Porozumienie bez przemocy

**Porozumienie bez Przemocy (czy – jak pisze Marshall Rosenberg – Porozumienie Współczujące, Porozumienie Serca) to sposób komunikowania się oparty na uczuciach i potrzebach.** To sposób mówienia i słuchania (według autora – stary jak świat) budujący prawdziwe, żywe, bliskie, pełne zrozumienia i akceptacji relacje. To komunikacja, która pomaga w odnalezieniu siebie, w dotarciu do swoich pragnień i do strategii umożliwiających ich zaspokojenie.

**Marshall opowiadając o języku dominacji i języku wzbogacającym życie posługuje się dwoma pacynkami: żyrafą i szakalem.** Nie są to etykiety dla ludzkich zachowań (im bowiem Porozumienie bez Przemocy się wymyka), a jedynie sposoby na komunikowania się. Kiedy więc czytacie o szakalu lub żyrafie, to pamiętajcie proszę, że nie ludzi określam w ten sposób, a jedynie to, w jaki sposób się komunikują . Sposób jaki wybierają, by być w relacji z sobą, drugim i światem.

**Szakal**

**Szakal to „drapieżnik”, który żyje po to, by mieć rację. Jego język obfituje w oceny, krytykę, porównania, analizy.** To „Wujek Dobra Rada”, który sypie z rękawa rozwiązaniami, bo przecież przeczytał stos książek, słuchał wykładów wielkich (i małych) tego świata, ma za sobą terapię…

Szakala łatwo rozpoznać, bo w czasie rozmowy posługuje się etykietami (jesteś dzieckiem, więc nie masz nic do powiedzenia), stereotypami (kobiety nie są dobrymi przywódcami, bo kierują się emocjami), uogólnieniami (wy, mężczyźni, tak macie). Straszy karami (jeśli dostaniesz z testu jedynkę, nie wyjdziesz przez cały weekend z domu) lub kusi nagrodami (jeśli zjesz obiad, dostaniesz cukierka). Szakal oczekuje, że inni spełnią jego żądania. **Inni są po to, by zaspokajać jego potrzeby. Jeśli tak się nie dzieje, szakal kąsa, gryzie, drapie… i już jesteśmy w środku konfliktu.**

Język szakala porównywany jest do języka królów, którzy decydują o życiu i śmierci. To porównanie wciąż jest we mnie żywe. W swoim życiu spotkałam wielu ludzi, którzy chcieli dominować, kontrolować, pouczać. Musisz…, powinieneś…, to twój obowiązek… – oto śpiewka szakala. Ach, ile razy i ja ją nuciłam. Nie starczy palców całej mojej rodziny (także dalszej), by zliczyć te wszystkie razy.

# Żyrafa

**Żyrafę Rosenberg zaadoptował, ponieważ to roślinożerny ssak o ogromnym sercu, spoglądający na świat z szerszej perspektywy.** Żyrafa posługuje się językiem uczuć i potrzeb. Mówi w liczbie pojedynczej i o sobie. W czasie rozmowy nastawia się na słuchanie drugiego i bycie przez niego usłyszaną. Potrafi dotrzeć do swoich i cudzych potrzeb, zarówno tych zaspokojonych, jak i niezaspokojonych. Żyrafa wyraża siebie jasno i szczerze. Mówi „nie”, kiedy myśli „nie” (czyż nasze dzieci nie są naturalnymi żyrafami?). **Odnosi się z szacunkiem i empatią do drugiego. Żyrafa żyje, by wzbogacać życie, swoje i innych. By dawać z serca i brać z serca.**

# Co słyszy szakal? Co słyszy żyrafa?

Domyślacie się z pewnością, że te dwa osobniki mają nie tylko język, ale i uszy. I to po dwie sztuki każde.

**Szakal, który na co dzień osądza, analizuje i uogólnia, nie ma łatwego życia.** To, co dociera do jego uszu, często jest dla niego raniące, bo nie zaspokaja ani jego potrzeby kontaktu, ani wspólnoty (a jak wiadomo człowiek to istota społeczna, a szakal nie jest tu wyjątkiem). Szakal skupia się przede wszystkim na uczuciach, często tych, które Rosenberg nazywa „rzekomymi”, czyli takich, które pochodzą z głowy, a nie z serca. A jak wiadomo owe „rzekome uczucia” zrywają kontakt, więc biedaczek zostaje sam.

