei, miłości i uzależnienia.

O czym jeszcze to rozróżnienie nie jest? W większości wypadków nie jest o centymetrach, decybelach i stężeniu (miligramy soli w łyżce zupy). Zdania w rodzaju: „Twoja nierozpakowana od siedmiu dni walizka znajduje się pod zielonym krzesłem” albo: „Od wczoraj, od godziny 21.17, w zlewku leżą trzy talerze, na dwóch z nich widać ślady po sosie grzybowym” – są wprawdzie obserwacjami, ale zgubiono w nich intencję lub stała się ona nieczytelna. Według mnie Porozumienie bez Przemocy

ma sens i siłę wtedy, gdy łączymy aspekt techniczno-metodyczno-narzędziowy z intencją. Jeśli radykalnie uczciwie odpowiemy sobie na pytanie: „Czy wolę załatwić tę sprawę w paradygmacie racji czy relacji?” i zyskamy pewność, że wybieramy to drugie, nie ma powodu precyzować, że talerze znajdują się w zlewie od 21.17 poprzedniej doby, a krzesło jest zielone. Centymetry są przydatne na przykład w rozmowie ze stolarzem, u którego zamówiliśmy kuchnię na wymiar, a gotowe meble nie mieszczą się na ścianie (zobacz: **Porozumienie jako postawa czyli „bycie żyrafą”** a **Porozumienie jako zachowanie czyli „robienie żyrafy”**).

Czym więc jeszcze obserwacja nie jest? Jakkolwiek może to zabrzmieć śmiesznie, obserwacja jest obserwacją, a nie prośbą. Chodzi o to, że ludzie umieją posługiwać się obserwacją w taki sposób, że pojawia się ona zamiast prośby. Takie typowe, domowe czy biurowe, zdania-obszerności-prośby-ale-bez-prośby brzmią następująco:

- :: *Zbliży się termin kontroli technicznej pojazdu.*
- :: *Jarek wyrósł z butów.*
- :: *Święta się zbliżają.*
- :: *Zmywarka jest pełna.*
- :: *Skarbie, w Sephorze są promocje!*⁹

Ogromnie zachęcam, aby prosić jasno (zobacz: **Prośba a żądanie**) i odzwyczczać się od (być może nieuświadomionego) oczekiwania, że (jak) ktoś (kocha, to) się domyśli, czego chcemy (zobacz: **Przyczynić się do osiągnięcia celów i realizowania marzeń a spełniać oczekiwania**), jeśli wypowiemy komunikat złożony wyłącznie z obserwacji.

Korzyści

Elias Canetti napisał kiedyś, że „Różnica między obserwacją a oceną jest taka jak między oddychaniem a kąsaniem”. Idąc za tą refleksją, możemy uznać, że kiedy obserwujemy, zaczynamy oddychać świadomie. Taka umiejętność spowolnienia procesu percepcji i zatrzymanie się na chwilę w dialogu na poziomie obserwacji pomaga nabrać dystansu, uspokoi-

⁹ Przekazał Marek Dymek. Więcej o parze bez zadymek: <https://www.facebook.com/KlaudiaiMarekDymek>.

ić się, zauważyć różne aktywowane części nas, wzmocnić energię JA¹⁰, a w efekcie – posłużyć się językiem łatwiejszym do przyjęcia przez rozmówcę. Zbudować pomost dla komunikacji, uwspólnić rzeczywistość, a także obniżyć liczbę konfliktów. Bez względu na to, czy o pięć procent czy o siedemdziesiąt – zawsze warto!

Kolejną istotną rzeczą w obserwacji jest to, że kiedy skupiamy na niej uwagę, jest dużo większa szansa na pojawienie się w nas ciekawości. Mając świadomość, że znaczenie, które nadajemy, jest nasze, wiemy równocześnie, że istnieje najprawdopodobniej jeszcze jakieś inne. Z kolei ciekawość otwiera nas na dialog. Gdy uważamy, że coś „wiemy” lub że mamy rację, jesteśmy zamknięci na perspektywę drugiej osoby. Umiejętność dokonania obserwacji pozwala się rozwijać – obserwacja stanowi także podstawę feedbacku. Jeśli chcemy powtórzyć jakąś sytuację, jakieś zachowanie lub czegoś uniknąć – lepiej wiedzieć, na czym ta sytuacja polega, na co dokładnie reagujemy my lub inni (ten aspekt podkreślają słowa Rosenberga cytowane na końcu tego rozdziału).

Dla szczególnie dociekliwych

W 2017 roku w międzynarodowej internetowej grupie certyfikowanych trenerów NVC przez wiele tygodni toczyła się dyskusja mailowa na temat zdania przywołanego już na początku tego rozdziału: „Najwyższą formą ludzkiej inteligencji jest zdolność czynienia obserwacji bez oceniania”¹¹, od którego Marshall rozpoczął wyjaśnianie różnicy pomiędzy obserwacją i oceną. Dyskusji tej zawdzięczam wiele przemyśleń i dlatego chcę ją tu skrótowo przywołać¹².

Jeden z trenerów zainteresował się, w jakiej książce czy też na którym wykładzie Krishnamurtiego pojawiło się to ważne dla Porozumienia bez Przemocy zdanie. Pierwotnego źródła poszukiwali między innymi

¹⁰ Energia JA [*Self*] to termin wywodzący się z Systemu Wewnętrznej Rodziny (IFS). Jego autor, psycholog i psychoterapeuta dr R. Schwartz, uważa, że w energii płynącej z JA znajdują się następujące cechy: ciekawość, spokój, jasność, połączenie, pewność siebie, odwaga, kreatywność i współczucie.

¹¹ W oryginale: *To observe without evaluation is the highest form of human intelligence.*

¹² Uczestnicy wymiany wyrazili zgodę na zacytowanie w książce ich korespondencji. Dziękuję Agnieszce Horbowicz-Koluch za przetłumaczenie tej dyskusji, a także cytatów z Krishnamurtiego oraz fragmentu książki Marshalla Rosenberga *From Now On*.

Dominic Barter¹³, Allan Rohlfs i Jim Manske. W tropienie cytatu włącznie także Amerykańską Fundację Krishnamurtiego¹⁴. Wynik: zero trafień. Według diskutujących można jednak ze spokojem stwierdzić, że zdanie to pozostaje zdecydowanie w zgodzie z ideami, które głosił Krishnamurti, Rosenberg zaś najwyraźniej indyjskiego filozofa sparafrazował.

Wybrałam dwa przykłady wypowiedzi Krishnamurtiego na temat jego pojmowania różnicy między obserwacją a oceną.

„Zastanawiam się, czy wiesz, co to znaczy: być czegoś świadomym. Większość z nas nie jest świadoma, ponieważ tak bardzo przyzwyczailiśmy się do potępiania, osądzania, oceniania, identyfikowania czy wybierania. Wybór w oczywisty sposób blokuje świadomość, ponieważ zawsze jest efektem konfliktu. Być świadomym, kiedy wchodzisz do pokoju, widzieć wszystkie meble, dywan lub jego brak i tak dalej – wyłącznie to widzieć, być tego świadomym, bez żadnego oceniania – to bardzo trudne. Czy kiedykolwiek próbowałeś spojrzeć na osobę, na kwiat, na jakiś pomysł, na emocję, bez żadnych preferencji, bez osądu?”¹⁵.

„Uczymy się, a żeby się uczyć, musimy obserwować. Ale większość z nas nie obserwuje. Nie odbieramy tego, co jest, lecz podchodzimy do tego z własnymi opiniami, osądami, z potępieniem lub pochwałą. Patrzymy na rzeczy przez okulary naszych uprzedzeń, pomysłów i opinii”¹⁶.

Ponieważ niewiele osób posiada książkę Marshalla Rosenberga z 1977 roku, zatytułowaną *From Now On: Without Blame and Punishment* [Od teraz: bez winy i kary]¹⁷, Allan Rohlfs podzielił się dłuższym jej fragmentem, zwracając uwagę na kontekst, w którym Marshall cytuje

¹³ Dominic Barter – certyfikowany trener NVC, propagator Kręgów Naprawczych. Więcej: www.restorativecircles.org.

¹⁴ www.jkrishnamurti.org.

¹⁵ Cyt. za: www.jkrishnamurti.org/krishnamurti-teachings/print.php?tid=694&chid=5013. Dostęp po zarejestrowaniu się na stronie internetowej.

¹⁶ Cyt. za: www.jkrishnamurti.org/krishnamurti-teachings/print.php?tid=14&chid=5076.

¹⁷ Ta książka nie została jak dotąd przetłumaczona na język polski.

słowa Krishnamurtiego z publikacji *You Are the World*¹⁸ [Ty jesteś światem]. Rohlfs uważa, że zarówno słowa poprzedzające przytoczony cytat, jak i po nim następujące, wskazują na znaczenie, jakie miał on dla Marshalla w kontekście NVC (być może sam Krishnamurti nadawał mu inne znaczenie).

Jednym z elementów mojej definicji bycia szczerym względem siebie jest zdolność określania, na co dokładnie reaguję w każdym momencie. . . Odkrywam, że jeśli nie potrafię sprecyzować, na co w danej chwili reaguję, ogranicza to moje możliwości odtworzenia tych warunków w przyszłości, jeśli przyczyniają się one do mojej przyjemności, lub do ich zmiany, jeśli przyczyniają się one do mojego niezadowolenia.

Aby pomóc sobie dokładnie ustalić, na co reaguję, uczę się używać takiego języka, który daje mi maksymalną ilość informacji na temat tego, co kto robi, kiedy, gdzie i z jakim skutkiem, oraz w minimalnym stopniu odbiega od tych elementów. Nie jest to dla mnie łatwe, ponieważ nasiąkałem językiem pełnym uogólnień i klasyfikacji, a to utrudnia mi ustalenie, na co faktycznie reaguję. Te abstrakcyjne pojęcia umożliwiają mi kategoryzowanie ludzi pod względem moralnym, psychologicznym, kulturowym i fizycznym, ale jednocześnie tworzą problemy, jako że ograniczają moją możliwość rozumienia konkretnych zdarzeń lub cech, które doprowadziły do tych klasyfikacji. Zostało powiedziane: „Wyraźnie widzieć można tylko bez obrazów, symboli i słów. Zrób to, a zobaczysz, jak wiele jest piękna” (Krishnamurti, 1972). Zgadzam się z tym. Kiedy nie uda mi się odróżnić tego, co się dzieje, od tego, jak ja sam oceniam to, co się dzieje, widzę tylko to, co pozwalają mi zobaczyć moje oceny i gubię niepowtarzalność tej sytuacji.

Rozróżnienie to jest dla mnie szczególnie ważne, kiedy oceniam innych, ponieważ wierzę, że ludzie wzrastają emocjonalnie, gdy otrzymują informacje na temat wpływu ich działań na nas. Jednak te cenne informacje często okazują się niezrozumiałe, kiedy ludzie nie potrafią wyraźnie wskazać, do jakich zachowań się odnoszą. Jeśli potrafię powiązać abstrakcje czy uogólnienia, którymi się posługuję, z obserwowalnymi zachowaniami lub wydarzeniami, zmniejsza to prawdopodobieństwo

¹⁸ *You Are the World: An Authentic Report of Talks and Discussions in American Universities*, New York 1972.

pogubienia się, a zwiększa szanse na to, że inni zrozumieją, co mówię. Do tej pory miałem w zwyczaju myśleć w kategoriach jacy inni „są” w związku z tym, co zrobili, lub kim ja sam muszę „być”, skoro mi to zrobili.

