

Agnieszka Pietlicka

Kochać to ufać

a kochać to

martwić się

Rozróżnienia kluczowe
Porozumienia bez Przemocy
i nie tylko

TOM I

Poznań
2021

Redakcja merytoryczna: Ajka Duda

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

Skład: Maria Szymanowska-Tritt

Copyright © for the Polish edition by DU sp. z o.o.

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:

Miejsce Ludzi

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: Oceny na bazie potrzeb a osądy moralne
- Rozdział 8: Rozróżnienia wokół uczuć
- Rozdział 9: Potrzeby a strategie
- Rozdział 10: Wytrwałość a upór
- Rozdział 11: Zmiana a kompromis
- Rozdział 12: Chęć a gotowość
- Rozdział 13: Prośby a żądania
- Rozdział 14: Usłyszeć „nie” po żyrafiemu a usłyszeć „nie” po szakalemu
- Rozdział 15: Żyrafa idiomatyczna a żyrafa klasyczna
- Rozdział 16: Naturalny a normalny (zwyczajowy) sposób wyrażania się
- Rozdział 17: Miłość jako potrzeba, jako uczucie i jako działanie
- Rozdział 18: Kochać to ufać a kochać to martwić się
- Rozdział 19: Ufać, że cokolwiek się wydarzy, wyjdziemy z tego godnie
i w sposób pozwalający zachować relację a ufać, że wszystko
będzie dobrze
- Rozdział 20: Przyczyniać się do osiągnięcia celów i realizowania marzeń
a spełniać oczekiwania
- Rozdział 21: Zadania a obowiązki
- Rozdział 22: Dzielić się a przekonywać
- Rozdział 23: Porozumienie jako postawa czyli „bycie żyrafą” a Porozumienie
jako zachowanie czyli „robienie żyrafy”
- Rozdział 24: Kilka rozróżnień pół-żartem, pół-serio