

Miki Kashtan

Niezwykłe

Świadome życie

Świat skrojony na miarę ludzkich potrzeb

TOM II:

Postanowienie o życiu bez przemocy

Z języka angielskiego przełożyły:

Agnieszka Klimek, Dorota Pilaś-Wiśniewska

Poznań

2018

Spis treści

Postanowienie o życiu bez przemocy	7
Życ, jak gdyby...	8
Rozdział 1: Kluczowe postanowienia	13
1.1. Pełne oddanie się idei życia bez przemocy	13
1.2. Relacja ze sobą	22
1.3. Postanowienie 1: Otwartość na siebie	23
1.4. Postanowienie 2: Otwartość na pełną skalę emocji	28
1.5. Postanowienie 3: Odwaga bycia kimś istotnym	30
1.6. Postanowienie 4: Odpowiedzialność	34
1.7. Postanowienie 5: Troska o siebie	42
1.8. Postanowienie 6: Równowaga	47
1.9. Zwracanie się ku innym	51
1.10. Postanowienie 7: Miłość bez względu na wszystko	52
1.11. Postanowienie 8: Założenie niewinności	57
1.12. Postanowienie 9: Empatyczna obecność	60
1.13. Postanowienie 10: Szczodrość	66
1.14. Interakcje z innymi	71
1.15. Postanowienie 11: Autentyczność i bezbronność	72
1.16. Postanowienie 12: Otwartość na informację zwrotną	80
1.17. Postanowienie 13: Otwartość na dialog	84
1.18. Postanowienie 14: Rozwiązywanie konfliktów	90
1.19. W relacji z życiem	94
1.20. Postanowienie 15: Współzależność	95
1.21. Postanowienie 16: Akceptacja tego, co jest	104
1.22. Postanowienie 17: Świętowanie życia	108
Rozdział 2: Praktyki	110
2.1. Nabyta spontaniczność	110
2.2. Zakorzenianie zmiany poprzez praktykę	122
2.3. Stworzenie codziennej praktyki	126
2.4. Porozumienie bez przemocy jako praktyka	136
Rozdział 3: Refleksje końcowe	144
3.1. Aktualne notatki o mojej osobistej podróży	144
3.2. Nie jestem sprzecznością	145
3.3. Wizjonerka w męskim świecie	147
3.4. Tworzenie przestrzeni dla bycia innym	152
3.5. Podróż stąd tam – zabierzmy się do pracy nad tym Światem	155

Załącznik – Kluczowe założenia i intencje PbP	159
Bibliografia	164
Literatura PbP wydana w Polsce	168
Książki serii „Porozumiewajmy się”	171
Porozumienie bez Przemocy w Polsce	172
Wydawcy serii „Porozumiewajmy się”	173
Posłowie wydawcy	174
Od teraz	175
Przyczynili się do powstania polskiej wersji książki	176
Recenzje	177
dr Miki Kashtan	180

Rozdział 1: Kluczowe postanowienia

Pełne oddanie się idei życia bez przemocy

Gandhi mówił o niestosowaniu przemocy w myśli, słowie i uczynkach. Przekonałam się, że im bliżej wymiaru myśli, tym niestosowanie przemocy staje się trudniejsze. Znacznie więcej osób potrafi wyzbyć się przemocy fizycznej niż języka osądów, gróźb czy żądań. Podobnie znacznie więcej osób zdoła wyćwiczyć swój język, raczej niż wytrenować swój umysł czy serce, tak by wytrwały w postanowieniu o niestosowaniu przemocy. W rezultacie wcale nierzadko spotkać można ludzi, którzy angażują się bezpośrednio w działania bez przemocy – czyli nie wyrządzają nikomu fizycznej krzywdy ani nie niszczą czyjejś własności – ale jednocześnie żywią nienawiść do osób sprawujących jakąś władzę. Pełne i głębokie zaangażowanie w niestosowanie przemocy polega na życiu, w którym współczucie, wytrwałość i odwagę łączy się z bezkompromisową gotowością, by stać po stronie prawdy.