Zakończę ten rozdział pytaniem postawionym przez wspomnianą już wcześniej Rachele Lamb – jej pytanie zainspirowało mnie i jednocześnie rozbawiło: „Czy dla osób dzielących się Porozumieniem (poza dbałością o poprawne podanie źródła cytatu, gdy coś rozpowszechniamy) albo dla ludzi, którzy odkrywają dla siebie siłę Porozumienia – jakiegokolwiek znaczenie ma to, że to nie jest cytat z dzieł Krishnamurtiego? A co, gdyby się okazało, że wypowiedział je Bill Gates? Albo Eleanor Roosevelt?... Albo mój sąsiad? Czy to w ogóle istotne, kto coś powiedział, skoro to prawda?”¹⁹.

¹⁹ Rachele Lamb napisała, że to zdanie pochodzi z filmu *Różowa pantera*, czyli popularnej również w Polsce serii komediowo-kryminalnej. Niestety nasze poszukiwania odcinka, w którym pojawia się to sformułowanie, nie przyniosły efektu. Jednak czy to rzeczywiście ważne, z którego konkretnie filmu ono pochodzi i kto je wypowiedział – skoro oddaje prawdę?

Rozdział 4

Słowa okna a słowa mury

„Słowa to okna (a czasem mury)” – tak Ruth Bebermeyer nazwała jeden ze swoich wierszy. Francuzi zaś nadali taki właśnie tytuł podręcznikowi Marshalla Rosenberga, w którym ów wiersz został zacytowany¹. Być może – co jest dla mnie całkowicie zrozumiałe – ktoś chciał podkreślić w ten sposób niezwykle istotny aspekt Porozumienia bez Przemocy. Jeżeli nasza odpowiedź na pytania: „Chcesz załatwiać sprawy, mając rację czy relację?”, „Chcesz się oddalać czy zbliżać?” brzmi: „To drugie”, to będziemy szukać słów, które dają szansę na to, by otworzyć okno, zbudować most, wyciągnąć rękę. Jeżeli nie potrafimy w danym momencie szukać rozwiązań w energii relacji, to sięgniemy raczej po słowa, które nas od drugiego człowieka odgradzą. Mogą – choć nie muszą – oddzielić nas też od kontaktu z samym sobą.

Jest mi łatwiej zebrać listę tych słów czy sformułowań, które budują mury, niż tych, które otwierają okna, co oznacza, że ten rozdział w 95 procentach będzie skoncentrowany na słowach murach. (Zdaję sobie sprawę, że być może uczciwiej byłoby go tak zatytułować, ale wtedy... zniknęłoby mi rozróżnienie z nazwy rozdziału).

¹ *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*. W Polsce książka Rosenberga nosi tytuł będący dosłownym tłumaczeniem oryginalnego : *Porozumienie bez Przemocy. O języku życia*, Czarna Owca. W wydaniu z 2016 r. wiersz poprzedza rozdział 1.

Żywię do słów murów ogromną sympatię – głównie z nostalgii. Zanim poznałam Porozumienie bez Przemocy, przede wszystkim z nich się składałam i absolutnie nie zdawałam sobie sprawy, że można taki sposób komunikowania się z życiem postrzegać jako przejaw przemocy. Poruszałam się w nich jak ryba w wodzie – nie znałam nic innego i właśnie takie środowisko, taki sposób na porozumiewanie się, był dla mnie normalny, jedyny możliwy. Językowe kategoryzowanie tych słów, zbieranie codziennych przykładów, wieloletnie obserwowanie procesu transformacji własnych murów na okna, życzliwe śmianie się z samej siebie, zabawa nimi – sprawia mi radość. Traktuję to jako strategię samoakceptacji, świętowania przebytej drogi, ale także wspierania siebie i innych w szukaniu różnych rozwiązań. Przyświeca mi bowiem przekonanie Feldenkraisa², że tylko kiedy wiemy, co robimy, możemy robić to, co chcemy. Oznacza to, że aby coś zmienić, potrzebujemy najpierw świadomości, że jest to warte zmiany. Dlatego zbieram te słowa, tworzę z nich listy – tak, bym mogła potem wybrać, z czym chcę się pożegnać.

Moje wieloletnie doświadczenie warsztatowe wykazuje, że zbiór słów murów, które przedstawiam w dalszej części rozdziału, ma charakter kolektywny, co oznacza, że wiele osób odczuwa spadek chęci do współpracy, kiedy słyszą któreś z nich. Wiele z nich pojawia się również w opracowaniach dotyczących konstruktywnej komunikacji. Ja zachęcam jednak, żebyście sami zdecydowali o tym, do której kategorii – murów czy okien – trafi dane słowo lub sformułowanie, a z bufetu, który oferuję, wzięli tylko to, co wam smakuje. Mnie w podjęciu decyzji pomaga narzędzie stworzone przez wspomnianego już Klause Karstäda – *Willingmeter*. Jego polska wersja wygląda tak:

² Moshe Feldenkrais (1904–1984), twórca metody pracy z ciałem polegającej na poszerzaniu świadomości przez ruch. Celem Feldenkraisa było docieranie do świadomości przez ciało po to, aby zwiększyć uważność, dostrzec różnice, a dzięki temu – zmienić własne nawyki ruchowe. Przekładam tę metodę na świadomość językową – poszerzajmy świadomość tego, co robimy językiem, aby dostrzec różnice (między słowem murem a słowem oknem) i móc zmienić nawyki.

Sformułowania stawiające mury, bez względu na to, czy pozostają w sferze myśli czy zostały wypowiedziane, odgradzają nas albo od innych, albo od nas samych.

Przedstawione poniżej kategorie mają części wspólne, niektóre z komunikatów można umieścić w kilku kategoriach. Każda z nich odbija jak lustro jakieś nasze doświadczenia życiowe, przekonania, postawę, a przede wszystkim – po prostu – odzwierciedla nasze przyzwyczajenia słówowe i komunikacyjne.

Zaproponowana kategoryzacja nie jest bynajmniej jedyna ani wyczerpująca. Jest to zbiór, który w moim wypadku skutecznie przesuwając wskazówkę w dół.

Botyzm

Moim zdaniem najbardziej rozpowszechnioną formą w języku polskim jest botyzm³. Nazywam go chorobą – chorobą wirusową i jako taką – zakaźną. Objawia się ona poprzez zwracanie się do bliźnich przy użyciu formy: „bo ty”, i oczywiście również: „bo pan / bo pani”; „bo tobie” i tak dalej:

- :: *Bo ty ciągle masz ważniejsze rzeczy do zrobienia niż uczenie się.*
- :: *Bo pani nie powiedziała, żeby przyjść wcześniej.*
- :: *Bo tobie jak zwykle nic się nie podoba.*

Przeziebica

Nieleczony, przewlekły botyzm przechodzi w przeziebicę⁴; ta zaś jest wirusowo-bakteryjna, a na dodatek dziedziczna. Ona także – jak botyzm – polega na przenoszeniu odpowiedzialności na innych:

³ Nazwę tę zawdzięczam mojej części, którą nazywam Słowolub. Jej specjalnością jest zabawa słowami.

⁴ To kolejny neologizm stworzony przez mojego Słowoluba. Na wykładzie Thomasa d'Ansembourga, belgijskiego propagatora Porozumienia bez Przemocy, usłyszałam o chorobie trawiącej Belgów i Francuzów: *Stakausite*. To gra słowna łącząca francuski zwrot: „*C'est à cause de toi*” (to przez ciebie) z sufiksem typowym dla nazw chorób, czyli *-ite*. Z zachwytem odkryłam, że po polsku można zrobić tak samo. Ponadto stworzyłam nazwę tej choroby również w języku niemieckim: *Wegendiritis* – jest to połączenie *wegen dir*, czyli (przez ciebie) oraz sufiksu *-itis* (typowego dla nazw chorób). Będę wdzięczna za pomysły, jak może to brzmieć po angielsku i w innych językach. Jestem pewna, że użytkownicy różnych języków mają styczność z tym wirusem.

:: *Przez ciebie moje życie nie ma sensu.*

:: *Przez pana lekceważenie terminów przepadło nam to zlecenie.*

Jej bardziej wyrafinowana forma przejawia się w przenoszeniu na kogoś odpowiedzialności za własne uczucia:

:: *Widzisz, przez ciebie mamusi jest przykro.*

:: *Wnerwia mnie jego zachowanie.*

Przezebica może być wyrażona wprost lub pośrednio; tak czy inaczej jednak to zawsze ten sam wirus:

:: *Gdybyś się tak długo nie malowała, to byśmy się nie spóźnili.*

:: *Gdybyś się więcej zajmował dziećmi, to i ja miałabym większą ochotę na seks.*

Oprócz przezebicy personalnej istnieje też przezebica systemowa:

:: *Wszystko przez szkołę!*

:: *Wszystko przez ten nieudolny system zdrowotny.*

:: *Gdyby to państwo funkcjonowało normalnie, to dużo lepiej by się nam żyło.*

Całkiem niedawno, dzięki uczestnicze jednego z warsztatów, odkryłam, że istnieje także przezebica branżowa i departamentowa. Wydaje się, że w wielu firmach sporo rzeczy nie udaje się osiągnąć „przez ten cały HR”.

Może się pojawić zrozumiałe pytanie: A co, jeśli to prawda? Jeżeli naprawdę jest tak, że gdyby ktoś wstał wcześniej i się nie malował, tylko szybko ubrał i wyszedł bez makijażu, to byśmy zdążyli na pociąg. Czyli przez tę osobę nie zdążyliśmy. Zgadzam się, że być może wtedy dotarliby na dworzec na czas. W tym, i być może wszystkich przypadkach, nie chodzi o to, na ile to stwierdzenie przedstawia rzeczywistość, tylko o to, na ile ono przyczynia się do załatwienia sprawy i jakości relacji (zobacz: **Ból a cierpienie**).

Choroba Leona i Aleji

U dzieci zauważam szczególne odmiany botyzmu, którym nadałam – ku uciesze lub oburzeniu otoczenia – nazwę choroby Leona i Aleji. Polegają one na tym, że mały człowiek, po bitwie czy kłótni, czasami w silnych emocjach, nadaje bez oddechu „ale (to) on..., ale on... ale ona!”. Na co drugi odpowiada „Ale ja.... (tylko)!”

Uogólnienia: „czasówki”, „osobówki” i „miejscówki”

Kolejną formą językową, jeśli chodzi o jej poziom rozpowszechnienia wokół nas, są według moich wieloletnich obserwacji uogólnienia. Dzielę je na „miejscówki”, „osobówki” i „czasówki”. Niezwykle często występują one w zestawie z botyzmem:

- :: *Bo ty zawsze musisz mieć ostatnie słowo.*
- :: *Bo ty nigdy nic nie robisz w tym domu z własnej inicjatywy.*

Poniżej zamieszczam przykłady poszczególnych odmian generalizacji. Uzupełnienia mile widziane!

