
Wprowadzenie

Idea **Porozumienia bez Przemocy**³ [*Nonviolent Communication*] uwiodła nas niemal od razu (Magdę podczas oglądania nagrań wykładów **Marshalla B. Rosenberga**, autora tej koncepcji, a Martę w trakcie pierwszych warsztatów na temat NVC). Obie – a właściwie każda z osobna, bo poznałyśmy się dopiero później – się w niej zakochałyśmy i stwierdziłyśmy, że jest to droga, którą chcemy podążać.

Szybko odkryłyśmy, że Porozumienie bez Przemocy oznacza nie tylko posługiwanie się na co dzień innym językiem, ale przede wszystkim zmianę podejścia do świata i samej siebie. Zrozumiałyśmy, że chodzi o niepoddawanie się, gdy w relacji robi się trudno, i o zaufanie, że nawiązanie kontaktu jest możliwe, jeśli tylko usłyszemy, co jest ważne dla każdej z osób uczestniczących w interakcji.

NVC dostarcza narzędzi do budowania połączenia – tak ze sobą, jak i z innymi. Żeby jednak cała transformacyjna moc mogła ujrzeć światło dzienne, by zmieniło się nasze życie i relacje – niezbędny jest rozłożony w czasie proces skupiony na zgłębianiu istoty NVC, poznawaniu poszczególnych narzędzi i wykorzystywaniu ich w praktyce.

Na początku własnej drogi wiele byśmy dały za jasne i konkretne wskazówki pokazujące sposób, w jaki można integrować podejście NVC z naszym codziennym życiem. Można bowiem mieć do dyspozycji najwspanialszą na świecie maszynę do szycia, jednak to nie wystarczy, by powstała piękna suknia ślubna. Niezbędna jest znajomość tajników kroju i szycia, a także doświadczenie w dziedzinie krawiectwa – nabywane pod okiem tych, którzy się na tym znają, bo wcześniej już odbyli tę samą wędrówkę.

Podobnie jest w przypadku NVC. Potrzebowałyśmy drogowskazów ułatwiających poruszanie się po wybranej przez nas porozumieniowej ścieżce, zdecydowałyśmy się więc rozpocząć proces certyfikacyjny CNVC. Dziś świętujemy tę decyzję. Uczestnictwo w tym procesie pomogło nam wykształcić postawę, która stanowi fundament koncepcji Marshalla, a także zintegrować wiedzę i budować umiejętności. Mogłyśmy korzystać ze

3 Porozumienie bez Przemocy (PbP), czyli *Nonviolent Communication* (NVC), zwane również „językiem serca” albo „komunikacją empatyczną”, to skonceptualizowany przez Marshalla B. Rosenberga sposób na życie pełne życzliwości i szacunku zarówno dla własnych, jak i cudzych uczuć oraz potrzeb, który opiera się na dialogu i wzajemnym uwzględnianiu, co prowadzi do lepszego porozumiewania się i pokojowego rozwiązywania konfliktów. W książce będziemy posługiwać się pełnym polskim brzmieniem nazwy idei Rosenberga oraz angielskim skrótem. Wszystkie przypisy powstały we współpracy autorek z redaktorką.

wsparcia społeczności, prosić o wskazówki ludzi, którzy borykali się z podobnymi wątpliwościami czy momentami pełnymi wyzwań, a także cieszyć się własnym rozwojem i obserwować, jak się zmieniamy. Dzięki temu mamy nie tylko najwspanialszą na świecie maszynę do szycia, ale również potrafimy – ze spokojem i zaufaniem (w większości przypadków) – dobrać krój do osoby i uszyć coś kreatywnego i pięknego z zadbaniem o potrzeby obu stron. Teraz chcemy zachęcać innych, by podążali tą ścieżką.

Po latach praktykowania NVC w życiu i dzielenia się nim na warsztatach postanowiłyśmy napisać książkę poświęconą wyzwaniom procesu certyfikacyjnego CNVC. Jest ona skierowana zarówno do osób, które już podjęły decyzję o jego rozpoczęciu, jak i tych, które rozważają taką możliwość. Skorzystają z niej również ci, którzy wcale nie myślą o tym, by uzyskać tytuł trenerski, ale po prostu chcą dowiedzieć się więcej na temat Porozumienia bez Przemocy i zacząć wprowadzać je w swoje życie czy też dzielić się tą koncepcją z innymi w ramach swojego zawodu, na przykład: coacha, trenerki kompetencji miękkich, facylitatora, nauczycielki, szkoleniowca, pedagoga, psycholożki, terapeuty, pracownika HR czy mediatorki sądowej.

