

# Porozumienie bez przemocy

*Porozumienie bez przemocy nie jest niczym nowym. Wszystkie części składające się na ten model znane są od wieków. Moim celem było przypomnienie ludziom tego, co już wiedzą – a mianowicie, jak powinniśmy odnosić się do siebie – i służenie pomocą w prowadzeniu życia, które harmonizowałoby z tą wiedzą.*

Marshall B. Rosenberg

Porozumienie bez przemocy to metoda opracowana przez Marshalla Rosenberga znanego współczesnego psychologa amerykańskiego. Stworzył język, za pomocą którego możemy budować zrozumienie, szacunek i chęć współpracy, zamiast konfliktów i nieporozumień. PBP opiera się na zdolności wyrażania własnych uczuć i potrzeb, a także rozumienia uczuć i potrzeb osób, z którymi się porozumiewamy. Metoda PBP jest jednocześnie bardzo łatwa i bardzo trudna. Jej prostota polega na schemacie czterech kroków i możliwości szybkiego jej wytłumaczenia. To dokonanie obserwacji a nie oceny, rozpoznawania uczuć własnych i współromówcy, rozpoznawanie potrzeb i wyrażanie próśb. Trudność takiego sposobu komunikacji polega na tym, iż nie jesteśmy do takich rozwiązań przyzwyczajeni.

Rosenberg, aby zobrazować dwa odmienne wzorce komunikacyjne, wybrał żyrafę i szakala jako symbole. Często program PBP jest nazywany językiem żyrafy. Bo właśnie żyrafa, ssak o największym sercu i długiej szyi, która pozwala zobaczyć więcej i dokładniej, utożsamiana jest z właściwym sposobem komunikowania. Już ten pierwszy etap - obserwacja, a nie ocena, jest bardzo trudny. Używanie „języka obserwacji” sprawia na początku wiele trudności. Żyrafa stara się odczytać także uczucia i potrzeby innych, aby nawiązać relacje. Natomiast szakal ocenia zachowania innych w kategoriach „dobre” lub „złe”. Ten sposób myślenia prowadzi do powstania takich uczuć, jak: gniew, zaniżone poczucie wartości, wstyd, złość, które stają się przyczyną konfliktów. Szybkie dokonywanie ocen z pewnością utrudnia kontakt i wzajemne zrozumienie. Natomiast żyrafa słucha i mówi, korzystając z obserwacji, emocji, potrzeb i próśb, co buduje kontakty międzyludzkie. Każdy z nas korzysta z obu sposobów komunikowania się -

sztuką jest świadomie je wybierać i rozpoznawać.

Celem metody PBP jest nawiązanie kontaktu z uczuciami i potrzebami naszych rozmówców. Zgodnie z założeniami na poziomie potrzeb nie istnieją konflikty między ludźmi, co stanowi szansę na porozumienie bez agresji. Każdorazowo wymaga to empatii, czyli „wejścia” w drugą osobę, próbę spojrzenia na sytuację jej oczami. Potrzebna jest jeszcze umiejętność wyrażania uczuć i potrzeb. Nie jest to łatwe, gdyż nie mamy w tym względzie doświadczenia. Dzięki PBP możemy wyrazić siebie jasno i szczerze, zarazem z szacunkiem i empatią, poświęcając uwagę innym uczestnikom. Uczucia i potrzeby nie stanowią przeważnie przedmiotu naszych rozmów. Często trudnością jest zaspakajanie własnych potrzeb. M. Rosenberg twierdził: **„Jeśli nie przywiążemy wagi do własnych potrzeb, może się okazać, że dla innych też nie będą one ważne”**.

To kolejna wskazówka M. Rosenberga, aby uczyć się rozpoznawać własne potrzeby. Ich wypieranie, niedostrzeżenie doprowadza do frustracji i wypalenia zawodowego, jeśli nie troszczymy się o swój dobrostan w postaci zaspokojonych potrzeb, np. szacunku, uznania, zadowolenia, wypoczynku. To także ważny aspekt zauważania potrzeb naszych uczniów, np. potrzeby przeżywania radości, przynależności do grupy, prawa do błędu. Właściwe stosowanie metody wymaga od nas pracy nad sobą. Jej stosowanie skłania do zmiany poglądów na życie, podejścia do innych, widzenia świata. Sposób komunikacji wywołuje przemiany w nas samych. Zgodnie z perspektywą PBP nie możemy nikogo zmienić, niezależnie od tego, jak bardzo byśmy tego chcieli. Możemy jedynie zmienić siebie, gdy widzimy, że pomoże nam to i pozwoli na stworzenie optymalnych warunków do budowania klimatu zrozumienia i zadowolenia. Jeśli my dorośli

jestemy otwarci na zmiany i dostrzegamy korzyści z takiego sposobu komunikowania, jest nam zdecydowanie łatwiej odczuwać satysfakcję z pełnionych ról. Nikt nie lubi czuć się oceniany, zagrożony czy karany. Słowa wypowiedane mają ogromną moc. Nie da się ich cofnąć czy zapomnieć. Każdy z nas ma w swej pamięci słowa, które mimo upływu lat nadal są przykrym wspomnieniem. Nie zmieniliśmy się pozytywnie pod ich wpływem.

Metoda porozumienia bez przemocy polega na: dokonaniu obserwacji, rozpoznaniu uczuć własnych i współ rozmówcy, rozpoznaniu potrzeb i wyrażaniu prośby.

Gdy stosujemy PBP w pracy z uczniami, zdecydowanie łatwiej rodzi się wówczas wzajemny szacunek, empatia oraz obustronna potrzeba, aby dobrze przygotować uczniów do czekających ich w przyszłości zadań. Porozumienie bez przemocy może być niezwykle skutecznym narzędziem, gdy chcemy nauczyć tworzenia i przebywania w przestrzeni umożliwiającej dyskusję, aktywne słuchanie, dobre relacje. Szkoła to relacje, a nie tylko przekazywanie wiedzy. Model Czterech Kroków to zbiór prostych zasad, które mają nam pomóc w nawiązaniu kontaktu z drugim człowiekiem.

Metoda PBP została stworzona głównie po to, aby uniknąć sytuacji trudnych, rodzących gniew. Nauka jednak i stosowanie w praktyce PBP wymaga od nas wiele czasu i cierpliwości, które w każdym przypadku warto poświęcić. Nie powinniśmy się śpieszyć. Jeśli pragniemy żyć zgodnie z własnym systemem wartości, zachęcam do stosowania w praktyce języka żyraby. Porozumienie bez przemocy staje się wówczas nie tylko metodą pracy, ale sposobem bycia na co dzień.

#### ***Bibliografia:***

1. Rosenberg M., Porozumienie bez przemocy. O języku serca, Jacek Santorski & Co 2003
2. T. Widstrand T., Gothlin M., Ronnstrom N., Porozumienie bez przemocy, czyli język żyraby w szkole, Wydawnictwo CMPPP 2005
3. Hart S., Hodson V.K., Empatyczna klasa. Relacje, które pomagają w nauce, Wydawnictwo CMPPP 2006
4. Rosenberg M., Edukacja wzbogacająca życie, Jacek Santorski & Co 2006
5. Iceland, Lichtenstein, Norway grants. Porozumienie bez przemocy w edukacji. Jak uczyć i rozumieć, Inspire Consulting 2023
6. Iceland, Lichtenstein, Norway grants. Porozumienie bez przemocy w edukacji. Jak uczyć i rozumieć. Ćwiczenia dla tych, którzy chcą (się) uczyć, Inspire Consulting 2023