1. „Miejscówki”:

- :: *Wszędzie burdel.*
- :: *Nigdzie nie można było cię znaleźć.*
- :: *W każdym miejscu, w którym ona się pojawi, zostają popiół i zgliszcza.*

2. „Osobówki”:

- :: *Wszyscy w mojej klasie już mają telefon.*
- :: *Nikt mnie nie lubi.*
- :: *Każdy by sobie z tym poradził!*

3. „Czasówki”⁵:

- :: *(Bo ty) Zawsze wiesz lepiej.*
- :: *(Bo ty) Nigdy po sobie nie sprzątasz.*
- :: *Znowu narzekasz*

⁵ Więcej przykładów „czasówek” znajduje się w załączniku A na końcu niniejszego rozdziału.

Chciałabym tutaj zwrócić waszą uwagę zwłaszcza na przysłówek: „znowu”. Chyba tylko w tekście kabaretowym potrafię wyobrazić sobie komunikat, w którym „znowu” będzie miało pozytywny wydźwięk. Jak często słyszymy: „Znowu pięknie wyglądasz!”? W życiu codziennym, kiedy nasze mózgi słyszą to słowo, przedstawiają się na reakcję „walcz/uciekaj”. Wystarczy, że ktoś zaczyna mówić: *(Bo ty) znowu...* – i już pojawia się mur. „Czasówki” lubią formę matematyczną. Znam miłośników dokładania zer:

- :: 10 razy mówiłam, że mają przynieść szklanki do kuchni.
- :: Sto razy błagałam i nic.
- :: Tysiąc razy prosiłem, żeby mnie uprzedzić, jeśli ktoś wie, że się spóźni.
- :: To się ciągnie w nieskończoność.

A także fanów kreatywności:

- :: Pierdylion razy powtarzałam, że w butach się do mieszkania nie wchodzi.

Na koniec sekcja duchowa:

- :: Całą wieczność powtarzam.

Retorczyca

Kiedy te zera już nie wystarczają, wypadamy z „czasówki” i wchodzimy w „retorczycę”. To kolejna bardzo rozpowszechniona społecznie choroba. Polega na komunikowaniu się z otoczeniem w chwili napięcia, konfliktu, a służą do tego pytania retoryczne. Nastawcie uszu, szybko zauważycie, jak jest wszechobecna.

- :: *(Bóg jeden raczy wiedzieć:)* Ile razy jeszcze mam powtarzać...?
- :: *Dłużej to nie mogło zająć?*
- :: *Czy ty to w końcu kiedyś zrobisz?*
- :: *Co wy wyprawiacie?*
- :: *Co ty sobie myślisz?*

Znam dwa rodzaje pytań retorycznych: takie, w których nie interesuje nas odpowiedź, oraz takie, w których znamy odpowiedź. Odkrycie pierwszego wymaga radykalnej uczciwości wobec siebie. Weźmy na przykład:

-
- :: rodzica, który o godzinie 22.30 pyta: *Dlaczego ty jeszcze nie jesteś w łóżku?* albo: *Dlaczego śmieci nie są wyniesione?*
 - :: przełożonego, który mówi: *Dlaczego nie powiedziała pani tego wcześniej?*
 - :: wzburzonego klienta, który rzuca: *Po polsku pani nie rozumie?*

i zastanówmy się (to pytanie nie jest retoryczne): Czy osoba, która zadaje to pytanie, jest zainteresowana uzyskaniem odpowiedzi?

Najpopularniejsze przykłady pytań retorycznych drugiego rodzaju (tych, w którym znamy odpowiedź), to:

- :: *Co się mówi?* (jako przypomnienie „Dzień dobry” lub „Dziękuję”)
- albo:
- :: *Co te spodnie robią na podłodze?*

Napięcie rośnie, jeśli ktoś spróbuje odpowiedzieć na takie pytanie. Dialog przebiega wówczas następująco:

- *Co te spodnie robią na podłodze?*
- *Leżą.*
- *Nie pyskuj!*

albo:

- *Jak ty mówisz do matki?!*

Powyższą sytuację postrzegam tak, że osoba, która rozpoczęła wymianę, otrzymała odpowiedź w zasadzie na tym samym poziomie co postawione pytanie, ale tego nie widzi.

Inne przykłady tego typu „retorczycy”, niestety brzmiące zapewne znajomo, to:

- :: *Gdzie ty masz oczy?* (sekcja biologiczna)
- :: *Gdzie ty masz mózg?* (to od VII klasy wzwyż)
- :: *Co ty sobie wyobrażasz?* (sekcja artystyczna)
- :: *Co ty sobie w ogóle myślisz?* (sekcja fenomenologiczna)

Mam oczywiście świadomość, że się tym trochę bawię. A to dlatego, że staram się wprowadzić nieco lekkości do sfery, która jest dość poważna. Tutaj możemy się pośmiać. Kiedy jednak takie „dialogi” rozgrywają się w naszym codziennym życiu, z reguły nas nie bawią.

Pytania retoryczne stanowią przypadłość osób uważających się za kulturalne. Ludzie niekulturalni powiedzieliby po prostu: „Weź, nie marudź i wyprasuj koszulę”. Te kulturalne powiedzą raczej tak: „Nie uważasz, że w wyprasowanej koszuli wyglądałbyś lepiej?” Kiedy spoglądam z perspektywy na własne życie, zauważam zmianę, jaka się we mnie dokonała pod wpływem przesłania Rosenberga. Często więc dzielę swoje życie na etap przed Porozumieniem i po Porozumieniu. Odnoszę wrażenie, że „przed Porozumieniem” połowa moich komunikatów to były pytania retoryczne.

Myślenie powinnościowe

Kolejne rozpowszechnione przyzwyczajenie mentalne i językowe, które może tworzyć mury, Marshall Rosenberg określał jako *should thinking*, czyli myślenie powinnościowe. Ta kategoria ma wiele wspólnego z oczekiwaniami wobec życia, wobec innych i siebie (zobacz: **Przyczyniać się osiągnięcia celów i realizowania marzeń a spełniać oczekiwania**).

- :: Muszę jeszcze załatwić prezenty pod choinkę.
- :: W twoim wieku powinieneś być już ustatkowany.
- :: Dostaniesz telefon, jak na niego zasłużysz.
- :: Nie mogę nie przyjąć jej zaproszenia,
- :: Nie powinno się⁶ tak zwracać do starszych.
- :: Nie można się było do ciebie cały dzień dodzwonić.
- :: Trzeba by powoli ułożyć grafik urlopów.
- :: Nie wolno zabierać innym zabawek.
- :: Tej zolzie z trzeciego piętra przyznaliście zasiłek, to mi się nie należy?
- :: Nie wypada iść na urodziny cioci w legginsach lub: Na urodziny zakłada się eleganckie rzeczy.

⁶ Wszystkie wyrazy podkreślone podwójną linią pasują też do innej kategorii, omówionej oddzielnie, a mianowicie „zwroty bezosobowe”, patrz str....

Wyrażenia „Nie można” i „nie wolno” staram się ograniczać do minimum i dobierać je z uważnością – to nie są synonimy. „Można” dotyczy granic techniczno-biologicznych: nie mogę w minutę przeteleportować się z Poznania do Śremu, choć czasem bym chciała. Z kolei „wolno” wiąże się z aspektem prawnym lub ewentualnie moralnym: w tym kraju nie wolno palić śmieciami (ale niestety można), nie wolno zdradzać, jeśli ludzie umówili się na wyłączność (hmmm...). Chcę pamiętać, aby ich użycie pokrywało się z rzeczywistością, a także o tym, byśmy własnymi działaniami nie zaprzeczali temu, co mówimy (czasem już trzy minuty później).

- :: *Nie wolno wchodzić na krzesło.* – Naprawdę nie wolno wchodzić na krzesło? A jak zdejmujecie coś z wyższej półki?
- :: *Nie można otwierać pieca.* – Naprawdę? A jak włożyć ciasto, żeby się upiekło?

W tym miejscu ostrzegam (z przymrużeniem oka), że wyjaśnianie tego (moim i zaprzyjaźnionym) dzieciom skutkuje niekiedy niezapomnianymi dialogami. Na przykład:

Mój starszy syn: *Mamo, wyprzedzaj.*

Młodszy syn: *Nie wyspedzaj, tu nie wolno.*

Starszy: *Może i nie wolno, ale na pewno można. Wyprzedzaj.*

Nie wyprzedziłam, ale nie dlatego że nie było wolno, tylko dlatego że zależało mi, aby wszyscy byli bezpieczni. Chciałabym współtworzyć świat, w którym dzieci podejmują pewne działania, bo widzą, że w ten sposób o coś dbają, a nie dlatego że trzeba, wypada, wolno lub nie wolno. Towarzyszenie im w przyswajaniu takiego właśnie podejścia to długi, trudny proces, obfitujący w zakręty i kryzysy wiary.

Spójrzmy na kolejny przykład z „można” i „możesz”, wzięty z prawdziwego życia (jak zresztą wszystkie w tej książce):

Dziecko (lat 14): *A co, nie można użyć w opowiadaniu o wakacjach „kurwa”, skoro bohater tak naprawdę powiedział?*

Mama: *Oczywiście, że możesz. Użyć możesz każdego słowa. Ja nawet uważam, że ci wolno. Chciałabym jednak, żebyś wiedział kilka rzeczy: 1) polonistka może mieć inne zdanie; 2) jednocześnie nie chciałabym, abys*

nie napisał tak tylko dlatego, że boisz się reakcji pani; 3) chciałabym, żebyś miał jasność, dlaczego ci tak bardzo zależy, żeby tego pana zacytować, zamiast napisać „mężczyzna zaklął”. Zastanowimy się razem?

Kolejnym przejawem mniej lub bardziej uświadomionych oczekiwań oraz przekonań jest sięganie po stereotypowe myślenie, które określam jako operowanie rolą. Tego przyzwyczajenia językowego zdarza nam się używać – tak jak wszystkich pozostałych – zarówno wobec innych, jak i siebie samych:

- :: *grzeczne dziecko (zjada cały obiadek),*
- :: *kochający ojciec (bawi się z dziećmi),*
- :: *dobra matka (ma zawsze czas dla rodziny),*
- :: *elegancka kobieta (nie pokazuje się na ślubie bez rajstop),*
- :: *lekarz z powołania (nie odmawia choremu),*
- :: *przyzwoity człowiek (tak się nie wyraża),*
- :: *zaangażowany pracownik (zostaje po godzinach, jeśli trzeba).*

Czasownik „być”

Pamiętam swoją konsternację, gdy jako uczestniczka jednego z warsztatów PbP usłyszałam, że także słowo „jesteś” przyczynia się do powstawania wewnętrznego lub zewnętrznego muru. Pomyślałam sobie: Jak ja mam teraz mówić? Zabrali mi ostatnie normalne słowo!!