Porozumienie bez Przemocy (PbP, NVC – *Nonviolent Communication*) to proces zaproponowany przez Marshalla Rosenberga w latach sześćdziesiątych XX wieku, podczas wspierania lokalnych społeczności w procesie pokojowego znoszenia segregacji rasowej. Proces ten został zaprojektowany właśnie w tym celu: ma on pomagać nam w możliwie najściślejszym wcieleniu postanowienia o niestosowaniu przemocy na

wszystkich poziomach, aż do najgłębszych struktur naszych myśli; abyśmy wypowiadali się w sposób, który rozszerza to postanowienie na wszystkie nasze relacje; abyśmy świadomość życia bez przemocy praktykowali we wszystkich naszych działaniach, w tym również w naszym uczestnictwie w zbiorowych przedsięwzięciach, zwanych strukturami społecznymi.

Wielu z nas, zajmujących się głoszeniem idei Porozumienia bez Przemocy w świecie, często słyszy pytanie, czym to Porozumienie właściwie jest. Istnieje tu zapewne tyle odpowiedzi, ile osób, które praktykują tę ideę i uczą o niej. Z mojego punktu widzenia, jako osoby piszącej akurat tę część niniejszej książki, najciekawszy wydaje się aspekt PbP związany ze świadomością – z konkretnymi sposobami, w jakie możemy wieść codzienne życie bez przemocy. Bez względu na to, jak bardzo chcemy podjąć globalne wyzwania współczesności i wejść na drogę transformacji, jeśli nie nauczymy się równocześnie żyć w nowy sposób z samymi sobą i z innymi ludźmi – istnieje ryzyko, że w naszych relacjach odtworzymy dokładnie te same struktury, które pragniemy zmieniać.

Przyjęcie idei niestosowania przemocy jako głębokiej praktyki życia wielu z nas wydaje się przytłaczające, nawet jeśli intensywnie pracujemy nad wyzwoleniem siebie. Dzieje się tak dlatego, że uwewnętrzniliśmy struktury myśli, słów i działań, które doprowadziły nas do miejsca, w którym jesteśmy. Aby ruszyć się z tego miejsca i przyswoić sobie to, co chcemy, potrzebne nam będzie przezwyciężenie lęku i wstydu, które stają nam na drodze do przyjęcia miłości i prawdy jako fundamentalnych zasad istnienia; potrzebne nam będzie uznanie konfliktu i wyzwania za ścieżkę prowadzącą nas do większej pełni, a także przyjrzenie się założeniom, jakie czynimy wobec siebie samych i wobec innych, oraz zbliżenie się marzenia Rumiego o przestrzeni, w której możemy żyć poza pojęciami tego, co właściwe, i tego, co niewłaściwe*.

W niniejszym rozdziale przedstawiam 17 kluczowych postanowień, które spisałam, próbując uchwycić istotę tego, czym jest ów rodzaj świadomości i jak przekłada się ona na wskazówki dotyczące życia. Odkryłam, że postanowienia te stanowią wsparcie zarówno dla mnie, jak i dla innych idących tą samą drogą, dają nam bowiem przeciwwagę dla przeszkód,

* O Rumim przeczytasz także w tomie I, rozdziale 4: *Do celu pod prąd* (przypis wydawcy).

które oddzielają nas od siebie, wpędzają w desperację i bezsilność. Ułatwiają nam nawigację pomiędzy wyzwaniami codzienności, tak byśmy mogli osiągać w naszym życiu coraz większą integralność i zespałać się krok po kroku z fundamentalnymi wartościami niestosowania przemocy, odnajdując jednocześnie coraz więcej łagodności w stosunku do siebie samych, w chwilach kiedy nam się to nie udaje.

Te postanowienia nie wyczerpują jednak całego zagadnienia niestosowania przemocy, zawierają też dwie istotne i świadome luki. Pierwsza z nich to brak wezwania do przeprowadzenia zmiany strukturalnej. Mam jednak nadzieję, że przynajmniej niektórzy czytelnicy tej książki podjęli już lub podejmą próbę dokonania takich zmian strukturalnych. Mimo wszystko niezmiennie wierzę – choć zapewne niektórzy się tu ze mną nie zgodzą – że możemy jako jednostki wybrać życie zgodnie z ideą niestosowania przemocy w warunkach, w jakich egzystujemy, bez jednoczesnego angażowania się w struktury społeczne wyższego rzędu z zamiarem dokonania w nich zmiany. Odczułabym to jako wielką stratę, gdyby takich ludzi nie można było uznać za część ruchu niestosowania przemocy. Niezależnie od tego, jak niewielki wpływ nasze jednostkowe działania mogą wywrzeć na innych, życie bez przemocy może stać się dla nich przynajmniej modelowym przykładem tego, co jest możliwe do osiągnięcia.