Pieczę nad procesem certyfikacyjnym sprawuje **Centrum Porozumienia bez Przemocy** [*Centre for Nonviolent Communication*]. W Polsce posługujemy się angielskim skrótem nazwy tej – założonej przez Marshalla B. Rosenberga – organizacji: **CNVC** (www.cnvc.org)⁴. Jej misją jest troska o integralność NVC, czyli o wierność koncepcji opracowanej przez jej autora, oraz rozwijanie i rozpowszechnianie tej idei. Od chwili śmierci Marshalla (2015 r.) zarówno sama organizacja, jak i kształt procesu certyfikacji podlega przemianom – stoi za nimi intencja uzyskania większej jasności, transparentności, a także spójności z założeniami Porozumienia.

Gdy po raz pierwszy zaczęłyśmy rozważać uzyskanie **certyfikatu CNVC**, wymienione na stronie internetowej Centrum Porozumienia bez Przemocy kroki niezbędne, by osiągnąć ów cel, wydały nam się bardzo skomplikowane. Pojawiło nam się wiele pytań. Były wśród nich między innymi takie:

- :: Od czego zacząć?
- :: Jak to w ogóle wygląda?
- :: Dlaczego proces trwa nawet kilka lat?
- :: Czemu tak długo?

4 *Center for Nonviolent Communication (CNVC)* to globalna organizacja, która m.in. ma na celu kultywowanie i szerzenie idei Marshalla Rosenberga poprzez kształcenie trenerek i trenerów Porozumienia bez Przemocy oraz organizowanie wydarzeń skupiających społeczność NVC.

- :: Jak wybrać asesorkę, z którą będzie mi po drodze?
- :: Skąd mam wiedzieć, że jestem gotowa?
- :: Ile to wszystko będzie kosztowało?

Większość odpowiedzi znalazłyśmy w **Przewodniku po certyfikacji** [*Certification Preparation Packet*], w skrócie nazywanym **CPP**⁵. Określa on kryteria certyfikacji, czyli wymagania stojące przed kandydatami i kandydatkami, oraz prezentuje przebieg tej ścieżki, począwszy od pierwszego kroku, jakim są przygotowania do złożenia aplikacji, aż po działania finalne, które obejmują dopełnienie formalności pozwalających oficjalnie używać tytułu certyfikowanego trenera NVC⁶.

Na użytek tej publikacji postanowiłyśmy potraktować CPP jako coś w rodzaju rusztowania – i jednocześnie poszerzyć oraz pogłębić zawarte w nim treści, a także zaproponować różne ćwiczenia i pytania do refleksji. Zdecydowałyśmy się zamieścić opisy niektórych własnych doświadczeń, a także informacje, które zdobyłyśmy w trakcie naszej wędrówki przez ten proces. Chcemy, by osoby polskojęzyczne zyskały możliwość zapoznania się z przebiegiem oraz wymaganiami procesu certyfikacyjnego, ponieważ wierzymy, że to przyczyni się do popularyzacji spuścizny Rosenberga, którą postrzegamy jako potencjalny, niezwykle cenny, wkład w jakość życia każdej istoty ludzkiej. Ufamy, że ta koncepcja przyczynia się do **budowania świadomego, wolnego od przemocy i wypełnionego pięknem potrzeb Życia**.

Tworząc tę publikację, miałyśmy na względzie udzielenie odpowiedzi na różne pytania – zarówno nasze własne, pojawiające się podczas procesu certyfikacji, jak i te usłyszane przez lata doświadczeń trenerskich od osób zainteresowanych taką formą rozwoju. Mamy nadzieję, że udało nam się wyjaśnić wiele wątpliwości. Jednocześnie zachęcamy każdego, kto będzie czytał tę książkę, do szukania w sobie akceptacji tego, iż wiele pytań może pozostać bez odpowiedzi przez dłuższy czas, w nadziei, że przyjdą wraz z praktyką. Ważne jest także, by pamiętać, że często nie ma tak zwanych „właściwych” odpowiedzi, a są jedynie takie, które rodzą się z żywego momentu, kontekstu, doświadczenia, tego, co ważne. Istnieją również takie pytania, na które odpowiedzieć możesz jedynie Ty sam, Ty sama, jako że jest to Twoja własna i niepowtarzalna podróż.