- :: *Nie zrobiłaś zakupów. Jesteś po prostu nieodpowiedzialna.*
- :: *Jaki tu bałagan! Jesteś zwykłym leniem.*

Zdania tego typu wydawały mi się powszechne i niegroźne. Jednak szybko dotarło do mnie, że czasownik „być” spogląda na świat statycznie, kategoryzując i etykietując, odcina nas od chwili terażniejszej. To tak jak gdyby – w lżejszej wersji – kogoś unieruchomić, a w mocniejszej – wygrawerować mu na czole coś na zawsze. Po starym więc dialogować nie chciałam, po nowemu zaś – na dodatek bez czasownika „być” – nie umiałam.

Podczas budowania kontaktu z samą sobą i konstruowania okien w relacji z innymi z innymi pomaga mi przypomnienie sobie, że ludzie

„nie są” – ludzie „robią”⁷. Chodzi o to, że ludzie nie są statyczni, w życiu jest ruch, dynamika. Wspiera mnie także przypomnienie sobie, że wszyscy mamy różne części i pokazujemy je ludziom wybiórczo. Nawet jeśli ktoś w relacji ze mną nie odbiera telefonów, nie oddzwania albo używa nieprzyjemnych słów, kłamie i kręci to nie oznacza, że jest nieprzyjemnym, niedostępnym krętaczem. Chcę wierzyć, że istnieją ludzie, wobec których ta sama osoba pokazuje swoje troskliwe, życzliwe oblicze i oddzwania natychmiast.

Zwroty bezosobowe

Kolejnym przyzwyczajeniem, które uważam za niesłużące nam (i jakaś moja część ma ochotę po prostu nazwać je „zmorą”), są zwroty bezosobowe. Pojawiły się one już w przykładach na myślenie powinnościowe, ponieważ pasują również do tamtej kategorii (to te podkreślone podwójną linią). Zdecydowałam się wszakże wyodrębnić je dodatkowo – w nadziei, że niektórym osobom łatwiej będzie je w ten sposób „wyłapać”.

- :: *Wypadałoby zadzwonić do klienta.*
- :: *Dobrze byłoby się wybrać do kina.*
- :: *Z tobą nie da się normalnie porozmawiać.*

W wielu sytuacjach używanie zwrotów bezosobowych nie tylko przyczynia się do nieporozumień i wprowadza zamęt odnośnie do tego, kto/co/ kiedy ma zrobić, ale również... podnosi poziom kortyzolu u ich odbiorcy. Na poziom stresu szczególnie silny wpływ ma użycie słówka „się” – nie w funkcji zaimka zwrotnego (na przykład w czasowniku „uczesałam się”) – ale właśnie do utworzenia formy bezosobowej:

- :: *Tak się koszul nie prasuje.*
- :: *Siostry się za włosy nie ciągnie.*
- :: *Sztuśce wkłada się do zmywarki tak (a nie inaczej).*
- :: *Tak się nie parkuje.*
- :: *Mówi się „dzień dobry”.*

⁷ Bawi mnie, że po angielsku człowiek to *human being*, podczas gdy my nieustannie coś robimy, więc może adekwatniej byłoby *human doing*?

Jak to „się” nie robi, skoro właśnie „się” robi! – krzyczą zmysły odbiorcy. Życie, oczy, nos – wszystko pokazuje, że właśnie się dzieje. Widzimy przecież, że dzieci w tejże sekundzie skaczą po kanapie – powiedzenie wówczas, że się nie skacze, to zaprzeczanie rzeczywistości, które wywołuje wewnętrzny dysonans i skutecznie wzbudza złość.

Rady na przeszłość

Szczególną formą myślenia powinnościowego jest kierowanie uwagi na oczekiwania, które nie zostały spełnione w przeszłości, i – jak to określał Rosenberg – bawienie się w Boga [*playing God*]. To tak, jakbyśmy wierzyli, że mamy moc cofnięcia czasu. Na przykład: od początku roku szkolnego nie sprawdzaliśmy (z sobie tylko znanych powodów), czy dziecko odrabia pracę domową. Po dwóch miesiącach zauważamy w dzienniku jedynki za brak zadań. I mówimy sobie wtedy:

:: *Trzeba było mu sprawdzać lekcje!*

Albo mogło zdarzyć się tak, że na zebraniu w pracy nie zabraliśmy głosu, a po jego zakończeniu słyszymy od kolegi:

:: *Powinnaś była się odezwać.*

Tak jak bezosobowe „się” karmi złość, tak rady na przeszłość, czyli sformułowania posługujące się czasem zaprzeszytym, należą do grona skutecznych żywicieli poczucia winy. Warto o tym pamiętać, ponieważ wielu z nas boryka się z radzeniem sobie z tymi trudnymi uczuciami, które Rosenberg nazywał dzwonekami alarmowymi (zobacz: **Rozróżnienia wokół uczuć**).

Porównania

W kulturze francuskojęzycznej funkcjonuje zwrot „*La comparaison est un poison*” („porównywanie to trucizna”). Toksyna płynąca z bycia porównywanym/porównywaną, sączona od wczesnych lat, pozostawia w nas ślady, silnie wpływa na kształtowanie się poczucia własnej wartości, przyczynia się do powstawania perfekcjonizmu i not-enough-izmu, czyli przekonania, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy. Na przykład:

-
- :: *Twój młodszy brat potrafi siedzieć jak człowiek przy stole, a ty co?*
 - :: *Tato, dostałem czwórke! – Tak? A jaka była średnia klasowa?*

Takie komunikaty dość szybko tworzą „wewnętrznego szakala porównania”, czyli jawną lub też skrzętnie ukrywaną niezawodną, całodobową, wszechaspektową automatyczną porównywarke. Porównywanie się jest jednym z „zaleceń” poradnika *How to Make Yourself Miserable*⁸ [Jak zgotować sobie nędzne życie], którego lekturę przewrotnie zalecał Rosenberg.

- :: *Ich dzieci zaczęły chodzić, kiedy miały 10 miesięcy.*
- :: *Ma trójkę dzieci i jakoś zrobił doktorat.*
- :: *Skończył te same studia i co? Można się po nich dorobić? Można!*
- :: *Pewnie wszystkie jego poprzednie dziewczyny były lepszymi kochankami.*

Niektórzy porównują wprost:

- :: *Jesteś jak moja matka.*
- :: *Zachowujesz się jak mój ojciec.*

Są również tacy, którzy robią to w zawoalowanej formie, i mogą zaprzeczyć albo dziwić się, kiedy w ten sposób im to nazwiemy, bo przecież przytaczają tylko fakty:

- :: *Wszyscy w mojej klasie mają telefon.*
- :: *Malinowscy sprawili sobie nową kuchnię.*
- :: *Do Grażyny to wnuki przyjeżdżają na ferie.*

Za dokonywaniem porównań – obojętnie, czy zostały wypowiedziane bezpośrednio, czy też przybierają skrywaną formę – z reguły stoi dobra intencja. Chodzi o zmotywowanie do zmiany. Jednak nawet jeśli odniosą one pożądaną skutek, osoba, która otrzymuje tego rodzaju doping, dostaje wraz z nim pokaźną fakturę z bardzo długim okresem płatności.

⁸ D. Greenburg, *How to Make Yourself Miserable. Another Vital Training Manual*, Random House, 1966 (i kolejne wydania).

Małe słówka

Małe słówka stanowią dla mnie do dziś nie lada wyzwanie. W momentach sporej irytacji lub zmęczenia wkradają się niepostrzeżenie w sposób myślenia i niejako automatycznie w wypowiedziane komunikaty. Jest ich kilka. Pamiętam, jak Rosenberg bawił się homofonami *but* (ale) i *butt* (tyłek), rekomendując, abyśmy przed obliczem zezłoszczonej osoby nigdy nie machali słowem „ale” (czyli tyłkiem), co po angielsku brzmi: *Never put a but (butt) in the face of an angry person.*

:: *Ja ci nic nie chcę mówić, ale ty się za twoje dzieci jeszcze wstydić będziesz.*

:: *Rozumiem, że się złościsz, ale według mnie przesadzasz.*

Są też inne małe słówka, które mają moc stawiania muru:

:: *Jak krzyknę, to może wreszcie do ciebie dotrze.*

:: *Przecież już mówiłem.*

:: *W końcu posprzątałeś!*

:: *Dzieci nie zadzwoniły do babci nawet w jej święto.*

:: *Tylko po kieszonkowe potrafią przyjść.*

Militaryzmy

Przypuszczalnie we wszystkich językach, a z całą pewnością we wszystkich językach, które znam, występują sformułowania związane z przemocą pojawiającą się nieuchronnie zawsze tam, gdzie panuje wojna – tych zaś w historii ludzkości nie brakowało. Obecność militaryzmów w języku codziennym uświadomiłam sobie całkiem późno. Najpierw podsłuchiwałam, czy w środowisku Bundeswehry, dla której pracowałam przez kilka lat, jest ich więcej niż w słownictwie zwykłych ludzi na ulicy. Szybko okazało się, że wcale nie! Są one obecne we wszelkich dziedzinach i sferach życia. Spójrzcie na przykłady:

:: *Pana córka potrafi zawalczyć o swoje zdanie.*

:: *To sprawa dużego kalibru.*

:: *Z takimi papierami jestem wobec banku na straconej pozycji.*

:: *Widziałeś to pobjowisko w sypialni?*⁹

Nie chcę rezygnować z wszystkich tych sformułowań! Moja słowolubna część zbiera je, podziwia ich różnorodność, wysyła empatię w kierunku poprzednich pokoleń – przecież takie dziedzictwo kulturowo-językowe skądś się wzięło. Niektórymi po prostu się bawię, mówiąc na przykład: „Naprawdę chcecie coś od dzieci wy-egzek-wować? To może lepiej wyślijcie je od razu na egzek-ucję?”. Dla innych wytrwale szukam zamiennika. Jestem bowiem przekonana, że jeśli pójdziemy na szkolne zebranie, myśląc, że od dzieci należy coś „wyegzekwować”, pojawi się w nas szczególna energia, którą będziemy emanować na otoczenie. Militarysty to nie tylko słowa, one warunkują naszą postawę. Jakie mamy szanse na porozumienie z innymi, jeśli wybierając się na spotkanie, uruchamiamy takie nastawienie? Spójrzcie na poniższy przykład:

:: *Tam będzie konieczne bronienie moich granic, na pewno mnie znowu zaatakują, muszę strategicznie dobrze działać, nie mówić wszystkiego od razu, a w razie czego wytoczyć najcięższe działa.*

Nie zawsze mi to wychodzi, ale staram się z ludźmi rozmawiać, a nie uczestniczyć w naradach wojennych. Zdaję sobie sprawę, że jeśli marzy mi się zmiana społeczna, inna atmosfera dyskusji nie tylko w domach, lecz także w przestrzeni publicznej, to przyjdzie mi się uzbroić (!) w cierpliwość.

Na co dzień towarzyszą mi słowa Miki Kashtan z ósmego postanowienia o życiu bez przemocy: „Nawet jeżeli [...] słowa innych ludzi nie mają dla mnie sensu lub mnie przerażają, chcę zakładać, że stoi za nimi intencja spełnienia potrzeb”¹⁰. To przesłanie można by też ująć zupełnie inaczej, tak jak mówiła z ogromną miłością do świata i otoczenia babcia ważnej dla mnie osoby: „Ludzie nie są złe, ino głupie”, co oznaczało, że ludzie, używając słów stawiających mury, rzadko kiedy chcą sobie lub komuś zrobić krzywdę. Mówią tak, jak mówią, bo inaczej nie potrafią.

