

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY (PBP) jest to sposób komunikacji, który zakłada, że ludzie z natury są dobrzy, tylko zbyt często ulegają presji czasu, rywalizacji i dominacji. To propozycja dla tych, którzy troszczą się o siebie wzajemnie i pragną żyć w harmonii. ***PBP*** uczy, że rozwiązywanie swoich problemów i kojenie bólu winno odbywać się na drodze **dialogu i empatii**, a nie poprzez osądzanie i obwinianie siebie, świata i ludzi. ***PBP*** akcentuje to, co nam wspólne oraz uczy, jak pokojowo prezentować różnice. ***PBP*** odrzuca autorytaryzm, a zakłada komunikację na poziomie zaspakajania uczuć i potrzeb.

Mahatma Gandhi nawoływał: ***Bądź zmianą, którą chcesz widzieć w świecie.*** Wszyscy pragniemy, by nas słuchano, szanowano. Nikt nie chce być pomijany, zastraszyany. **Wszyscy mamy takie same potrzeby, różnią nas tylko sposoby ich zaspakajania.** Proponuję Wam, byście uczyli się szukać **sensu i radości w komunikacji bez przemocy**, która zwana jest **językiem żyrafy**, ponieważ ma ona największe serce spośród wszystkich zwierząt. Jak to zrobić? ***PBP*** zachęca, by **używać języka w taki sposób, aby akcentować dobrą wolę**, a pomijać to, co prowadzi do utraty pewności siebie, poniżenia. Koncentrujcie się na utrzymaniu wewnętrznej równowagi, radości i na tym, co daje wam siłę. Nie oceniacie! Nie szukajcie winnych! Nie szukajcie przyczyny swojego samopoczucia na zewnątrz, ale kierujcie swoją uwagę i energię na to, co dzieje się w Was. Mówcie szczerze, co czujecie bez obwiniania i krytykowania innych.

Żeby komunikować się *bez przemocy* po pierwsze dokonujemy szczerzej obserwacji (wolnej od ocen) tego, co wpływa na nasze samopoczucie. Potem mówię, co czuję. Następnie wyrażam swoje potrzeby, wartości, pragnienia. I wreszcie komunikuję konkretny opis czynności proponowany do wykonania w danym momencie. Jak to wygląda w praktyce? Oto przykład *komunikatu serca* z lekcji: *Słyszę, że rozmawiasz* (obserwacja bez oceny). *Czuję zdenerwowanie* (moje uczucie), *ponieważ chcę być pewna, że wszyscy usłyszeli polecenie* (wyrażenie potrzeby). *Czy możesz mnie posłuchać przez 3 minuty?* (wyrażenie prośby).

Myślę, że warto podjąć wyzwanie i trenować się w języku żyrafy, odrzucając język szakala- drapieznika. Komunikacja *bez przemocy* pozwala na empatię, dzięki której możemy

doświadczyć bycia wysłuchanym i usłyszanym. A czy nie jest to potrzeba wspólna nam wszystkim?