

umysł



w różnych nurtach

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

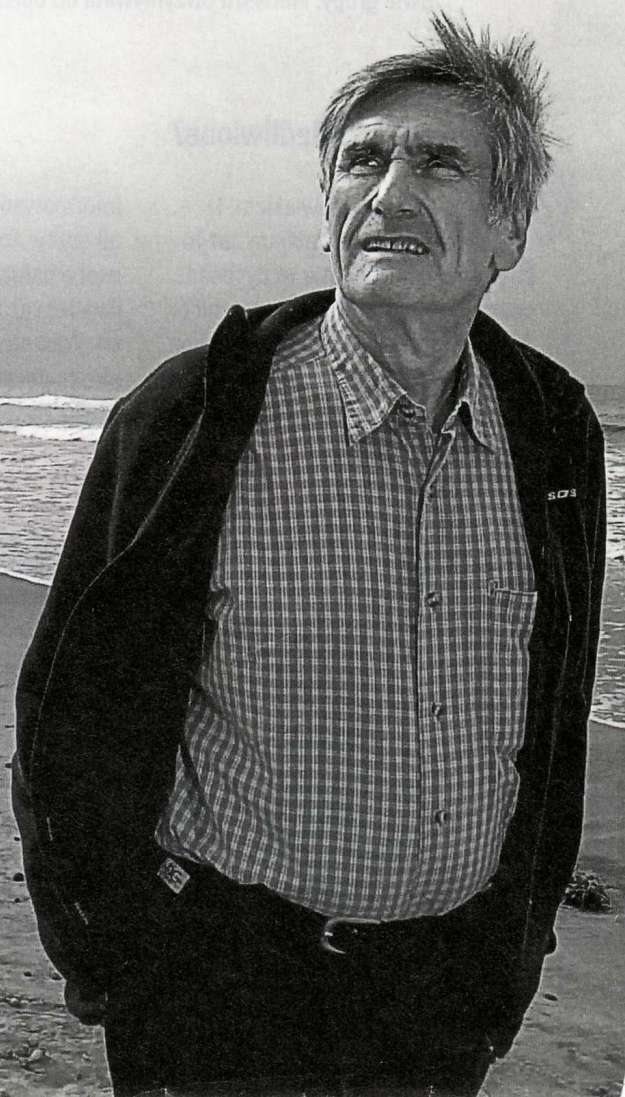
„FUNDAMENTEM POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY SĄ PEWNE UMIEJĘTNOŚCI POSŁUGIWANIA SIĘ MOWĄ I INNYMI NARZĘDZIAMI POROZUMIENIA POMAGAJĄCE NAM NAWET W NIESPRZYJAJĄCYCH OKOLICZNOŚCIACH ZACHOWAĆ CZŁOWIECZEŃSTWO” – NAPISAŁ TWÓRCA TEJ METODY MARSHALL B. ROSENBERG

tekst Maria Fredro-Boniecka

SKĄD SIĘ BIERZE AGRESJA?

Amerykański terapeuta i doktor psychologii Marshall B. Rosenberg poświęcił temu zagadnieniu całe życie. Już w dzieciństwie, będąc świadkiem zamieszek rasowych w sąsiedztwie, a także wtedy, gdy jego żydowskie nazwisko spotykało się z agresywnymi reakcjami kolegów, zastanawiał się nad źródłem przemocy. Na pytanie, co skłania ludzi do zadawania cierpienia innym, próbował znaleźć odpowiedź w trakcie swoich psychologicznych studiów. Z uniwersytetu wyniósł jedynie teorię, że agresywne zachowania są objawem jakichś zaburzeń. W końcu sam postawił tezę, że przyczyn agresji należy szukać w sposobie, w jakim nauczyliśmy się myśleć, porozumiewać i używać władzy.

Po studiach w swojej terapeutycznej pracy pomagał pacjentom, szukając przyczyn ich depresji w strukturach społecznych, w których żyli, w języku, którego używali, w relacjach z bliskimi czy kolegami w pracy. Stosował empatię i współczucie, które pomagały znaleźć siłę, by rozpocząć w swoim życiu zmiany. Po latach zdecydował się zamknąć



praktykę terapeutyczną i poświęcił się poszukiwaniu metody, która pozwoliłaby na zmianę sposobu myślenia i struktur władzy. I tak narodziło się porozumienie bez przemocy (Nonviolent Communication - NVC).