Druga luka związana jest z pierwszą i dotyczy skomplikowanego pytania o to, jak zachowamy się w sytuacjach, kiedy inni ludzie działają w sposób, który naszym zdaniem prowadzi do wyrządzenia krzywdy (niezależnie od jej skali), a możliwości dialogu zostały przez tych samych ludzi zamknięte. Kwestia ta wymaga podjęcia szczegółowej analizy tego, w jaki sposób niestosowanie przemocy jest lub nie jest zgodne z używaniem siły. Tematem tym zajmuję się w książce *Reweaving Our Human Fabric* [Tkając na nowo ludzką świadomość]* poświęconej pracy nad transformacją społeczną. Na tym etapie wystarczy zaznaczyć, że ważne jest, aby warunki, w których użycie siły pozostaje w zgodzie z niestosowaniem przemocy, były rygorystycznie i ściśle określone, jednak w rzeczywistości dzieje się to bardzo rzadko.

Nie znalazłam słowa opisującego wiernie drogę, po której chcę iść. Angielskie słowo *commitment* [tłumaczone na polski między innymi jako

* Książka nie została jeszcze przetłumaczona na język polski (przypis wydawcy).

„zobowiązanie”]* jest nieco za mocne i w pewnym sensie konotuje „powinność”, w ten sposób wyzwalając energię nakazu, obowiązku, w którym nie ma miejsca na wolny wybór. Z kolei słowo „intencja” (ang. *intention*) wydaje mi się *niewystarczająco* silne, by oddać tę niezachwianą moc utrzymania się na obranym kursie, nawet kiedy wędrówka staje się trudna. Chcę też zawrzeć w tym słowie nieprzewidywalność życia. Owe postanowienia nie są obietnicą, bo nikt z nas nie może jej dać. Z pełnym zrozumieniem patrzę na wyzwania stawiane przez życie i mogę sobie wyobrazić, że niezależnie od tego, jak stanowczo chcemy trwać przy naszych wyborach, każdy z nas może w jakimś momencie nie znaleźć w sobie wystarczających zasobów, by podążać za przyjętymi zasadami.

Aby zmniejszyć nieco intensywność słowa „postanowienie”, nie odbierając mu jednocześnie jego siły, w prezentacji moich postanowień wybieram słowo „chcę” zamiast „postanawiam”. Robię tak również dlatego, że chcę, aby słowa przypominały każdemu z nas, którzy wybieramy pójście tą drogą wszechobejmującej jasności, że tego właśnie chcemy, że nie istnieją w zasadzie żadne przeszkody, aby żyć w taki sposób, niezależnie od tego, co robią inni, niezależnie od tego, jak wyglądają struktury świata, niezależnie od wszelkich okoliczności.

To trudne zadanie. W moim odczuciu oznacza to życie w pełnej mobilizacji. Postanowienia te służą jako kompas, jako przypomnienie i podpora, na której możemy się oprzeć, żyjąc zgodnie z naszymi wyborami.

Chociaż wybór należy tylko do nas, a zachęta dotyczy rozszerzenia naszej istoty na życie w pełni bez żadnych uwarunkowań, potrzebujemy jednak innych ludzi, by móc dalej konfrontować się z rzeczywistością – zewnętrzną i wewnętrzną – i zachować skupienie na tym, co dla nas najważniejsze. Dlatego też każde z tych postanowień zawiera odniesienie do szukania wsparcia. Opisałam już** jak istotne znaczenie ma społeczność dla naszego wyruszenia w podróż emocjonalną i wytrwania w niej. Niezależnie od tego, jak daleko zaszliśmy tą ścieżką ku pełni, samo utrzymanie się na niej jest nieustanną podróżą, ponieważ stale napotykałyśmy wyzwania

* Po konsultacji z autorką słowo *commitment* decydujemy się przetłumaczyć jako „postanowienie”, ponieważ „zobowiązanie” ma ten sam rdzeń co „obowiązek”. Czyli jego wydźwięk jest silniejszy niż wydźwięk słowa *commitment* (przypis wydawcy).