5 CPP w języku angielskim jest dostępny tutaj: www.bit.ly/41ghlmF [dostęp: 26.01.2023]. Na stronie internetowej CNVC znajdują się również inne wersje językowe: niemiecka, hiszpańska, włoska, holenderska i chińska.

6 W języku angielskim osoba, która z sukcesem kończy proces certyfikacyjny nosi miano: *CNVC Certified Trainer*. W języku polskim rozpowszechniło się sformułowanie: certyfikowany trener NVC / certyfikowana trenerka NVC, którego również my będziemy używać.

Wyraźnie chcemy podkreślić, że zdobycie certyfikatu CNVC nie jest konieczne, by dzielić się Porozumieniem z innymi ludźmi. Jeśli chcesz – zawsze możesz mówić o tym, co już wiesz i umiesz. Ważne jest jednak, by robiąc to, posługiwać się nazwą, która nie została oficjalnie zastrzeżona⁷. Przyznany przez Centrum Porozumienia bez Przemocy certyfikat to zewnętrzna oznaka jakości integracji świadomości NVC. Zapewnia on przynależność do światowej społeczności trenerskiej oraz poszerza możliwości współpracy i rozwoju.

Zachęcamy każdego, kto zastanawia się nad rozpoczęciem procesu certyfikacyjnego CNVC, by podczas lektury tej książki jak najczęściej kontaktował się ze swoim wnętrzem i sprawdzał, jaka intencja stoi za pomysłem podjęcia tego procesu. Ponieważ wierzymy, że człowiek najlepiej się uczy poprzez doświadczanie, nadałyśmy tej publikacji formę zeszytu ćwiczeń – zależy nam, by stała się ona dla Ciebie rzeczywistym wsparciem i towarzyszyła Ci podczas procesu zgłębiania NVC, niezależnie od tego, czy wybierzesz wędrowanie po ścieżce certyfikacyjnej, czy nie.

Struktura tej książki opiera się na linearnym przebiegu procesu certyfikacyjnego i jego poszczególnych krokach, ponieważ taka forma eksplorowania poszczególnych obszarów NVC: wiedzy, integracji w życiu oraz nauczania, wydaje nam się najlepsza. Możesz korzystać z niej w pracy indywidualnej, jak i w grupach praktykujących. Dołączyliśmy przykłady zachęcające do rozważań oraz pytania, które pokierują Cię w stronę głębszej świadomości NVC.

Zapraszamy Cię do smakowania wszystkich treści zawartych w tej książce. Ufamy, że przyczynią się one do Twojego głębszego zrozumienia idei NVC i do lepszego jej zintegrowania, na czym bez wątpienia skorzysta środowisko, w którym żyjesz i działasz.

Życzymy Ci powodzenia na Twojej ścieżce ☺

Marta Kułaga

www.leance.org

Magdalena Malinowska-Berggren

www.empathicway.pl

⁷ Tu znajdziesz informacje na temat zastrzeżonych nazw: www.cnvc.org/guidelines [dostęp: 26.01.2023].

Rozdział 1

Jak uzyskać certyfikację CNVC?

Informacje ogólne

Proces, który prowadzi do nadania przez Centrum Porozumienia bez Przemocy tytułu certyfikowanej trenerki NVC, trwa – od momentu rejestracji w internetowej bazie CNVC do chwili wydania oficjalnego komunikatu, że dany człowiek pomyślnie przeszedł przez wszystkie jego wymogi – przynajmniej trzy lata, a czasem więcej.

Kamieniem milowym w procesie certyfikacyjnym jest udział w **assessmentie** i jego wynik. Ze względu na rozpowszechnienie angielskiego słowa *assessment* w polskim środowisku NVC, będziemy go używać również w tej książce, poddając je polskiej deklinacji. W dosłownym tłumaczeniu oznacza ono: „ocena, oszacowanie, wycena”. W anglojęzycznych słownikach pojawia się definicja¹ mówiąca, że *assessment* to rodzaj procesu, który ma na celu sprawdzenie i oszacowanie czyjejs wiedzy, zdolności, umiejętności itp. W przypadku procesu certyfikacyjnego NVC chodzi o sprawdzenie i oszacowanie wszystkich tych obszarów w odniesieniu do koncepcji opracowanej przez Rosenberga. Pieczę nad całością procesu sprawują osoby, które kiedyś również stąpały po tej ścieżce i znają jej przebieg z własnego doświadczenia – wzbogaconego o kolejną wędrówkę, prowadzącą do uzyskania tytułu asesora bądź asesorki CNVC. Ich zadaniem jest obserwowanie kandydatów i kandydatek ubiegających się o oficjalny tytuł trenerski pod kątem stopnia zintegrowania postawy NVC i nabycia kompetencji do dzielenia się ideą Marshalla w sposób, który jest spójny z kryteriami CNVC.

