
Recenzje

Gdy zaczynałam czytać książkę Agnieszki, nawet nie przypuszczałam, jak ważna i owocna to będzie dla mnie lektura. Jestem w szczerym i niemijającym zachwycie! W moim odczuciu autorka prezentuje swój sposób rozumienia kluczowych rozróżnień NVC z lekkością i humorem, dotykając jednocześnie kwestii ważnych, głębokich, nieraz mocno poruszających serce i umysł. Zbiera i precyzyjnie nazywa wiele istotnych obszarów Porozumienia, które już od wielu lat, samodzielnie i wspólnie z innymi, eksploruję. Z radością i zaciekawieniem zapoznawałam się z treścią poszczególnych rozdziałów, ujętą w formę tak bliską mojemu widzeniu świata bez przemocy i naszej niekończącej się drogi do niego.

Polecam tę publikację każdemu, kto praktykuje NVC i szuka głębokiego zrozumienia jego sedna.

Joanna Berendt, certyfikowana trenerka NVC, mediatorka, coachka, wykładowczyni, autorka, pasjonatka życia, czerpie z niego garściami pochylając się nad mikromomentami dobra

Na mojej drodze adeptki Porozumienia bez Przemocy życie przygotowało dla mnie wiele pułapek. Czy to na pewno jest potrzeba? Czy jeśli użyję słowa „zawsze”, to przyjedzie policja NVC? Czy prośba bez „proszę” to nadal prośba, zwłaszcza w ustach teściowej? Agnieszka Pietlicka w swojej książce na temat kluczowych dla Porozumienia rozróżnień bierze pod lupę wiele tego typu niuansów. Z uważnością badaczki rozkłada je na czynniki pierwsze, ujmuje w przystępną formę, okrasza swoim błyskotliwym i zapadającym w pamięć słowotwórstwem i na dodatek – dzięki łagodności, pokorze i poczuciu humoru – ściąga presję, że coś tu trzeba, a czegoś nie wolno. Ostrzegam: lektura może wywołać poruszenie, salwy śmiechu, momenty olśnienia, spektakularne wytrącenie z równowagi, może też przynieść nadzieję i inspirację. A – kto wie! – może nawet da gotowość do „odszawienia” kilku swoich relacji.

Rita Ślązak, entuzjastka i propagatorka NVC, mediatorka, kocha taniec i malowanie, z wyboru serca utrzymatka

Botyzm. Nie wiesz, co to jest? A może właśnie przez tą wirusową chorobę komunikacyjną cierpią Twoje relacje? Agnieszka w klarowny, praktyczny i (często) humorystyczny sposób pomaga zobaczyć między innymi to, jakie komunikaty wspierają, a jakie utrudniają dogadanie się ze sobą i z innymi. Proponuje też lekarstwa, jakie warto zastosować na botyzm.

Wierzę, że w *Bez kluczenia* każdy znajdzie coś przydatnego i – w danym momencie – nieprzydatnego. Polecam serdecznie, mimo że po lekturze uświadomiłem sobie pewne ryzyko multiplikowania rozróżnień. Dla mnie zmniejsza to ich klarowność (jakby mieć za dużo map i wskazówek). Ja chcę się skupić na tych, które dotyczą czterech kroków, bo tam widzę bogactwo i głębię, która dopiero do mnie dociera.

Adam Kusio, propaguje NVC, oferuje kurs Praktyka Współczucia, od 22 lat zakochany w Katarzynie, ojciec dwóch cudownych nastolatków, wytrwale próbuje wdrażać bezprzemoc w codzienność, bywa z tym różnie, ale się nie poddaje

Jeśli zacząłeś swoją przygodę z Nonviolent Communication (NVC), to prawdopodobnie wiesz, że nie jest to jedynie metoda komunikacji. To potężna praktyka zmiany świadomości, dzięki której można doświadczyć piękna połączenia i przepływu między ludźmi. Być może podjęłaś decyzję, że chcesz, aby NVC stało się częścią Twojego życia. Jednym z kroków, żeby to urzeczywistnić, jest zrozumienie i zintegrowanie rozróżnień kluczowych NVC. Będzie to pomocne w uwalnianiu się od nawyków myślenia przetrzymujących nas w okowach kultury dominacji. Agnieszka Pietlicka, certyfikowana trenerka NVC, z humorem i błyskotliwie, proponując poruszające przykłady, zaprasza w podróż po rozróżnieniach. Przyjmuje rolę przewodniczki i inspiratorki, by wspierać proces transformacji świadomości wszystkich tych, którzy chcą, aby dawanie z serca stało się standardem naszej rzeczywistości. Książka – w mojej subiektywnej opinii – kluczowa dla wszystkich, którzy pragną praktykować Nonviolent Communication.

