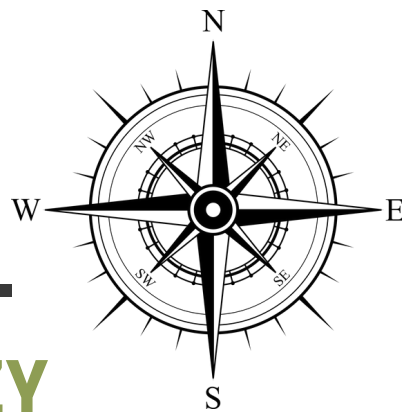


AZYMUT NA ROZWÓJ



MOWA - NARZĘDZIE ZBRODNI CZY EMPATII?- PBP cz. 1.



O CZYM JEST TEN ARTYKUŁ?

- Czym jest zdrowa komunikacja?
 - Porozumienie Bez Przemocy
- Komunikaty niezabarwione oceną

CO MA WSPÓLNEGO PRZEMOC Z JĘZYKIEM?

Język to jedna z najczęściej używanych przez nas części ciała w ciągu dnia. Potrafimy dzięki niemu stworzyć piękne rzeczy, ale czasem ma też działanie krzywdzące.

Choć może nam się wydawać, że nasz styl porozumiewania się nie ma nic wspólnego z przemocą, nasze słowa jednak często ranią i wywołują ból u innych albo w nas samych.

Obserwując i słuchając harcerzy, często zdarza mi się słyszeć język przemocy: wyzwiska, obrażanie, wyśmiewanie, pasywna agresja. Zastanawiałam się, jak temu zaradzić?

Pasywna agresja

- zakamuflowana forma agresji
- wywołuje dyskomfort, niepewność czy poczucie winy
- drobne uszczypliwości, lekceważenie czy udzielanie zdawkowych odpowiedzi.
- zachowanie, które jest pozornie niewinne, przypadkowe lub neutralne, ale mimo to - agresywne.

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

Zacęłam od przyjrzenia się własnemu sposobowi komunikacji, Dzięki temu, od jakiegoś czasu zaczęłam posługiwać się “językiem bez przemocy”. Jest to sposób mówienia i komunikacji, mający na celu zachowanie szacunku do rozmówcy nawet w trudnych sytuacjach. “Porozumienie bez przemocy (PBP) pomaga w zmianie nawykowego stylu wyrażania siebie i słuchania innych. Słowa stają się świadomym wyborem, wynikającym z tego, co spostrzegamy, czujemy i pragniemy. Dzięki PBP możemy



świadomie słuchać, wyrażać siebie i swoje potrzeby oraz oczekiwania szczerze, jasno, a jednocześnie z szacunkiem i empatią, skupiając uwagę na innych ludziach. Podejście to pomaga dostrzegać i wyrażać własne potrzeby w konkretnej sytuacji, co technicznie może być proste, ale ma potężny wpływ na komunikację.” (Rosenberg, 2003).

SCHEMAT KOMUNIKATU - POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

- | | |
|---------|---|
| KROK 1. | Komunikujemy konkretne zaobserwowane przez nas działania, które wpływają na nasze samopoczucie. |
| KROK 2. | Mówimy co czujemy wobec tego, co spostrzegaliśmy. |
| KROK 3. | Informujemy o naszych potrzebach, wartościach, pragnieniach itp., z których wynikają nasze uczucia. |
| KROK 4. | Prosimy o konkretne działania, które ułatwią nasze funkcjonowanie |

Jest to bardzo obszerny temat, dlatego poszczególne kroki będą miały swoje miejsce w oddzielnych artykułach. Dzisiaj zajmiemy się nauką i szlifowaniem formułowania faktów niezabarwionych oceną (krok 1.)

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY W PRZYPADKU KONFLIKTU

Najtrudniej jest zachować szacunek do rozmówcy w przypadku zażartej wymiany zdań. Ciężko jest powstrzymać się od osądów i ocen. To może prowadzić do zaostrzenia konfliktu, nawet z najbardziej błahych powodów.