** Tom I, rozdział 4: *Do celu pod prąd*, podrozdział: *Podróże emocjonalne*.

nia związane z istnieniem świata, który nie został zaprojektowany tak, by zaspokajał ludzkie potrzeby. Dlatego też zwracam się do nas wszystkich o szukanie i przyjmowanie wsparcia i wskazówek, które pozwolą utrzymać się na szlaku wytyczonym przez te postanowienia*.

Relacja ze sobą

- 1. Otwartość na siebie:** Nawet jeśli postępuję w sposób, który w rzeczywistości mi się nie podoba, chcę zachować serce otwarte na siebie. Jeśli zaczynam się osądzać, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi na nowo połączyć się ze swoją istotą i potraktować z empatią potrzeby, które motywują moje działania.
- 2. Otwartość na pełną skalę emocji:** Nawet jeśli moje uczucia wywołują we mnie dyskomfort, chcę pozostać w kontakcie ze sobą i zachować serce otwarte na pełnię moich emocji. Jeśli zaczynam oddalać się od mojego doświadczenia, wygłaszać się na nie bądź znieczulać, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi porzucić postawę obronną i otworzyć się na to, co jest.
- 3. Odwaga bycia kimś istotnym:** Nawet kiedy przepełniają mnie wątpliwości, chcę w pełni dawać siebie światu. Jeśli zaczynam myśleć, że się nie liczę lub że moje działania nie mają znaczenia, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi powrócić do przekonania, że moja obecność i moje talenty są istotne.
- 4. Odpowiedzialność:** Nawet kiedy przygniatają mnie przeszkody i trudne emocje, chcę brać pełną odpowiedzialność za moje uczucia, moje działania i moje życie. Jeśli zaczynam oddawać swoją moc innym ludziom czy siłom wyższym albo analizować ją w takich kategoriach jak przeszłość czy jakiegokolwiek etykiety, które sobie nadaję, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi odnaleźć w sobie podstawowe źródło moich wyborów i żyć tak, jak chcę, a także prosić o to, czego chcę.

* Listę postanowień znajdziesz również na stronie www.du-t.com (przypis wydawcy).

5. Troska o siebie: Nawet jeśli czuję stres, przytłoczenie życiem lub brak kontaktu ze sobą, chcę utrzymać moje zaangażowanie w troskę o własny dobrostan i podejmować działania, które odżywiają moje życie. Jeśli zaczynam rezygnować ze strategii, o których wiem, że przyczyniają się do mojego dobra (takie jak ćwiczenia fizyczne, jedzenie w sposób, który mi służy, przyjmowanie wsparcia i empatii, kiedy ich potrzebuję, zajęcia dające mi radość czy cokolwiek innego, co mi dobrze służy), chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi utwierdzić się w poczuciu drogocенności mojego życia i w pragnieniu dbania o siebie.

6. Równowaga: Nawet jeśli miewam skłonność do nadwężania siebie (dotyczy to również realizacji tych postanowień), chcę zachować uważność w kwestii granic moich możliwości w danym momencie. Jeśli zaczynam coś na sobie wymuszać, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi docenić naturalną mądrość mojego organizmu i zaufać, że uszanowanie jego obecnych ograniczeń pomoże mi z czasem w rozwoju mojego potencjału.

Zwracanie się ku innym

- 7. Miłość ponad wszystko:** Nawet jeśli moje potrzeby pozostają w znacznym stopniu niezaspokojone, chcę zachować otwarte serce. Jeśli zaczynam osądzać, złościć się lub w jakiś sposób tracić spokój, chcę poszukać wsparcia, by zmienić moje osądy i spotykać innych ludzi z miłością.
- 8. Założenie niewinności:** Nawet jeśli działania czy słowa innych ludzi nie mają dla mnie sensu lub mnie przerażają, chcę zakładać, że stoi za nimi intencja spełnienia potrzeb. Jeśli zaczynam przypisywać innym ukryte motywy albo analizować ich postępowanie z zewnętrznej perspektywy, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi utwierdzić się w jasnym przekonaniu, że każde ludzkie działanie jest próbą zaspokojenia potrzeb nieróżniących się niczym od moich.
- 9. Empatyczna obecność:** Nawet jeśli inni są w bólu, nie mają kontaktu ze sobą, wyrażają silnie emocje lub osądzają, chcę w spokojny sposób towarzyszyć im w ich doświadczeniu. Jeśli zaczynam naprawiać sytuację, doradzać, mechanicznie okazywać empatię czy przenosić moją uwagę na coś innego, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi odzyskać wiarę w transformującą moc i dar zwykłego bycia z drugim człowiekiem.
- 10. Szczodrość:** Nawet kiedy się boję lub dysponuję niewielkimi środkami, chcę nadal wyciągać rękę do innych i reagować na ich prośby. Jeśli zaczynam wycofywać się ze strachu i odczuwać niechęć do dawania, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi uwolnić się od myśli o niedostatku oraz otworzyć się na możliwości dzielenia się z innymi.