„Nie ma w tej metodzie niczego nowego; wszystkie jej składniki znane są od stuleci. Jej zadaniem jest nieustannie przypominać nam o czymś, co już wiemy - o tym, jak my, ludzie, mamy zgodnie z pierwotnym zamysłem wzajemnie odnosić się do siebie”, podkreśla Rosenberg. Porozumienie bez przemocy to sposób porozumiewania się, dzięki któremu zaczynamy dawać z serca. To metoda, która opiera się na świadomej komunikacji z drugim człowiekiem czy z grupą ludzi. Wydaje się, że sposób wysławiania się, reagowania słowami nie ma nic wspólnego z przemocą, jednak w rzeczywistości jest zupełnie inaczej: nasze słowa często ranią i sprawiają ból zarówno nam, jak i innym. Ta metoda pozwala na zmianę stylu wyrażania się i słuchania innych. Jeśli praktykujemy ją na co dzień, nasze słowa przestają być efektem nawykowych, automatycznych reakcji, zaczynamy uświadamiać sobie nasze obserwacje, uczucia i pragnienia i dzięki temu formułujemy świadome i konkretne komunikaty. Celem wymiany zdań powinno być według Rosenberga zarówno uważne przyjrzenie się własnym głębokim potrzebom, jak i potrzebom drugiej strony. Zmienia się sposób myślenia: zamiast oceniania, stawiania diagnoz i osądzania osoba praktykująca porozumienie bez przemocy skupia się na jasnym wyrażaniu spostrzeżeń, uczuć i potrzeb. Dzięki temu rozwija też umiejętność uważnego słuchania, z czego rodzą się empatia i współczucie - filary metody stworzonej przez Rosenberga.

MODEL CZTERECH KROKÓW

Rosenberg nazwał komunikację bez przemocy językiem żyrafy, która swoją długą szyję kieruje w kierunku drugiej osoby, by jak najlepiej się w nią wsłuchać. Z kolei język, który oparty jest na ocenianiu, osądzaniu i krytyce, określił językiem szakala. Dla ułatwienia wprowadzania w codzienne życie

metody porozumienia bez przemocy stworzył model czterech kroków pomocnych w kontakcie z drugą osobą:

1 Obserwacja - obserwowanie i formułowanie spostrzeżeń na temat zachowania drugiej osoby. Obserwacja powinna być jak najbardziej obiektywna, bez osądzania i krytyki, bez obwiniania drugiej osoby i stawiania siebie ponad nią. Chodzi tu o rzeczowe stwierdzenie faktu: co dana osoba robi czy zrobiła, bez względu na to, czy nam się to podoba, czy nie. Ważne, by obserwacja danej sytuacji nie prowadziła do uogólnień typu: jak zwykle się spóźniłeś, zawsze się spóźniasz - powinna odnosić się do konkretnego przypadku: w tym miesiącu po raz czwarty spóźniłeś się na zebranie. To trudny krok, bo wiele osób zakłada z góry, że ich osąd równa się faktom.

2 Uczucia - określenie, wyartykułowanie głośno, jakie uczucia wyzwała w nas takie, a nie inne postępowanie, zachowanie, zdanie drugiej osoby. Należy zadać samemu sobie pytanie: co czuję, gdy on /ona to mówi, tak robi. Może to być uczucie strachu, zdumienia, smutku, wściekłości lub radości, spokoju, miłości. Wyrażając swoje uczucia w pierwszej osobie, np.: czuję się /jestem smutna, wściekła, zawiedziona, łatwiej zdajemy sobie sprawę z tego, że to my jesteśmy odpowiedzialni za własne uczucia, że mamy wpływ na to, co czujemy, nasze nastawienie i reakcje. Natomiast mówiąc: złościsz mnie, jestem tobą zawiedziony, wywołujesz we mnie w lęk, automatycznie



Na ogół myślimy, że nasz sposób wystawiania się nie ma nic wspólnego z przemocą. Tymczasem nasze słowa często ranią i sprawiają ból



Wyszukiwarka:

Warsztaty z porozumienia bez przemocy są organizowane przez Dojrzewalnię Róż www.dojrzewalnia.pl i Fundację Porozumienia bez Przemocy www.fbbp.most.org.pl

umysł



w różnych nurtach

odpowiedzialność za nasze uczucia przenosimy na rozmówcę. Obwiniamy go – a to jest właśnie sprzeczne z metodą porozumienia bez przemocy. Rosenberg podkreśla, że bardzo ważny jest dobór słów przy wyrażaniu uczuć. Często nieświadomie nadużywamy czasownika „czuję”, zamiast powiedzieć „myślę, sądzę, podejrzewam”, np.: „Czuję, że chcę mnie wpakować w niezręczną sytuację, zamiast: „Podejrzewam, że...”.