Łukasz Bieliński, coach i trener empatii, praktyk NVC, fascynuje się NVC, filozofią oraz pracą w odmienionych stanach świadomości, prywatnie tata mopsicy o imieniu Gapa

Zachwyt – to pierwsze słowo odczucie, które pojawia się we mnie, kiedy czytam tę książkę.

Małe i wielkie oświecenia. Klucze, które pomagają nie kluczyć i wspierają otwarcie umysłu i serca. Zabawy słowami z podtekstem. Ekwilibry-

styka znaczeń. Lekkość, zabawa, sens i znaczenie. Reflektor nakierowany na drogę prowadzącą ku większej świadomości. Drobne zmiany w języku i ogromne zmiany w myśleniu, rozumieniu, działaniu.

Ta książka jest niczym symfonia, gdzie lekka i wesoła linia melodyczna współbrzmi z głębią poruszającą struny mojego jestestwa. Rozróżnienia kluczowe, drogowskazy do świata wyboru, wolności i kontaktu, mogą zaprowadzić nas tam, gdzie chcieliśmy dojść, lecz nie wiedzieliśmy, którędy prowadzi droga. Dzięki drogowskazom, które Agnieszka opisuje w tak klarowny, a jednocześnie błyskotliwy i plastyczny sposób, zyskujemy więcej jasności w terenie, dostajemy mapę pomagającą nam odnaleźć naszą pozycję. A wiedza o tym, gdzie jestem i gdzie chce być, daje możliwość wyznaczenia trasy. Co nie znaczy, że się nie zgubimy. Być może, wiele razy będziemy natrafiać na ten sam drogowskaz i eksperymentować z różnymi ścieżkami oraz tym, co przynoszą.

Bo mapa to jak już dobrze wiemy, to nie terytorium. A terytorium – jest bardziej złożone, niejednoznaczne, żywe, dynamiczne i piękne.

Pamiętam, jak przed erą GPS-a podróżowaliśmy po Czechach. Mieliśmy mapę i usiłowaliśmy trafić do miejsca, w którym mieszkaliśmy. Mój syn podpowiadał: „Jedź tą żółtą drogą”, ale ta droga – na mapie żółta – w rzeczywistości była całkiem czarna i asfaltowa. Gubiliśmy się i odnajdywaliśmy, aż w końcu trafiliśmy na miejsce. Ta anegdotka pokazuje, że jasność teoretyczna i znajomość mapy to jedno, a umiejętność jej zastosowania w życiu to całkiem inna para kaloszy. Autorka w swojej książce oferuje nam jedno i drugie – obfitość wyjaśnień teoretycznych, jak i żywe przykłady zastosowań, poruszające historie i przypowieści, co jest bardzo pomocne. I jednocześnie jasno daje znać, że nikt nie przebędzie za nas tej drogi – to my sami dokonujemy wyborów i mierzymy się z tym, dokąd nas prowadzą.

Serdecznie polecam tę książkę – życząc wszystkim, którzy będą ją czytać, wzbogacających podróży. Pragnę również podkreślić, że istotny jest nie tyle cel tej podróży, ile sposób, w jaki jej doświadczamy.

I jeszcze jedna rzecz – najważniejsza – Agnieszka jest osobą, od której ogromnie dużo się uczyć: jak być ze sobą, jak współpracować, jak zapraszać i uwzględniać. Pokazuje mi nowe nieznanne sposoby, o których bym nawet nie pomyślała: co to znaczy ucieleśniać Porozumienie, zapraszać, dzielić się z radością. Cieszę się, że teraz – dzięki tej publikacji – jej wiedza będzie mogła dotrzeć do szerszego grona osób.