⁹ Więcej przykładów militarystów znajduje się w załączniku B na końcu niniejszego rozdziału.

¹⁰ M. Kashtan, *Niezwykłe świadome życie. Świat skrojony na miarę ludzkich potrzeb*, tom II: *Postanowienie o życiu bez przemocy*, z jęz. angielskiego przeł. A. Klimek, D. Pitas-Wiśniewska, Porozumiewamy się, Poznań 2018, s. 57.

Czy istnieje lista „słów okien”?

Ja jej nie znam. Kilka pomysłów na to, jak mógłby brzmieć „komunikat-okno” zastępujący ten, który tworzy mur, umieszczam w aneksie na końcu książki. Podkreślam, że tak jak „mury” są subiektywne, mierzone wewnętrznym barometrem chęci do współpracy, tak samo jest z „oknami” – czyli do niektórych osób moje propozycje trafiają, do innych nie. Na stronie znajdziecie podobną tabelę z podpowiedziami, jak można empatycznie, konstruktywnie zareagować na wypowiedzi, które zwykle budują mury.

Nie znam listy, która zbierałaby przykłady słów okien, ale w znajdowaniu takich sprzyjających komunikacji sformułowań bardzo pomaga mi formalna praktyka modelu czterech elementów Porozumienia bez Przemocy, czyli dzielenie się z ludźmi obserwacjami (zobacz: **Obserwacja a interpretacja**), świadomość uczuć (zobacz: **rozróżnienia wokół uczuć**), nazywanie potrzeb (zobacz: **Potrzeby a strategie**) oraz formułowanie jasnych prośb (zobacz: **Prośby a żądania**).

Po drugie wiem, że sformułowania otwierające okna przychodzą same, jeżeli sprawdzę intencję: po co otwieram paszczę? Żeby mieć rację czy relację? Albo jeśli wolicie: żeby się oddalić czy żeby się przybliżyć? Jeśli zdołam zatrzymać się i postawić sobie takie pytanie, zwykle decyduję się skasować niektóre SMS-y albo usunąć z wiadomości kilka wyrazów. Jeśli naprawdę chcę się dogadać, potrafię od razu wychwycić słowa, które mogą zbudować mur. Niestety, często nadal zauważam to dopiero *post factum*, co oznacza dla mnie, że nie sprawdziłam intencji, zanim kliknęłam „wyślij”.

Załącznik A

„Czasówki”

- :: Wciąż nie jest zrobione?
- :: Ciągle wiesz na tym telefonie.
- :: Pani syn notorycznie spóźnia się na pierwszą lekcję.
- :: Kłóć się non stop.
- :: Kiedy ja nieustannie powtarzam, że tak nie może być.
- :: Rano marudzą, że chcą spać, po południu, że są senni, a wieczorem, że nie chce im się jeszcze spać i tak bez końca.
- :: Bez ustanku i niestety bezskutecznie przypominam o obowiązku zmiany obuwia.
- :: Bez przerwy siedzisz w grach i nawet głowy nie podniesiesz, jak wejść.
- :: Na okrągło zadaje mi to samo pytanie.
- :: Cały czas spędził w wodzie, ani na chwilę nie zajął się innym sportem.
- :: Cały boży dzień przeleżała przed telewizorem.
- :: Godzinami siedzi na kanapie i milczy.
- :: Każdą minutę wykorzystuje na sprawdzanie, co się dzieje na Facebooku.
- :: Jak zwykle na mnie spadły spacery z psem.
- :: Od lat tylko ja o to dbam.
- :: Może i się uczysz, ale za rzadko...

Załącznik B

Militaryzmy w języku

- :: *Wykopali topór wojenny.*
- :: *Okopali się na stanowisku i myślę, że nie zmienią zdania.*
- :: *Był podminowany.*
- :: *Miała marsową minę.*
- :: *Co nowego na froncie?*
- :: *Mam ochotę strzelić sobie w łeb.*
- :: *Do którego obozu pani należy?*
- :: *Przygotujemy się i zbombardujemy ich argumentami.*
- :: *Nie idę to teściów, tam zamiast rozmów toczą się słowne pojedynki.*
- :: *Co za wybuchowy człowiek!*
- :: *Zamiast mnie wysłuchać, na wejściu storpedowali moje pomysły.*
- :: *Nie wytrzymam, zaraz eksploduję.*
- :: *Zaznacz to zdanie w tekście rozstrzelonym drukiem.*
- :: *To będzie prawdziwa wojna na argumenty.*
- :: *Musimy ustalić wspólną linię obrony*

Rozdział 11

Kochać to ufać a kochać to martwić się

Rozróżnienie **kochać to ufać a kochać to martwić się**, stanowiące dla mnie punkt wyjściowy Życia bez Przemocy, dotyka wielu ludzi w sposób szczególny. Jak tylko pamiętam, to właśnie na to rozróżnienie słuchaczki czy czytelnicy mają szczególnie silne reakcje! Widziałam zarówno poruszenie, wdzięczność czy łzy ulgi, słyszałam, że to właśnie ono było momentem zwrotnym w czyimś rozwoju. Ale spotkałam się także z oburzeniem, niezgodą, buntem. Raz się nawet ktoś na mnie za to rozróżnienie... obraził. Do dziś się zastanawiam, co mogło być tego powodem.

Pierwszy pomysł brzmi tak: wynika to z tego, iż już samo słowo „rozróżnienie” wywołuje pewne konotacje – że jedno jest dobre, a drugie złe – więc ludzie mogą usłyszeć, że „martwienie się jest złe” lub – nie daj Boże – że „złe kochają”. Jeśli tak to usłyszą, to wcale się nie dziwię, że się oburzają. Dla mnie to rozróżnienie wcale nie jest o tym. Jednocześnie nie da się ukryć – tak, uważam, że jedno nam bardziej służy, drugie mniej, co pewnie wybrzmi w podawanych niżej przykładach.

Drugi powód, jaki potrafię sobie wyobrazić, dlaczego rozróżnienie to nie zostawia ludzi obojętnymi, czyli albo się nim zachwycają, albo zdecydowanie odrzucają – to kwestia wagi i roli miłości w naszym życiu. Jest to temat, który dotyka i dotyczy większości z nas. Miłość wydaje się być osią wszystkiego, dla niektórych sednem albo sensem życia. Zaproszenie, aby się przyjrzeć swojemu sposobowi kochania – a może na dodatek coś zmienić! – po prostu nie jest neutralne.

Z moich doświadczeń osobistych i zawodowych wynika, że jeżeli ktoś chce coś zmienić w swoim sposobie kochania, to proces przechodzenia z pierwszej ścieżki na drugą tego rozróżnienia może zająć wiele czasu, niekiedy długie lata. Zależy to na przykład od stopnia „wpisania” martwienia się w nasz system, od środowiska w którym się poruszamy; od intensywności naszego rozwoju osobistego; od tego, jakie wyzwania życie nam serwuje.

Uwaga

Na czym skupiamy uwagę, kiedy jesteśmy w jednym lub drugim sposobie kochania? Gdy kochamy, martwiąc się, przebywamy przede wszystkim w głowie, koncentrujemy się na produkowanych we własnych umysłach myślach, które gorliwie „karmimy”, jak ujął to stary Indianin z „Bajki o dwóch wilkach” (zobacz str. ...). Mam świadomość, że „martwić się” funkcjonuje jako uczucie zarówno w języku potocznym, jak i w świecie Porozumienia bez Przemocy: sformułowania takie jak „czuję się zmar-twiona” czy „jestem zmartwiony” pojawiają się na listach uczuć. Ja jednak wybieram postrzegać „martwienie się” jako proces mentalny, a nie jako przejaw kontaktu z uczuciami (najprawdopodobniej będzie to uczucie niepokoju, smutku).

Martwiąc się, tworzymy scenariusze, czyli – mówiąc potocznie – „nakręcamy się”, a kręcenie tych filmów oddala nas od rzeczywistości. Martwiąc się, koncentrujemy uwagę w martwym miejscu, choć jest tam wiele ruchu. Zauważacie podobieństwo w słowach: „martw-ić się” i „mar-tw-y”? Mają wspólny rdzeń *mar* (umierać), wywodzący się z języka praindoeuropejskiego. Po staropolsku „martwić”¹ oznaczało ‘czynić kogoś martwym, pozbawiać życia, umierać’.

Ten, kto się martwi, coś „umartwia”, czyli uśmierca, poza tym nie ma go w tu i teraz: jego uwaga w większości wypadków znajduje się w przyszłości („Na pewno będzie płakał”), w przeszłości („Może zabłądził?”)

¹ W języku prasłowiańskim istniało słowo *mŕtviti*, czyli „czynić martwym, powodować zdrętwienie”; w nowożytnych językach słowiańskich występuje ono również w takim znaczeniu, na przykład: czes. *mrtvit* – „czynić martwym”; ros. *mertvit* – „pozbawiać życia, gubić”; słoweń. „*mrtviti*” – czynić martwym, osłabiać. Zob. artykuł T. Tokarza: www.innowacyjnanaedukacja.com/2018/08/litowac-sie-martwic.html oraz www.pjs.ijp.pan.pl/Sstp/t4.pdf.

lub nawet w za-przeszłości („Trzeba było nie wyjeżdżać na wakacje, nie miałby teraz tyle zaległości”).

Osoby kochające poprzez martwienie się mogą ograniczyć się do karmienia specyficznych myśli lub wypowiedzania słów wyrażających lub napędzających ten ich stan, ale bywają również tacy, którzy podejmują pewne działania pod wpływem tej napędzanej martwieniem się energii. W tym drugim wypadku uwaga zostaje nie tylko skoncentrowana na tworzeniu czarnych scenariuszy, lecz także na usuwaniu lub zmianie czynników zewnętrznych, na przykład jeśli matka martwi się, że dziecko złapie przeziębienie, to będzie maniakalnie biegać za nim ze skarpetkami, papciami, szalikami itp.

Zastanówmy się teraz, na co skierowana jest uwaga, lub mówiąc inaczej: na co patrzę i z czym w sytuacji idealnej mam kontakt, kiedy jestem w kochać to ufać?

Kiedy myślę „kochać to ufać”, mam dużo większy kontakt z tym, co czuję (i czego potrzebuję), niż z tym, co myślę. Dzięki temu istnieje większa szansa, że moja uwaga pójdzie w głąb ciała. Gdybym miała wyrazić to dotykiem, to dotykałabym serca, brzucha – nie czoła. W bardzo pozytywnym znaczeniu jestem wtedy przy sobie i dzięki temu przebywam w czasie terazniejszym, w tu i teraz. Warto zaznaczyć, że kochanie przez zaufanie nie wyklucza uczucia niepokoju. Różnica – w porównaniu z kochać to martwić się – polega na tym, że zamiast karmić to uczucie trwożnymi myślami, zauważamy je, nazywamy i szukamy sposobu, aby o nie zadbać.