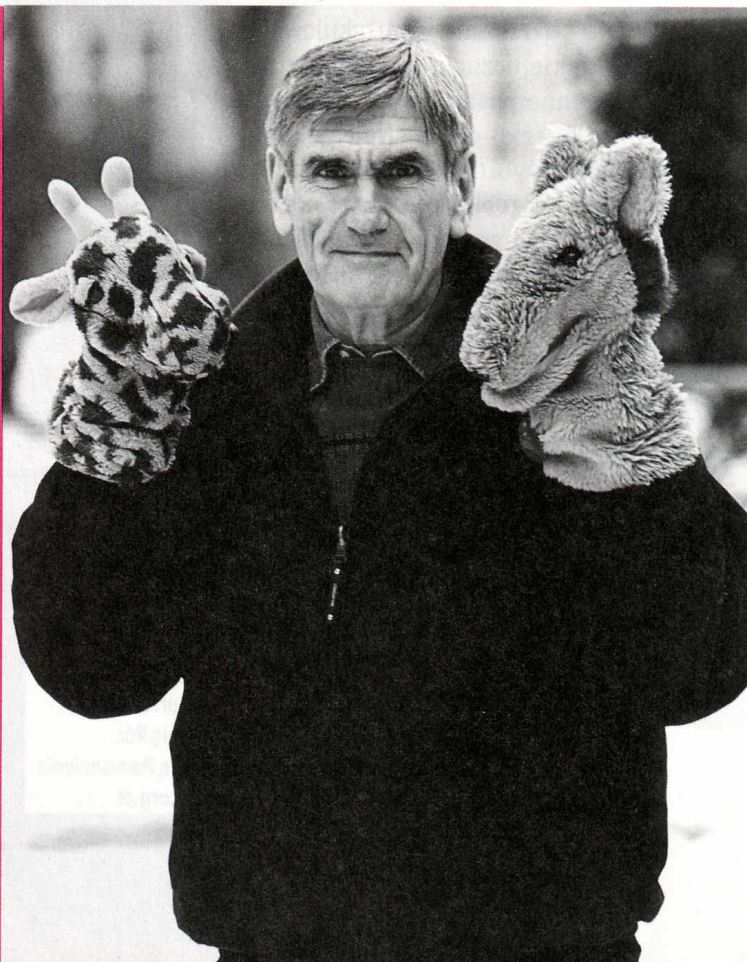
3 Potrzeby – są nierozdzielnie związane z uczuciami. Kiedy nasze potrzeby są zaspokojone, czujemy się dobrze, kiedy nie są – odczuwamy ból. Ważne jest więc, by uświadamiać sobie, nazywać swoje potrzeby i je wyrażać. Większość konfliktów i frustracji wynika z niezaspokojonych potrzeb, które nie mogą być zaspokojone, bo nie są

uświadomione i nazwane. Osądy i krytyka, interpretacje czyichś zachowań to zastępcze ujawnianie własnych potrzeb, podkreśla Rosenberg. „Nigdy mnie nie rozumiesz” jest informacją, że potrzeba zrozumienia pozostaje niezaspokojona.

Często wiele potrzeb tłumimy i dlatego nie są zaspokojone. Rosenberg twierdzi, że to narzucane nam normy i stereotypy powodują wypieranie pewnych potrzeb. Na przykład dzieciom wpaja się, jak powinny lub jak nie powinny się zachowywać w zależności od płci. Dziewczynkom powtarza się, żeby nie krzyczały, nie biegały, żeby były łagodne, grzeczne, wychowuje się je w przeświadczeniu, że opieka nad innymi to największy zaszczyt dla kobiety, i w ten sposób stopniowo zmusza się je do tłumienia swoich pragnień. Chłopcy z kolei mają być twardzielami, nie mogą uronić łzy, nie mogą okazywać słabości, bo to niemęskie. Przez to mają później kłopoty z wyrażaniem uczuć i potrzeb takich jak czułość, bliskość, ciepło. W swojej książce Rosenberg przytacza słowa swojej matki: „Przez 36 lat miałam za złe twojemu ojcu, że nie zaspokaja moich potrzeb, a teraz właśnie zdałam sobie sprawę, że ani razu wyraźnie nie powiedziałam mu, czego potrzebuję”.