Przykład:

Kasia: Hej Adam! Słuchaj, tydzień temu pożyczyłam Ci 10 zł, kiedy mi oddasz?

Adam: Wiesz co, teraz nie mam z czego, ale przecież mówiłem, że Ci zwrócę w przyszłym tygodniu.

Kasia: Wiedziałam, że tak będzie! **Zawsze tak robisz.**

Adam: O co Ci chodzi? **Ciągle masz do mnie pretensje.** Nie potrafisz zrozumieć, że nie mam teraz tych pieniędzy? **Jesteś złą przyjaciółką.**

Kasia: A Ty **jesteś niesłowny i nie maro ci ufać.** Nie licz na to, że następnym razem Ci pożyczę!



Jak można było przeprowadzić tą rozmowę inaczej i nie dopuścić do kłótni?

KROK 1.


Cała magia PBP polega na tym, że najpierw staramy się zobaczyć, co właściwie dzieje się w danej sytuacji. Ogólnie rzecz biorąc, stwierdzamy, że jacyś ludzie robią lub mówią coś, co utrudnia nam funkcjonowanie lub sprawia, że czujemy się źle. Musimy spróbować jednak spostrzec, co oni **tak naprawdę** mówią i robią i umieć sformułować to spostrzeżenie, powstrzymując się od jakiegokolwiek osądu czy oceny: po prostu rzeczowo stwierdzić, co mianowicie robi dana osoba, której działanie nam się podoba lub nie.

Pierwszy etap PBP wymaga wyraźnego oddzielenia obserwacji od oceny. Trzeba dokładnie obserwować wszystko, co dociera do nas i wpływa na nasze samopoczucie, a zarazem pilnować, aby podczas komunikatu nie łączyć naszej obserwacji z ocenianiem tego w jakikolwiek sposób. PBP bynajmniej nie wymaga od nas całkowitego obiektywizmu i powstrzymania się od wszelkich ocen. Jedyny wymóg stanowi rozróżnienie spostrzeżeń od ocen. (Rosenberg, 2003).

Które komunikaty w powyższym przykładzie były zabarwione niepotrzebną oceną?

Zaznaczyłam je wytłuszczoną czcionką. Są to przykłady komunikatów, które mogły się przyczynić do takiego, a nie innego rozwoju tej konwersacji. Tak jak wspomniałam - idea Porozumienia Bez Przemocy opiera się m. in. na powstrzymywaniu się od oceny rozmówcy. Zamiast tego, Marshall Rosenberg proponuje używanie języka obiektywnych faktów.

Na kolejnej stronie, będziesz mógł/mogła przeciwżyć formułowanie komunikatów niezabarwionych oceną. Zanim jednak do tego przejdziemy, powiem Ci dlaczego to jest tak ważne.



Gdy łączymy spostrzeżenie z oceną, zmniejszamy prawdopodobieństwo, że do rozmówcy dotrze właśnie ten komunikat, który zamierzaliśmy mu przekazać. W takim przypadku rosną raczej szanse, że partner usłyszy nasz krytyczny ton i nie zechce przyjąć do wiadomości tego, co próbujemy mu oznajmić.

Aby łatwiej było Ci zrozumieć, jak w praktyce możesz przekształcić swoje komunikaty, pokażę Ci przykład z książki “Porozumienie Bez Przemocy” - Marshalla Rosenberga:

KOMUNIKAT	PRZYKŁAD SPOSTRZEŻENIA ZABARWIONEGO OCENĄ	PRZYKŁAD SPOSTRZEŻENIA NIEZABARWIONEGO OCENĄ
Użycie czasownika <i>być</i> bez jednoczesnego wskazania, że oceniający bierze odpowiedzialność za dokonaną ocenę	Jesteś przesadnie hojny.	Kiedy widzę, jak rozdajesz wszystkie pieniądze, które miałeś na obiad, wydaje mi się, że jesteś przesadnie hojny.
Użycie słów nasuwających skojarzenia z pewną oceną	Doug jest niezorganizowany.	Doug zaczyna się uczyć dopiero w przeddzień egzaminu.
Sugestia, jakoby nasze hipotezy odnośnie do cudzych myśli, uczuć, intencji lub pragnień były jedynymi możliwymi	Ona nie odda roboty na czas.	Ona chyba nie odda roboty na czas, <i>albo</i> Powiedziała: „Nie oddam roboty na czas”.
Mylenie przewidywań z niepodważalną wiedzą	Jeżeli nie zastosujesz zrównoważonej diety, podupadniesz na zdrowiu.	Obawiam się, że jeżeli nie zastosujesz zrównoważonej diety, podupadniesz na zdrowiu.
Nieumiejętność wskazania konkretnego obiektu wygłaszanych stwierdzeń	Imigranci nie dbają o swoją własność.	Nie zauważyłem, żeby rodzina imigrantów spod numeru 1679 na Ross Avenue choć raz odgarnęła śnieg z chodnika przed domem.
Użycie słów dotyczących czyjejs umiejętności lub zdolności, bez zaznaczenia, że dokonuje się przy tym oceny	Hank Smith to kiepski piłkarz.	Hank Smith w dwudziestu meczach nie strzelił ani jednej bramki.

(Rosenberg, 2003).

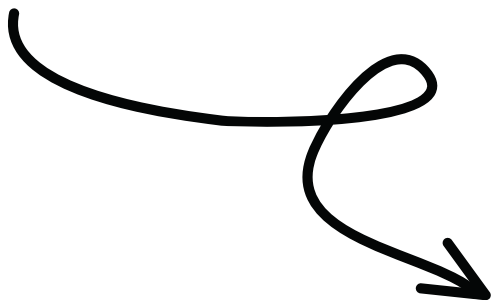
Teraz możesz zająć się przykładem ze strony 2. tego artykułu. Spróbuj zmienić poniższe zdania tak, aby były obiektywne i nieoceniające. (Moje propozycje znajdziesz na kolejnej stronie)

Zawsze tak robisz. -

Ciągle masz do mnie pretensje -

Jesteś złym przyjacielem -

Jesteś niesłowny i nie marto ci ufać -



WIELKIE KWANTYFIKATORY

Takie słowa jak: zawsze, nigdy, często, ciągle, wszystko, nic itp. też mogą przyczynić się do tego, że Twoje spostrzeżenie będzie zabarwione oceną lub osądem.

Moje propozycje przekształcenia komunikatów:

Zawsze tak robisz. - Ostatnim razem kiedy pożyczyłam Ci pieniądze, bardzo długo musiałem czekać aż mi oddasz. Potrzebowałam ich wtedy, żeby kupić prezent dla mamy.

Ciągle masz do mnie pretensje - Dzisiaj już drugi raz mnie upominasz. Nie rozumiem, co robię źle.

Jesteś złym przyjacielem - Nie podoba mi się kiedy tak robisz. Od przyjaciela oczekuję wsparcia i pomocy.

Jesteś niesłowny i nie marto ci ufać - Kiedy kilka razy zwlekasz z oddaniem pieniędzy, czasem trudno mi uwierzyć w inne twoje obietnice.

PODSUMOWANIE

To, czego nauczyłeś się dzięki temu artykułowi, to dopiero pierwszy krok Porozumienia Bez Przemocy. Może Ci się więc wydawać, że nauka tego sposobu komunikacji będzie trudna, a stosowanie jej w praktyce - nienaturalne. Z własnego doświadczenia mogę Cię jednak zapewnić, że nie będzie to skomplikowane i z czasem wejdzie Ci w nawyk. A wtedy - sam zauważysz, że twoje relacje z innymi ludźmi będą łatwiejsze. Będziesz posługiwał się językiem empatii i zrozumienia. Inni będą to doceniać, a ty poczujesz się wolny od agresji i niepotrzebnych konfliktów.

art. 2/2024HRK



Pwd. Aleksandra Fecyk - instruktorka ZHP, drużynowa, studentka psychologii na Uniwersytecie SWPS

BIBLIOGRAFIA

Rosenberg, M. B. (2003). Porozumienie bez przemocy. *O języku życia*.