Interakcje z innymi

11. Autentyczność i bezbronność: Nawet kiedy się boję i brak mi poczucia pewności, chcę dzielić się z innymi prawdą, która we mnie żyje, zachowując jednocześnie troskę i współczucie dla innych i siebie. Jeśli zacznę ukrywać się lub chronić, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi przyjąć okazję do rozwoju mojego poczucia własnego istnienia i przekroczenia wstydu.

12. Otwartość na informację zwrotną: Nawet kiedy chcę, by mnie dostrzegano i akceptowano, chcę zachować otwartość na informację zwrotną od innych, po to by się uczyć i rozwijać. Jeśli zaczynam przyjmować postawę obronną lub się osądzać, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi odkryć dar i piękno tego, czym ktoś się ze mną dzieli.

13. Otwartość na dialog: Nawet jeśli przejawiam mocne przywiązanie do konkretnego rezultatu, chcę zachować otwartość na zmianę pod wpływem dialogu. Jeśli zaczynam bronić własnego stanowiska czy też przekonywać kogoś do zmiany zdania, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi uwolnić się od mojego przywiązania, dostrzec potrzeby własne i innych i skupić się na pomocnych strategiach, które wyłonią się z dostrzeżenia tych potrzeb.

14. Rozwiązywanie konfliktów: Nawet jeśli napotykam wiele przeszkód w połączeniu się z drugim człowiekiem, chcę wyrobić w sobie gotowość do rozwiązywania trudnych kwestii między nami przy wsparciu innych. Jeśli zaczynam rezygnować z relacji z kimś, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi przypomnieć sobie o magii dialogu i zawierzyć siebie w procesie uzdrawiania i pojednania mającego na celu odbudowanie więzi.

Relacja z życiem

15. Współzależność: Nawet kiedy doświadczam oddzielenia czy krańcowego osamotnienia, chcę mieć serce otwarte na pełnię wzajemnych powiązań wszelkich aspektów życia i pielęgnować w sobie świadomość istnienia niezliczonych sposobów, w jakie nasze działania i doświadczenia wpływają na siebie nawzajem. Jeśli zaczynam wycofywać się w samowystarczalność, oddzielenie lub niewiarę w zdolności własne bądź innych osób, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi pamiętać o pięknie pozostawania we współzależności i wytchnieniu, jakie to przynosi. W niej bowiem życie każdego z nas na wiele sposobów zależy od uzdolnień, działań i wysiłków innych.

16. Akceptacja tego, co jest: Nawet kiedy zachodzą zmiany (chciane lub niechciane, małe lub duże), kiedy coś się rozpada, ludzie umierają, a na świecie wydarzają się nieszczęścia, chcę zachować otwartość na życie. Jeśli zaczynam odsuwać się od życia lub pociągają mnie wyobrażenia na temat tego, co powinno się zdarzyć, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi pogodzić się z niezaspokojonymi potrzebami. Pragnę reagować i działać w duchu jasności co do tego, jaką relację chcę mieć z życiem i jak się do niego ustosunkować.

17. Świątowanie życia: Nawet jeśli napotykam trudności – osobiste, międzyludzkie czy ogólnej natury – chcę utrzymać postawę doceniania i wdzięczności za to, co przynosi mi życie. Jeśli zaczynam zachowywać się cynicznie lub doświadczam tylko bólu i rozpacz, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mojemu sercu nawiązać kontakt z pięknem i cudownością obecnymi w życiu nawet w najtrudniejszych okolicznościach.