Marta Kułaga, założycielka przedszkola Krasnal w Krakowie oraz turkusowej organizacji Leance, asesorka NVC, certyfikowana trenerka CNVC, wielbicielka odkrywania nowych światów w sobie, w innych, na ziemi

Wyobrażam sobie książkę Agnieszki jako swoisty przewodnik po labiryncie życia. Na jego każdym rozwidleniu możemy znaleźć dwoje (czasami troje) drzwi, które prowadzą nas coraz dalej i głębiej w poznawaniu siebie i tworzeniu bliskich relacji z innymi. Decyzje, które z tych drzwi wybrać, to zagadki do rozwiązania, a klucze do nich mamy w swoich sercach. Jednak nie zawsze łatwo do nich dotrzeć. Agnieszka niezwykle żywym i barwnym językiem opisuje sposoby, które mogą stać się dla nas wsparciem w ich odnalezieniu. Dzieli się także własną perspektywą na życie postrzegane przez pryzmat wyborów opartych na znajomości i osobistych definicjach rozróżnień. Zachęca do szukania w nieoczywistych miejscach, a dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu okazuje się wspaniałą przewodniczką. I nie chodzi o to, żeby wydostać się z labiryntu (jeżeli to w ogóle jest możliwe), ale żeby cieszyć się odkryciami, które mogą trafić się za każdym zakrętem, i wszystkimi niespodziewanymi spotkaniami po otwarciu kolejnych drzwi, niezależnie od tego, które z nich wybierzemy. Bylebyśmy robili i robiły to świadomie. Jestem wdzięczny autorce za inspiracje i poszerzanie perspektywy i już teraz cieszę się na kolejne tomy.

Bartosz Bajer, praktyk uważności, propagator NVC i głębokiej ekologii, założyciel Fundacji Trzy Bramy

Bez kluczenia Agnieszki jest dla mnie o tym, że wybieram życiową drogę bez przemocy, korzystając z drogowskazów, jakim są rozróżnienia kluczowe. Skupiam swoją uwagę na wyborze, decydując się na działanie w taki, a nie w inny sposób, ponieważ mam jasność, czym różni się przysłowiowa sól od cukru. Wiem, po czym poznam różnicę, jestem świadoma potencjalnych pomyłek, a przede wszystkim korzyści oraz sposobów na wewnętrzną integrację NVC.

Zawarte przykłady, ilustracje i rysunki oraz praktyczne ćwiczenia wspierają proces stawania się zmianą, którą chcemy widzieć w świecie. Mam też taki kawałek, który uwielbia „Agalogie”, tę część Agnieszki, która specjalizuje się w słowolubności, umyślając botyzmy, przeciebiece, miejscówki, osobówki i czasówki. Doświadczam dzięki temu jednoczesnego poczucia głębi i lekkości. Jestem z nadzieją i wiarą, że *Bez kluczenia* wnieśnie wartościowy wkład w budowanie naszej ludzkiej świadomości i efekt śnieżnej kuli będzie możliwy.

Iza Nowaczyk, matka założycielka Fundacji 4 KROKI, trenerka, mediatorka porozumieniowa, praktyk IFS, współorganizatorka Polskich Festiwali NVC oraz Praktycznych Kursów Mediacji

„Bez kluczenia” to w mojej opinii rarytas dla praktyków NVC, dla których ważne jest to, co niosą słowa. Agnieszka Pietlicka jest nie tylko fascynatką semantyki. Wieloletnia praca trenerki NVC rozwinęła jej uważność na to, co dane słowa robią ludziom: jak reagują na nie odbiorcy i jak często niosą nie to, czego nadawca sobie życzy! Książka jest zdecydowanie dla osób, które chcą brać odpowiedzialność za siebie oraz za to, jak wpływają na innych. Zawiera bogaty zbiór spostrzeżeń i doświadczeń rozświetlających to, co i dlaczego dzieje się w komunikacji między nami. Agnieszka zebrała je w ciekawą formułę rozróżnień, dzięki czemu znacznie łatwiej zauważyć, jak znaczenie dwóch słów wydaje się niekiedy bliskie, nawet takie samo (!), a jednak stanowi ogromną różnicę dla odbiorcy albo nawet dla nas samych, kiedy „kminimy” sobie przy kawie czy w kąpielni. To, w jakie słowa ubieramy nasze wspomnienia, rozważania, emocje czy potrzeby, ma kolosalne znaczenie. Odkrycia Marshalla Rosenberga sprzed niemal pół wieku, na których bazuje niniejsza książka, zostały w tej publikacji wzbogacone praktyką tysięcy uczestników treningów i szkoleń oraz trenerów, do tego otrzymujemy je w uwspółcześnionej wersji. Ja się tą książką delektuję. Dla mnie, trenerki NVC, to dzieło jest także wybawieniem: w trakcie pracy praktycznej z grupami, kiedy przerabiamy ich prawdziwe, wzruszające procesy komunikacyjne, nie ma czasu na rozważania tego typu, jak te zaprezentowane w niniejszej książce. Zwykle po treningu zostawaliśmy dłużej, ja i uczestnicy, aby szukać odpowiedzi na ich świetne pytania dotyczące języka i niuansów. Teraz mamy książkę Agnieszki, gdzie wiele z tych odpowiedzi już się znajduje. Polecam ją z całego serca uczestniczkom treningów i praktyczkom NVC – by nieodpowiednio dobrane słowa nie bodźcowały niepotrzebnie naszych potrzeb i nie wzbudzały alarmowych emocji tylko z powodu wydarzeń w fikcyjnym teatrze mentalnym. Od teraz możemy rozróżniać jeszcze bardziej precyzyjnie fikcję od wartościowej prawdy. Dziękuję za pomoc, Agnieszko! I już proszę o drugą część.