4 Prośba – to ostatni krok w modelu porozumienia bez przemocy. Prośba rodzi się naturalnie – po uświadomieniu sobie potrzeby łatwo ją zdefiniować, wiemy już, co w danej sytuacji umieliby, pomogło czy wzbogaciło nasze życie. Prośba musi być jak najbardziej konkretna, żeby mogła być spełniona lub odrzucona. Nie może to być aluzja, podtekst. Prośba nie może być zdaniem negatywnym, czyli wyrażać, czego sobie nie życzymy. Ma być wyraźnym komunikatem, czego chcemy. Aby prośba została dobrze zrozumiana przez drugą stronę, prosz o informację zwrotną. W ten sposób sprawdzasz, co usłyszała druga strona, nawet pytając wprost: „Czy możesz powtórzyć, co

Twórca NVC Marshall B. Rosenberg



do ciebie powiedziałem?”. Łatwo się wówczas przekonać, czy prośba była wystarczająco konkretnie wyrażona. Często zdarza się tak, że trzeba ją powtarzać kilkakrotnie innymi słowami. Ważne, by przy tym nie zacząć oceniać: „No tak, źle mnie zrozumiałeś”, tylko dążyć prośbę bez krytyki: „Może użyłem niewłaściwych słów, pozwól więc, że spróbuję jeszcze raz”.

Przykład komunikacji

Obserwacja:

Po raz trzeci w tym tygodniu mój mąż wraca dużo później, niż zapowiadał, nie uprzedził mnie, a mieliśmy iść razem do kina, w związku z czym nasze plany wzięły w łeb.

Uczucia:

Czuję się zignorowana, nieważna, rozżalona i wściekła.

Potrzeba:

Szacunku, bliskości i akceptacji, uczciwości i wyczekiwanej rozrywki – te potrzeby nie zostały zaspokojone.

Prośba:

Czy następnym razem, kiedy się umówimy na wspólne wyjście, a ty będziesz musiał zostać dłużej w pracy, mógłbyś do mnie zadzwonić i mi to powiedzieć? Wówczas będę mogła inaczej zaplanować sobie wieczór; lub: Czy mógłbyś tak spróbować zaplanować sobie pracę, byśmy mogli przynajmniej jeden wieczór w tygodniu spędzić wspólnie?

Rosenberg podkreśla, że komunikacja według tego modelu działa w dwie strony. Poza tym, że sami obserwujemy, wyrażamy uczucia, potrzeby i prośbę, jednocześnie próbujemy nawiązać kontakt z partnerem poprzez próbę odgadnięcia przyczyny jego takiego, a nie innego zachowania.

Powyższą sytuację można więc dalej analizować. Warto przyjrzeć się reakcji męża i spróbować odgadnąć jego uczucia, które spowodowały, że nie zadzwonił i nie uprzedził, idące za tym niezaspokojone potrzeby i prośby, które mogłyby się pojawić. Nie atakując i nie oceniając, można zadawać pytania: nie zadzwoniłeś, bo bałeś się mojej reakcji? Bałeś się, że znowu wpadnę w histериę? Miałeś ogrom pracy na głowie i czułeś się zestresowany, że musisz mnie o tym

poinformować? Czy oczekujesz większej wyrozumiałości z mojej strony, zrozumienia? Taka komunikacja najprawdopodobniej doprowadzi do rozwiązania konfliktu, a nie jego pogłębiania.

ŻYRAFIE SZKOŁY

Marshall B. Rosenberg od dziesięcioleci uczestniczy w rozwiązywaniu konfliktów jako mediator, stosując właśnie metodę porozumienia bez przemocy. Wyszkolił na całym świecie uczniów, którzy propagują jego metodę i uczą jej innych. Wykorzystywana jest ona przede wszystkim w szkołach. Obecnie w 50 krajach na całym świecie istnieją tak zwane żyrafie szkoły. Nie używa się w nich słowa „musisz”. Rosenberg wychodzi z założenia, że jeśli się do czegoś zmusza, to nie może to wiązać się z radością. W żyrafiej szkole wszystko odbywa się na zasadzie dobrowolności. Nauczyciel proponuje uczniom naukę tego, co uważa za sensowne, a uczniowie przyjmują taką propozycję tylko wtedy, gdy uznają, że wzbogaci to ich życie. Dla ucznia motywacją nie są oceny czy pochwały, lecz świadomość, że to, czego się uczy, wniesie w jego życie coś wartościowego.

Porozumienie bez przemocy wykorzystuje się w mediacjach rodzinnych, małżeńskich, w rozwiązywaniu konfliktów pomiędzy pracownikami a dyrekcją w firmach, między grupami politycznymi i w resocjalizacji więźniów.



Mówiąc: złościsz mnie, jestem tobą zawiedziony – odpowiedzialność za swoje uczucia przenosisz na rozmówcę. Obwiniasz go – a to jest sprzeczne z metodą porozumienia bez przemocy



Warto przeczytać

Marshall B. Rosenberg w rozmowie z Gabriele Seils, **Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy**, Jacek Santorski & Co 2008, Marshall B. Rosenberg, **Porozumienie bez przemocy. O języku serca**, Jacek Santorski & Co 2003