Sposobem na zadbanie o pojawiające się uczucia jest nawiązanie kontaktu z potrzebami, które są pod nim ukryte (zobacz: **potrzeby a strategie**), zapytanie z ciekawością, co jest dla nas samych ważne. Będąc w „kochać to ufać”, mam na to przestrzeń. Tej przestrzeni jest znacznie mniej, gdy cała moja uwaga skupia się na myślach, które generują we mnie niepokój. Przypuszczam, że znajdziemy tam potrzebę miłości, wsparcia, dbałości, przyczyniania się do dobra ważnych dla nas osób i właśnie – zaufania.

Gdy mamy świadomość potrzeb, możemy wybierać rozwiązania, strategie, które z nich właśnie wypływają. Jest tam więcej wyboru, mniej dzieje się z automatu. Znacząco rośnie wówczas prawdopodobieństwo, że proponowane rozwiązania okażą się naprawdę wspierające, dużo bardziej,

niż kiedy wynikają z nieskonfrontowanego z rzeczywistością scenariusza filmu mentalnego.

Podążając ścieżką kochania przez zaufanie, rozluźniamy się, a wtedy pojawia się w nas ciekawość, więc częściej sprawdzamy i pytamy, jaki rodzaj wsparcia byłby darem dla kochanego człowieka. Kiedy jesteśmy bliżej ufania i ciekawości – jesteśmy bliżej rzeczywistości. Gdy się martwimy, częściej próbujemy kontrolować i zarządzać, nie ma tu miejsca na ciekawość i możemy niestety niektóre rozwiązania „wciskać” na siłę.

Intencja

Przejdźmy teraz do punktu drugiego, czyli intencji osoby, która przyjęła poszczególne rozumienie kochania. W wypadku człowieka, dla którego miłość jest równoznaczna z martwieniem się, chodzi zwykle o ochronę osoby kochanej przed bólem, cierpieniem, porażką. Kochając w ten sposób, oczywiście z zasady bardzo pragniemy wspierać, tyle że owo wsparcie bywa niestety zazwyczaj nieudolne. W języku Porozumienia bez Przemocy, powiedzielibyśmy, że odbiorca wolałby, żebyśmy wybrali inną strategię na udzielenie wsparcia.

Oto znany w wielu rodzinach przykład: jeśli jeden dorosły ma gorączkę i z tego powodu zostaje w domu, a jego bliski kocha, martwiąc się, to często wygląda to tak, że ten martwiący się dzwoni kilka razy w ciągu dnia i zadaje pytania: „Spałeś, zjadłeś, poradziłeś sobie, ubrałeś się ciepło, nic cię nie boli...?”. A nawet jeśli zdoła się powstrzymać od sprawdzania stanu zdrowia bliskiej osoby co 30 minut, pogrąża się w zamartwianiu. Mam świadomość, że są osoby, które otaczane właśnie tego rodzaju zainteresowaniem, będą się czuły zadbane i kochane. Wiem jednak także, że dla wielu innych jest to raczej męczące. Nie dość, że ten, kto się zamartwia, jest daleko od poczucia dobrostanu, to również obiekt jego zamartwiania się nie otrzymuje takiego rodzaju wsparcia, jakiego potrzebuje.

Przyjrzyjmy się teraz, jaka intencja może przyświecać tym, którzy poruszają się po ścieżce miłości wypełnionej zaufaniem. Im również zależy na ochronie osoby, którą kochają, zarówno przed bólem i cierpieniem, jak i przed porażką. W wypadku miłości do dziecka przejawia się to w dążeniu do wyposażenia go w umiejętność dokonywania rozróżnienia mię-

dzy bólem a cierpieniem (zobacz: **Ból a cierpienie**). W wypadku miłości do osoby dorosłej, będzie to oznaczać trzymanie przestrzeni dla jej bólu i wspieranie w wychodzeniu z cierpienia, przy jednoczesnym uważnym sprawdzaniu, czy nie dodajemy jej naszego.

Jestem przekonana, że w kwestii porażki ważniejsze jest nasze nastawienie wobec niej niż ochrona przed nią, ponieważ czy tego chcemy, czy nie, porażki stanowią część naszego życia i lepiej nauczyć się po nich wstawać niż uprawiać szalony slalom, aby za wszelką cenę ich uniknąć. Dlatego priorytetem wydaje mi się wyposażenie ukochanych w umiejętność przyjmowania upadków z godnością: może to polegać na pokazywaniu sensu tego, że próbujemy, bez względu na to, jak nam wychodzi, i wyjaśnianiu, że niektórzy upadają częściej, niż inni w ogóle próbują czegoś dokonać. Okazujemy miłość niezależną od wyników.

Ten rodzaj nastawienia staje się możliwy tylko wtedy, gdy sami wierzymy, że nie chodzi o to, byśmy zawsze ze wszystkim sobie radzili, ale o to, żebyśmy potrafili akceptować siebie samych również wtedy, gdy sobie nie radzimy i gdy nam się nie powodzi. Rozwinięcie tego zagadnienia znajdziecie między innymi w *Darach niedoskonałości*² Brené Brown oraz w innych jej książkach. Jedna z nich została zainspirowana przemową³ Theodore’a Roosevelta, w której nakreślił on obraz człowieka wychodzącego na arenę i mającego odwagę trwać na niej, pomimo przeciwności. Biorę z niej przesłanie, że arena życia nie polega na tym, aby nigdy nie upadać, tylko – kiedy zdarzy się nam przewrócić – wstać, często z pomocą innych, otrząść koronę z kurzu i iść dalej.

Mam nieustanną wdzięczność do pewnego pana, mniej więcej 45-letniego, który w 2016 roku uczestniczył w moich warsztatach o transformacji przekonań. Opowiedział wówczas taką historię (a być może opowiedział ją inaczej, ale mój system właśnie tak to zapamiętał): „Odkąd sięgam pamięcią, ojciec mówił do mnie: «Pamiętaj synu – są dwa uda. Albo się uda, albo się nie uda. Jak się uda, to cię kocham, jak się nie uda,

² B. Brown, *Dary niedoskonałości. Jak przestać się przejmować tym, kim powinniśmy być, i zaakceptować to, kim jesteśmy*, przeł. K. Puławski, Poznań 2012.

³ Przemowa zatytułowana *Obywatelstwo w Republice*, znana również jako *Człowiek na arenie* została wygłoszona przez Theodora Roosevelta w Paryżu w 1910 roku. Brené Brown cytuje ją w książce *Z wielką odwagą* (B. Brown, *Z wielką odwagą. Jak odwaga bycia wrażliwym zmienia to, jak żyjemy i kochamy, jakimi jesteśmy rodzicami i jak przewodzimy*, przeł. A. Owsiak, Laurum, Warszawa 2013).

to też cię kocham». Od czasów liceum, dodawał: «Jak się uda, to idziemy na piwo. Jak się nie uda, to też idziemy na piwo».

W moim odczuciu te słowa wyrażają esencję tego, na czym polega kochać to ufać.

Najwyższa wartość

Co dla człowieka kochającego w jeden lub drugi sposób ma najwyższą wartość? To pytanie nie było dla mnie proste. Dla ludzi, którzy żyją według „kochać to martwić się”, najwyższą wartością może być wszelako rozumiany dobrostan, a może to być jednak bezpieczeństwo ukochanego człowieka, także na poziomie przetrwania.

Strach o bezpieczeństwo potrafi popchnąć ludzi na przykład do próby przekupienia obiektu zmartwień. Znam takie przypadki – w pierwszym matka zaproponowała znaczną sumę pieniędzy pod warunkiem, że syn zrezygnuje z jazdy motorem; w drugim dziadek wręczył wnuczce pieniądze, mówiąc: „Możesz je zachować, jeśli mi obiecasz, że przestaniesz skakać przez przeszkody na tych swoich jazdach konnych. Jeśli nie, oddaj mi je”. Nie pozostaje to bez znaczenia dla relacji.

Dla martwiących się niezwykle istotna może być również chęć zadbania o wizerunek społeczny – zarówno ukochanych osób, jak i... ich samych. Często bowiem martwieniu się towarzyszy myślenie typu „Co powiedzą ludzie?”. Nie ma oczywiście nic złego w tym, że zabiegamy o akceptację społeczną, przynależność. One często gwarantują, a na pewno gwarantowały w minionych stuleciach, przetrwanie. Jednocześnie żywię przekonanie, że nie służy nam, jeśli uważamy, iż warunkiem przynależności jest spełnianie oczekiwań lub dopasowanie się do innych.

To dobry moment, by zadać pytanie, skąd w ogóle wzięliśmy takie nastawienie do życia, czy taki charakter miłości? Opierając się na literaturze przedmiotu oraz własnym doświadczeniu prywatnym i zawodowym wiem, że im więcej w historii danego społeczeństwa dyktatur i przemocy, tym więcej „zapisanego w komórkach”, przekazywanego z pokolenia na pokolenie, zmartwienia. Czytelnikom zainteresowanym tematem między-pokoleniowego przekazywania wzorców mogę w tym miejscu polecić

popularno-naukową książkę Marka Wołynna *Nie zaczęło się od ciebie*⁴ lub lekturę powieści *Anna, Hanna i Joanna*⁵ Marianne Fredriksson, która w przejmujący sposób pokazuje te mechanizmy.

Na co dzień zapominamy zwykle – i dobrze! – że opowiedziany w 1953 roku w nieodpowiednim miejscu dowcip o Stalinie powodował, że można było już nie wrócić do domu. Niektórzy z nas mają to jednakże zapisane w pamięci komórkowej. Jedna z klientek podzieliła się ze mną kiedyś opowieścią o swojej rodzinie. Podczas wojny jej babcia jako 15-latką wyszła do miasta i na długo zniknęła z domu – została aresztowana w łapance. Dwa dni później z domu wyszedł ojciec tej nastolatki i... już nigdy nie wrócił. Pomyślmy teraz o prababce mojej klientki, o matce i żonie, która została sama z dwójką młodszych dzieci. Dla niej żyć (i kochać) oznaczało nieustannie ocierać się o śmierć.

Trudne doświadczenia historyczne skutkują kolektywnym zaprogramowaniem umysłu⁶. Fundamenty miłości, która została obciążona martwieniem się, podtrzymują powielane, niekorzystne dla nas przekonania i schematy językowe. Często automatycznie mnożymy pytania i wątpliwości. Kręcimy w głowie filmy, których treść jest ograniczona jedynie bujnością naszej wyobraźni. Mówimy sobie wtedy:

- :: *A co, jeśli...: zacznie padać, będzie sucho, zakocha się, nie zakocha się...?*
- :: *Na pewno...: będzie zimno, mokro, zachoruje, będzie głodna...*
- :: *Co zrobimy; co ludzie powiedzą; co na siebie założymy; co on tam będzie jadł...?*

Powszechnie posługujemy się tak zwanymi radami na przeszłość, czyli wypowiadamy komunikaty w czasie zaprzeszlým:

- :: *Trzeba było..., powinnam była..., powinienem był...: pomyśleć wcześniej, nie wsiadać do tego pociągu, nie wiązać się z nim, porządnie myć zęby...*

⁴ M. Wołynn, *Nie zaczęło się od ciebie. Jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy i jak zakończyć ten proces*; przeł. M. Reimann, Warszawa 2017.

