
**Bez kluczenia –
odważnie, prawdziwie,
z miłością**

Życie z rozróżnieniami kluczowymi NVC
TOM I

Agnieszka Pietlicka

**Bez kluczenia –
odważnie, prawdziwie,
z miłością**

Życie z rozróżnieniami kluczowymi NVC

TOM I

Miejsce Ludzi
Poznań 2023

Redaktorka prowadząca: Ajka Duda

Redakcja: Stanisław Danecki

Konsultacja:

Joanna Berendt (całość)

Anna Garbacz (rozdziały 1–8)

Agnieszka Rzewuska-Paca (*Czym są rozróżnienia kluczowe* oraz rozdziały 1–3)

Skład: Maria Szymanowska-Tritt

Projekt okładki: Katarzyna Dworaczyk

Realizacja okładki: Maria Szymanowska- Tritt

Ilustracje: Agnieszka Pietlicka, Katarzyna Dworaczyk, Maria Szymanowska-Tritt

Obróbka graficzna ilustracji: Jakub Kuchno

Zdjęcia: zbiory prywatne

Copyright © for the Polish edition by Fundacja Miejsce Ludzi

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 2023

Wydanie I

ISBN: 978-83-969027-1-9

Wydawnictwo Miejsce Ludzi

ul. Sienkiewicza 6/12

60-817 Poznań

Tel. +48 798 481 177

e-mail: biuro@miejsce-ludzi.com

www.miejsce-ludzi.com

we współpracy z DU sp. z o.o.

Druk i oprawa: Perfekt Gaul i Wspólnicy sp. j.

60-185 Skórzewo, ul. Skórzewska 63

Wydrukowano w Polsce – printed in Poland

Spis treści

Język inkluzywny	7
Podziękowania	8
Wprowadzenie	10
Czym są rozróżnienia kluczowe	13
Rozdział 1: Porozumienie bez Przemocy jako postawa a Porozumienie bez Przemocy jako metoda	22
Załącznik A: Porozumienie bez przemocy – piętra i fundament	37
Załącznik B: Od teraz	38
Załącznik C: Rzeka	44
Załącznik D: „Język żyrafy nie jest tak naprawdę językiem”	45
Rozdział 2: Żyrafa a szakal i „bycie żyrafą” a „robienie żyrafy”	48
Rozdział 3: Obserwacja a interpretacja i ocena	57
Rozdział 4: Ból a cierpienie	72
Załącznik: Przekonania, przysłowia, przysięgi z bólem i cierpieniem w tle	77
Rozdział 5: Słowa okna a słowa mury	80
Załącznik A: „Czasówki” – przykłady	96
Załącznik B: Militaryzmy w języku	97
Załącznik C: Sformułowania okna	98
Rozdział 6: Bodziec a przyczyna	108
Załącznik A: Ćwiczenie „Kanalnia”	121
Załącznik B: Opowieść o dwóch wilkach	127
Rozdział 7: Rozróżnienia wokół uczuć	128
Załącznik A: Ćwiczenie „Od świadomości horyzontalnej do świadomości wertykalnej”	158
Załącznik B: Bogactwo języka uczuć	161
Rozdział 8: Potrzeby a strategie	162
Załącznik A: Bio-logika emocjonalna	225
Załącznik B: Harmonia – moja lista	227
Załącznik C: Lista potrzeb w trzech językach	228
Załącznik D: Kilka potrzeb spoza listy	
Rozdział 9: Prośby a żądania	231
Załącznik: „Niebieskiego pani nie lubi?” – historia o tym, że żądania być może nie istnieją	234 258
Rozdział 10: Miłość jako uczucie a miłość jako potrzeba	
Załącznik: Zubiał – opowieść dla dzieci (i nie tylko)	261 270
Rozdział 11: Być na świecie po to, by spełniać oczekiwania a być na świecie po to, by przyczynić się do spełniania marzeń i celów	273

Rozdział 12: Zadania a obowiązki	280
Załącznik: Ćwiczenie „Musiałam, muszę, będę musiał”	286
Rozdział 13: Kochać to ufać a kochać to martwić się	291
Załącznik: Proces „6 Z” – od zmartwień do zaufania	305
Zakończenie	311
Załącznik A: Inne rozróżnienia wartę omówienia	312
Załącznik B: Rozróżnienia pół żartem, pół serio	314
Bibliografia	317
Lista osób z międzynarodowym certyfikatem Center for Nonviolent Communication	321
Literatura NVC wydana w Polsce do roku 2023	323
O autorce	327
O wydawnictwie Miejsce Ludzi	328
Nasze książki	329
Recenzje	331