1 Zobacz: www.dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english/assessment [dostęp: 26.01.2023].

Etapy procesu certyfikacyjnego

Cały proces składa się z sześciu etapów, podzielonych na pomniejsze kroki:

- 1) przygotowania do dokonania rejestracji w bazie CNVC;
- 2) wpisanie do rejestru kandydatek;
- 3) przygotowania do assessmentu (m.in. tworzenie portfolio);
- 4) pre-assessment;
- 5) assessment;
- 6) certyfikacja (rejestracja nowego trenera w bazie CNVC).

Pierwsze **dwa etapy** obejmują zwykle następujące kroki:

- :: uzyskanie rekomendacji od osoby, która już posiada certyfikat CNVC;
- :: napisanie listu intencyjnego do asesora;
- :: poczynienie uzgodnień z asesorką;
- :: dokonanie wpłaty na konto asesora;
- :: wysłanie zgłoszenia przez asesorkę na Twój temat do CNVC;
- :: otrzymanie informacji o tym, że został dokonany wpis rejestrujący Cię jako osobę kandydującą do udziału w procesie certyfikacji.

Warto również zapoznać się z treściami zawartymi na stronie internetowej polskiej społeczności trenerskiej CNVC (www.trenerzynvc.pl). Szczególnie zachęcamy Cię do:

- :: przeczytania listu adresowanego do osób kandydujących do udziału w procesie certyfikacyjnym: www.bit.ly/3lOkYFM;
- :: wypełnienia ankiety: www.bit.ly/3xyPHcD.

Kolejny, **trzeci etap**, stanowi większe wyzwanie i zazwyczaj trwa najdłużej. Chodzi w nim o to, by dać sobie czas na zapoznanie się z ideą Marshalla, wchłonąć ją w siebie i jak najlepiej się przygotować do assessmentu. Odzwierciedleniem przebiegu Twojego procesu integrowania NVC jest portfolio. Wiele osób postrzega ten aspekt uzyskiwania certyfikacji jako trudny i czasochłonny, a także wymagający systematyczności oraz „konieczności dokumentowania” własnych odkryć, doświadczeń i przeżyć.

Przygotowanie portfolio stanie się łatwiejsze, jeśli spojrzysz na nie z innej perspektywy – potraktujesz je jako zbiór swoich skarbów. Praca nad portfolio pomaga się zatrzymać, by utrwalić to, czego właśnie doświadc-

czas. Daje większe zrozumienie, pogłębia jasność i poziom zintegrowania tego, czym jest NVC dla Ciebie, oraz tego, jak idea Marshalla Rosenberga transformuje Twoje życie. To Ty decydujesz, co chcesz w nim zawrzeć, jest ono Twoim dziełem. Możesz dodać zdjęcia, grafiki, wiersze czy jakieś inne materiały – to, co jest dla Ciebie ważne i czym chcesz się podzielić. Może się w nim znaleźć wszystko to, co daje Ci poczucie sensu, energię i radość. Przygotowując je, stworzysz krok po kroku własną skrzynię ze skarbami, które będą ubogacały zarówno Twoje życie, jak i życie innych ludzi.

W tej publikacji znajdziesz informacje na temat trzech najistotniejszych elementów portfolio:

- :: wiedzy na temat NVC,
- :: życia w duchu NVC,
- :: dzielenia się NVC z innymi ludźmi.

Z własnego doświadczenia wiemy, że warto opracować wieloaspektowy plan działań związanych z przygotowaniem portfolio. Zachęcamy Cię do przemyślenia tej kwestii i spisania wniosków, pomogą Ci w tym poniżej zamieszczone pytania.

PYTANIA DO REFLEKSJI:

- 1) Do kiedy chcesz zakończyć prace nad poszczególnymi etapami procesu certyfikacji?

2) Jakie przewidujesz przeszkody oraz jak chcesz się z nimi zmierzyć?

3) Kogo możesz poprosić o wsparcie?

4) Jak chcesz pracować: samodzielnie czy w grupie, spontanicznie czy według planu?

5) Co może wesprzeć możliwość polegania na sobie?



6) Jak znajdziesz czas i energię?