⁵ M. Fredriksson *Anna, Hanna i Johanna*, przeł. E. Sadowska-Ptaszyńska, Warszawa 1999.

⁶ Określenie Geerta Hofstede, holenderskiego psychologa społecznego, autora książki *Kultury i organizacje. Zaprogramowanie umysłu* (najnowsze polskie wydanie: przeł. M. Durska, Warszawa 2011).

Zauważam również inne nastawienie do spodziewanej radości, a inne do strachu. Nie rekomenduje się na przykład radosnego planowania czy cieszenia się na nadchodzące wydarzenia. Może znacie powiedzenie: „Indyk myślał o niedzieli, a w sobotę mu łeb ścięli” lub przestrogi typu: „Nie urządzaj pokoju dla dziecka, zanim się urodzi”, „Nie ciesz się na zapas”, „Nie dziękuj, bo zapeszysz”. Zakładam, że rzadziej spotykacie osoby, które z takim samym zapałem mówią, by się „na zapas” nie bać, nie martwić, nie przejmować, bo przecież – jeśli wszystko ostatecznie skończy się dobrze, albo nie najgorzej, to... martwiliśmy się niepotrzebnie czy – jak to ujmują Niemcy – „za darmo” [*umsonst*]. Innymi słowy: powszechnie odradza się przedwczesną radość, jednak strach lub smutek już mniej.

Zastanówmy się teraz, co ma najwyższą wartość dla człowieka, który stara się kochać, opierając się na zaufaniu? Poza sytuacjami realnego zagrożenia życia, gdzie na pierwsze miejsce wysuwa się bezpieczeństwo, najwyższą wartość według mnie będzie miała jakość relacji. Bezpieczeństwo czy dobrostan oczywiście też są niezwykle ważne, ale nie wyłącznie ukochanej osoby – w większości wypadków równowartościowe jest bezpieczeństwo i dobrostan osoby kochającej. Dużą wartość ma także autentyczność, z kolei mniejszą – zabieganie o akceptację społeczną, stąd rzadziej pojawiają się myśli typu „Co powiedzą ludzie?”. Zamiast tego osoba kochająca w ten sposób będzie kultywowała przekonania: „Jesteś wystarczający(a) taki(a), jaki(a) jesteś”; „Jest dla Ciebie miejsce na tym świecie”; a może nawet (!): „Każda potwora znajdzie swojego amatora”.

Kryteria samorozpoznania

Czy istnieją kryteria, które choć w przybliżeniu pozwalają rozpoznać, którą ścieżką właśnie idę? Może przecież być tak, że przeskakuję pomiędzy tymi ścieżkami i że – chociaż chcę wybrać jedną – regularnie wyrzuca mnie na drugą, lub że w pewnych relacjach jestem w jednym miejscu, a w innych – zupełnie gdzie indziej.

To, że raczej jestem w „kochać to martwić się”, poznaję przede wszystkim po wewnętrznej atmosferze. Martwienie się uśmierca wewnętrzny dobrostan osoby, która się martwi: karmiony niepokój przyczynia się do poczucia spięcia, zmęczenia, odbiera koncentrację, a także

kreatywność. Tworzymy wspomniane już rady na przeszłość („Powinnam była pomyśleć wcześniej, że może wyjść bez klucza i nie móc wrócić do domu”), nie zauważamy, że jest to przejmowanie odpowiedzialności za coś, co zrobił ktoś inny, a to wszystko sprawia, że przy takim kochaniu nawiedza nas poczucie winy.

Warto pamiętać, że poczucie winy bywa zaraźliwe – może przenieść się na obiekt żartów. Mechanizm ten wygląda następująco: mama głośno się martwi, że córka, która chce się wyprowadzić z domu, nie poradzi sobie sama; dziewczyna z ciężkim sercem wynajmuje jednak mieszkanie, a potem wpada w poczucie winy z powodu wyprowadzki – bo „zostawiła” rodziców i mama się przez nią martwi.

Możemy również przeanalizować stopień autentyczności naszej relacji z kochaną osobą. Kochanie przez żartowanie się niszczy autentyczność w relacji w dwojaki sposób. Po pierwsze, informując obiekt naszej miłości o tym, że jest również powodem naszych żartów, zniechęcamy go do szczerości. Na przykład: jeśli opowiem komuś coś dla mnie trudnego, a słuchacz lub słuchaczka zacznie się o mnie żartować i na dodatek mówić mi o tym, to z dużym prawdopodobieństwem następnym razem swoje opowieści zachowam dla siebie. Żartowacz/żartowaczka nie będzie mieć dostępu do wszystkich informacji, a w obliczu mnożących się niedomówień, może pojawić się w takiej osobie myśl, że skoro on/ona chce coś przede mną ukryć, to na pewno jest to powód do żartów – w ten sposób scenariusze się mnożą.

Po drugie kochanie przez żartowanie się niszczy autentyczność również wtedy, gdy w imię miłości nie chcemy przysparzać drugiej osobie żartów i zaczynamy unikać pewnych tematów, przemilczać ważne wydarzenia z naszego życia.

Mówiąc pół żartem, pół serio, widzę tu jeszcze jedno kryterium, które pozwala określić, czy przypadkiem w zakresie kochania przez żartowanie się nie osiągnęliśmy poziomu eksperckiego. Znaczący powiedzenie: „Dla prawdziwego palacza – cały świat popielniczką”? Analogicznie możemy powiedzieć, że „dla prawdziwego żartowacza wszystko stanowi dobry powód, aby się żartować”. Spotkaliście kiedyś takich ludzi, którzy żartują się dosłownie bez przerwy? Nie ma znaczenia, co zrobił obiekt ich żartów: jeśli nie wziął czapki, na pewno się przeziębą. Jeśli ją wziął, to czy

będzie pamiętał, żeby ją założyć; jeśli założy, to czy się nie przegrzeje... i tak dalej. Nie potrafią przestać się martwić tak, jak inni nie potrafią przestać się złościć.

W moim wypadku sprawdzianem tego, czy w jakiejś sprawie jestem w kochaniu przez martwienie się czy w kochaniu przez zaufanie, stają się sytuacje, w których rozpoznaję, że w danym momencie nie potrafię już nic zrobić. W trudnościach rozróżniam dwa etapy: pierwszy trwa do momentu, kiedy wciąż mogę działać; drugi – kiedy nie mam już pomysłu, co można zrobić albo wszelkie działanie pozostaje poza moim zasięgiem. Ten drugi etap wydaje się kluczowy, pomaga mi zauważyć, w jakim miejscu jestem, zdecydować o wyborze ścieżki.

Wyobraźmy sobie, że ktoś dla nas ważny wraca samochodem z podróży służbowej z drugiego końca kraju, a my słyszymy w radiu, że w tamtych rejonach akurat rozpętała się potężna burza. Zaczynamy wtedy odczuwać niepokój. W takiej chwili nie ma jeszcze znaczenia, czy kochamy, martwiąc się czy ufając, na tym etapie możemy coś zrobić, możemy działać, zadbać. Oto przykładowe pomysły: możemy sprawdzić w Internecie, gdzie występują najsilniejsze wiatry; dowiedzieć się, którędy można bezpiecznie przejechać; możemy rozmawiać z kierowcą przez telefon, jeśli deklaruje, że mu to pomaga; możemy też zaproponować, że zarezerwujemy dla niego hotel gdzieś po drodze. Możemy wyrazić stanowczo: „Wolę cię dzień później w domu, ale całego, niż żebyś jechał w takich warunkach. Zależy mi na twoim bezpieczeństwie. Proszę, zrezygnuj z podróży”.

Wyobraźmy sobie teraz, że weszliśmy w drugi etap i znajdujemy się w sytuacji, kiedy jakiegokolwiek działanie jest poza naszym zasięgiem. Na przykład gdy ów człowiek za kółkiem mówi: „Jestem dorosły, sam decyduję, dam radę, jadę mimo wszystko” albo gdy rozładował mu się telefon (i zapodział ładowarkę). Taki moment pomaga mi rozpoznać, w czym jestem naprawdę. Ktoś, kto „kochać to martwić się” ma wpisane w swoje DNA, najprawdopodobniej będzie się martwić coraz bardziej, pozostanie daleki od spokoju, niewykluczone, że spędzi bezsenłą noc. Ten zaś, kto idzie po ścieżce „kochać to ufać” uzna bez buntu, że istnieją granice jego wpływu i działania. Przyjmie z pokorą to, co się wydarza. W tego typu chwilach sprawdzam swój stopień spokoju wewnętrznego – pozwala mi to odkryć, po której ścieżce idę, i podjąć decyzję, na jakiej chcę być.

Idealnie łączy się to z przełączeniem się z dbania o drugiego człowieka na zadbanie o siebie. Ktoś, kto stara się praktykować „kochać to ufać”, przytuli swój niepokój, nie karmiąc przy tym niepokojących myśli, weźmie oddech, aby pozwolić spokojowi i zaufaniu do życia się rozgościć. Zostawi włączony telefon i zaśnie.

To, na ile zintegrowaliśmy kochać to ufać, możemy bardzo dobrze rozpoznać w sytuacji, gdy życie wymierzy nam szczególnie silny cios. Im mocniejsze jest to uderzenie w kochających przez zaufanie, tym wyraźniej pojawia się prawdziwy cichy spokój w środku. Być może nie stanie się to natychmiast, konieczna jest przecież żałoba, ale w końcu ów spokój nadejdzie i będziemy mogli dalej żyć i zdrowo funkcjonować.

Zanim pójdziemy dalej, chciałabym, posiłkując się innymi językami, poszerzyć nieco tę perspektywę. Zauważcie, że angielskie słowo *love* („kochać”) różni się od *live* („żyć”) tylko jedną literą. Tak samo jest w języku niemieckim: *lieben* („kochać”) ma tylko jedną literę więcej od *leben* („żyć”)⁷. Jeśli to uwzględnimy, zrozumiemy, że nie chodzi (wyłącznie) o to, aby kochać, ufając, ale o to, by iść przez życie z zaufaniem zamiast się zamartwiać. Rozszerzając to rozpoznanie na całą sferę życia, zapraszam was – i siebie samą – do zastanowienia się, czy podobne mechanizmy nie oddziałują także w naszej relacji z samymi sobą, czy podobne mechanizmy nie oddziałują także w naszej relacji z innymi, więc być może warto zastosować to rozróżnienie również w kontakcie ze sobą.