Agnieszka Pawlik, certyfikowana trenerka Porozumienia bez Przemocy,
mediatorka, właścicielka Essential Skills Lab,
solowy rodzic trzech cudownie różnych młodzieńców

Porozumienie bez Przemocy znam od 2013 roku. NVC bardzo dużo wniosło do mojego życia i w znacznym stopniu je zmieniło, bywam też jednak wobec niego – a może raczej wobec tego, jak potrafi być używane – sceptyczna. Wychodzę z założenia, że ma ono służyć relacjom, nie zaś być samo w sobie celem osiąganym poprzez idealnie skonstruowane komunikaty i dobór określonego słownictwa.

Niniejsza książka jest dla mnie jak głęboki oddech ulgi. Owszem, Agnieszka wnikliwie przygląda się słowom i zdaniom, jednocześnie jednak cały czas wraca do sedna wyrażonego prostym pytaniem: „Z jaką intencją otwieram paszczę?”, czyli: czy mój komunikat nas zbliży do siebie czy raczej oddali? Formułując swoją perspektywę na poszczególne komponenty Porozumienia, nie waha się otwarcie wskazywać: ja to widzę tak, ale moi koledzy i koleżanki z branży mają nieco inne zdanie. Czytam kolejne strony i wierzę, że nie ma w tym krzty dążenia do posiadania racji – to raczej chęć pokazania różnych perspektyw i uznania ich równorzędności, z pozostawieniem czytelniczce i czytelnikowi decyzji, którą z nich uznają za swoją.

Agnieszka pisze o niełatwych sprawach. Rozróżnienia, które przywołuje, bywają bardzo subtelne, czasem mogą zdawać się niepotrzebnym komplikowaniem ułożonych już dawno spraw. Sięgając jednak do konkretnych, życiowych przykładów, pomaga zobaczyć różnicę, co sprawia, że mogę nabrać większej jasności.

Zdarza się, że kiedy zdajemy sobie sprawę, jak często nasze prośby są żądaniem, gubimy się i nie wiemy, jak wobec tego powiedzieć, żeby „było dobrze”. Tu także książka Agnieszki przynosi kolejny oddech ulgi: świat Porozumienia nie jest światem zero-jedynkowym, w którym można powiedzieć „dobrze” lub „źle”. Wszystko jest dozwolone (choć ona nie wszystko rekomenduje ;-)), a istotą komunikacji nie jest osiągnięcie perfekcji, tylko regularne stawianie sobie pytania: „Co w tej chwili robię i czy to przysłuży się moim relacjom?”.

Ta publikacja z pewnością nie stanowi filozoficznej rozprawki o jakości komunikacji międzyludzkiej. To raczej efekt dwóch dekad (Agnieszka z Porozumieniem zetknęła się w 2003 roku) poznawania, wdrażania i ożywiania NVC w konkretnych sytuacjach. Jestem pewna, że każdy, kto będzie czytał tę książkę, odnajdzie się w wielu z nich.

Myślę, że z tej publikacji bardzo skorzystają te osoby, które pociąga idea, ale czasem zniechęca praktyka. Które myślą, że to takie sztuczne, przegadane i oderwane od normalności. Które próbują porozumiewać się w czterokrokowy sposób, a niezanurzone w Porozumieniu otoczenie przyjmuje te próby z osłupieniem bądź poirytowaniem. Ta książka pomaga odnaleźć swój własny Porozumieniowy głos.

Małgorzata Musiał, mediatorka, pedagożka, pisze poradniki, nagrywa podcast, pomaga ludziom dogadywać się ze sobą i z innymi; wierzy, że ludzi więcej łączy niż dzieli i stara się sprawdzać to przekonanie codziennie na nowo