Wróćmy teraz do umiejętności rozpoznawania, jaki rodzaj kochania u nas występuje. Pamiętam dokładnie mój „moment oświecenia”. Wcześniej wierzyłam, że się nie martwię. Podczas jednej z podróży kolejną przeczytałam e-maila z diagnozą stanu zdrowia ukochanego człowieka i poczułam się tak, jak gdyby mój pociąg wypadł nagle z torów. W tym stanie emocjonalnego wykołowania zadzwoniłam z prośbą o pilną pomoc do Oli Gołaszewskiej, która również jest trenerką Porozumienia bez Przemocy. Wyszczałam jej do słuchawki: „Łatwo mówić, że «kochać to ufać», gdy wszystko jest fajnie, że jak jest super, to tak sobie można śpiewać, głosić,

⁷ Składam podziękowania Joachimowi Schafferowi-Suchomelowi i Klausowi Krebsowi, autorom książki *Du bist was du sagst* [Jesteś tym, co mówisz]. Autorzy biorą w niej pod lupę w oryginalny, często zabawny sposób wiele słów, między innymi *Sorge* („zmartwienie”). Przerobienie *Sorge* na *Sarg* („trumna”) powoduje, że niemieckie „martwienie się”, to „utrzymywanie się”. Po tej lekturze zaczęłam tworzyć „agalogie”, czyli szukać znaczących powiązań pomiędzy słowami, takie jak w przykładzie: „martwić się” i „martwy”.

wymądrzać się. To taka wersja dla szczęśliwych”.

Dzięki tamtej rozmowie zrozumiałam, że takie myślenie zawiera błąd logiczny. W istocie jest akurat odwrotnie: im w życiu łatwiej, tym lepiej radzimy sobie, nawet gdy kochamy przez martwienie się. Jeśli nasze życie usłane jest różami, trzeba się mocno wysilić lub być ekspertem, żeby znaleźć sobie powód do zmartwień. Jednak, gdy pojawiają się trudności, to właśnie kochanie przez zaufanie pozwala nam pozostać przy zdrowych zmysłach, chroni nas i naszych bliskich przed wpadnięciem w spiralę strachu. Na przykład w rodzicielstwie oznacza to, że jeśli nasze dziecko jest zdrowe, zachowuje się według przyjętych reguł, jest zdolne, radosne, osiąga w szkole ponadprzeciętne wyniki, mamy z nim relacje, które są łatwe, przyjemne... – możecie tu wstawić dowolną obserwację lub ocenę – wypełnia nas jednak jakiś poziom spokoju, nawet wtedy, gdy mamy wpisane: „kochać to martwić się”. Dużo trudniej o ten spokój, kiedy dziecko choruje, cierpi na przewlekłą dolegliwość, zdiagnozowano u niego upośledzenie intelektualne, miewa napady furii, zostaje ograniczone w prawach uczniowskich w szkole, ostro kłóci się z rodzeństwem lub kiedy mamy z nim trudną relację. Właśnie wtedy ważne jest, aby nabyć umiejętność kochania przez zaufanie. Inaczej oszalejemy.

Dziękuję mojej koleżance – Marcie Bielickiej, trenerce Empatycznej Komunikacji i fascynatce IFS-u – za zwrócenie mojej uwagi na to, jak ważne jest, by w takich trudnych momentach dać sobie jednak czas, jakąś przestrzeń na martwienie się. Jak to Marta określiła: „na sklejenie z częścią, która się martwi”, żeby mógł wybrzmieć jej smutek, żal, rozczarowanie czy strach. Dzięki temu łatwiej będzie później odpuścić i przełączyć się na zaufanie.

O czym to rozróżnienie nie jest?

Dotarliśmy teraz w idealne miejsce, aby zaznaczyć, o czym to rozróżnienie nie jest. W „kochać to ufać” nie chodzi o to, żeby ufać, iż wszystko będzie dobrze, ponieważ nie zawsze będzie. Myślenie w stylu „wszystko będzie dobrze” nie odpowiada mojej wizji rzeczywistości. Korzystając ponownie z założenia Systemu Wewnętrznej Rodziny, które mówi o tym, że umysł człowieka składa się z części (inaczej: podosobowości), powiem, iż mam

zbyt rozbudowaną część realistyczną, aby coś takiego sobie wmawiać. Przecież nie wiem, czy wszystko będzie dobrze.

Moim zdaniem „kochać to ufać” oznacza zaufanie, że cokolwiek życie przyniesie, wyjdę z tego godnie i w sposób, który pozwoli mi zachować relację. Byłoby idealnie, gdyby dało się utrzymać relację z człowiekiem po drugiej stronie, ale oczywiście może się zdarzyć, że albo ta druga strona relacji nie chce, albo my jej – już lub jeszcze – nie chcemy. Im ważniejsi są ludzie, którzy relacji z nami nie chcą, tym istotniejsze okazuje się zachowanie łagodnej i pełnej poszanowania dla własnych ograniczeń relacji ze sobą, z życiem czy – w wypadku osób wierzących – także z Bogiem.

A zatem: o czym nie jest „kochać to martwić się”? Po pierwsze, nawet jeśli ten rodzaj kochania występuje tak powszechnie, że uznawany jest za miernik miłości, to poziom zmartwień bynajmniej nie określa stopnia miłości. Nie jest przecież tak, że ten, kto się bardziej martwi, ten mocniej kocha.

Po drugie – omawiałam to już wcześniej z innej perspektywy – (przestać) „martwić się” to nie to samo co (przestać) „troszczyć się, dbać”. Postawienie znaku równości między tymi słowami nazywam na swoje potrzeby synonimizacją. Oto przykład zasłyszanego przeze mnie dialogu, który pokazuje, jak nagminnie pojęcia te są mylone:

– *Wreszcie oduczyłam się martwić o dzieci.*

– *Czyli nabawiłaś się znieczulicy?*

Proces martwienia się odbywa się w naszych głowach, polega na kręceniu filmów, pisaniu scenariuszy, karmieniu pewnego typu myśli. Z kolei dbałość i troska to naturalne potrzeby i można je realizować na wiele sposobów, czyli konkretnymi działaniami. A zatem nie mylmy: przestać martwić się i zacząć ufać z przestać dbać, wspierać, interesować się, pytać, co u nich, jak się mają lub jak sobie radzą, czy też wpaść w naiwność albo brak ostrożności.

Korzyści

Powyższe rozważania chciałabym zakończyć odpowiedzią na następujące pytania: w jakich sytuacjach to rozróżnienie się przydaje? Co jego rozumienie, praktykowanie, integrowanie oraz przekładanie na działania może wnieść do naszego życia?

Jeśli uznamy, że nie (tylko) chodzi o to, by kochać, ufając, lecz również o to, by iść z zaufaniem przez życie, zamiast spędzić je na martwieniu się – rozróżnienie to nabierze szczególnego znaczenia, stanie się wszechogarniające i dotyczy będzie wszelkich aspektów życia. Dziś już zupełnie nie wyobrażam sobie istnienia bez świadomości, że martwienie się jest wyborem. Przekonanie, że kochać oznacza ufać, a przynajmniej próbować, pomaga wyjść z najczarniejszych dziur, jakie los chce, byśmy poznali. W najtrudniejszym momencie mojego życia to właśnie owo rozróżnienie dosłownie pomogło mi przetrwać. Powtarzałam sobie niczym mantrę, że nie dam nikomu mocy odebrania mi zaufania do życia, że ludzie robią różne rzeczy, że nawet z odchodów można zbudować gniazda na skale zaufania do życia. Nie było we mnie wiary, że „to” się dobrze skończy. Karmiłam w sobie myśl, że jakiegokolwiek będzie zakończenie, chcę szukać sposobów, aby wyjść z tego tak, że utrzymam relację.

Integracja kochania jako zaufania i dbania (a nie – martwienia się), ułatwia cieszenie się w pełni. Jeśli mamy wpisane martwienie się, to nawet kiedy tu i teraz nie występują żadne trudności, pętlę, która tkwi w naszym mózgu, niejako trudno wykręcić w drugą stronę. Gdy przestajemy chodzić ścieżkami neuronalnymi wyspecjalizowanymi w martwieniu się, odchwaszczamy ścieżki doceniania i cieszenia się. „Kochać i żyć to ufać” zwiększa szanse na budowanie bardziej autentycznych relacji. Pozwala również wyjść z czegoś, co nazywam międzypokoleniową kwadraturą koła. Większość osób, z którymi się stykam, wcale nie lubi być kochanymi przez martwienie się, a mimo wszystko przyjęła taki model w spadku i powtarza ten schemat. Według mnie warto z całą mocą zadbać o to, aby kolejne pokolenie otrzymało inny, bardziej budujący przekaz: kochać to ufać – w ten sposób zdołamy subtelnie rozpedzić nowe koło historii.

Robert Gonzales zauważa: „Uzdrawianie i transformacja, jaka zachodzi dzięki okazywaniu sobie samowspółczucia, są ze sobą ściśle połączone, stanowią organiczny proces. Nigdy nie wiadomo, jak będzie się on kształtował, często może rozwinąć się w nieoczekiwanym kierunku. Wymaga to zaufania do naszej własnej energii życiowej, a także zaufania do życia”⁸. W pełni zgadzam się z tym spojrzeniem.

⁸ R. Gonzales, *Refleksje o żywym współczuciu* – w przygotowaniu w wydawnictwie Miejsce Ludzie (wersja angielska: *Reflections on Living Compassion: Awakening Our Passion and Living in Compassion*, 2015).

Kolejne tomy omówią następujące zagadnienia

(ich kolejność może ulec zmianie)

1. Porozumienie bez Przemocy jako narzędzie komunikacji a jako struktura organizacji
2. Systemy zorientowane na potrzeby a systemy zorientowane na dominację
3. Poszanowanie autorytetu a strach przed autorytetem
4. „Władza z” a „władza nad” lub „władza pod”
5. Przywództwo w rodzinie a władza rodzicielska
6. Wybór a poddanie się lub bunt
7. Ochronne użycie siły a karzące użycie siły
8. Samodyscyplina a posłuszeństwo
9. Konsekwencja a kara
10. Świętowanie i wyrażanie wdzięczności a nagradzanie
11. Docenienie a pochwała
12. Zmiana a kompromis
13. Oceny na bazie potrzeb a osądy moralne
14. Chęć a gotowość
15. Usłyszeć „nie” po żyrafiemu a usłyszeć „nie” po szakalemu
16. Żyrafa potoczna a żyrafa klasyczna
17. Naturalny a normalny (zwyczajowy) sposób wyrażania się
18. Przyczyniać się osiągnięcia celów i realizowania marzeń a spełniać oczekiwania
19. Zadania a obowiązki
20. Przekonywać a dzielić się
21. NVC jako postawa czyli „bycie żyrafą” a NVC jako zachowanie czyli „robienie żarafy”
22. Zwrócić czyjąś uwagę na coś a zwrócić komuś uwagę
23. Autentyczność żyrafy a szczerłość szakala

-
24. Informacja zwrotna a wyrażenie siebie
 25. „Krzyczeć do” a „krzyczeć na”
 26. Wrażliwość a słabość
 27. Empatia dla samego siebie a przykrywanie uczuć działaniem, wypieranie uczuć lub pogrążanie się w nich
 28. Empatia a inne formy słuchania i wsparcia
 29. Empatia z uwagą skierowaną na potrzeby a empatia z uwagą skierowaną na niespełnione potrzeby
 30. Przypuszczać a wiedzieć oraz przypuszczać empatycznie a przypuszczać intelektualnie
 31. Przeprowadzić rozmowę naprawczą a przeprosić
 32. Powiedzieć „nie” po żyrafie a powiedzieć „nie” po szakalemu
 33. „Rozmawiać z” a „gadać o”
 34. Współzależność a zależność lub niezależność