**Inaczej miewa się Żyrafa, której strategia mówienia i słuchania opiera się na spojrzeniu na drugiego człowieka, a także na siebie, przez pryzmat potrzeb.** Nawet jeśli jej potrzeby nie zostają zaspokojone, potrafi podtrzymać relację z drugim.

Uszy Szakala odbierają słowa innych jako atak, wyrzut, krytykę, ocenę, osąd itp. Do uszu Żyrafy te same słowa dotrą jako ból, frustracja, bezsilność, czyli jako niezaspokojona potrzeba.

Każdy z nas może mieć uszy Szakala i Żyrafy do wewnątrz lub na zewnątrz. W tym pierwszym przypadku słyszane słowa stają się lustrem, w którym widzę swoje wady (szakal) lub uczucia wywołane niezaspokojonymi potrzebami (żyrafa). Mając uszy na zewnątrz usłyszę niekompetencje innych (szakal) lub ich niezaspokojone potrzeby (żyrafa).

# W praktyce

## ****To, co słyszę może we mnie zagrać na szakalą lub żyrafią melodię. Oto mała próbka:****

**“Ile razy mam Cię prosić, żebyś nie zostawiała jedzenia w samochodzie?”**

* Szakal (z uszami do wewnątrz): „Jaka ja głupia jestem. Przecież to nic trudnego wyrzucić ogryzek”.
* Szakal (z uszami na zewnątrz): „Czepiasz się. Nic takiego się nie stało. Gadasz o ogryzku, a nie masz czasu jechać do myjni. Tobie się nie chce umyć samochodu, a mi wytykasz, że jakiś durny ogryzek zostawiłam”.
* Żyrafa (z uszami na zewnątrz): „Kiedy mówisz mi, że zostawiłam jedzenie w samochodzie, to czy jesteś poirytowana, bo chciałbyś być usłyszany za pierwszym razem? Chciałbyś, żebym brała Twoje prośby pod uwagę?”

**“Nie wiem czy mogę Ci zaufać, bo ostatnim razem kiedy Cię poprosiłem o taką małą przysługę, Ty powiedziałaś, że nie możesz tego zrobić, bo masz wiele rzeczy na głowie, a przecież to nie było nic takiego.”**

* Szakala (W): „Nie można mi ufać, skoro nie znajduję czasu, by pomóc przyjacielowi”.
* Żyrafa (W): „Kiedy słyszę, że nie można mi zaufać, to czuję ból, bo ważna jest dla mnie relacja z drugim”.

**“Zobaczysz, to dziecko Ci wejdzie na głowę. Będziesz jeszcze płakać przez te nowe metody wychowawcze. Dziecko powinno wiedzieć, gdzie jest jego miejsce. Naczytałaś się tych książek i wydaje Ci się, że wiesz co robisz.”**

* Szakal (Z): „To nie Twoja sprawa, jak wychowuję córkę. Jak patrzę na Twoje dzieci, to mam wątpliwości, czy wiesz, co to w ogóle jest wychowanie. Zajmij się lepiej swoją rodziną, bo widzę, że wiele rzeczy wymaga tam naprawy”.
* Żyrafa (W): „Złoszczę się, słysząc te słowa. Chcę wolności i autonomii w wychowaniu moich dzieci”.

**“Po co będziesz zakładać firmę. Masz pracę, stałą pensję, a wiesz, że działalność gospodarcza to nic pewnego. Poza tym, jak ty to sobie wyobrażasz. Nie masz oszczędności, masz małe dziecko, nie masz doświadczenia w prowadzeniu firmy.”**

* Szakal (W): „Ma rację, to beznadziejny pomysł. Jak w ogóle mogło mi się wydawać, że dam radę to zrobić? Nie mam przecież pojęcia o prowadzeniu firmy. Znowu mi się wydawało nie wiadomo co”.
* Żyrafa (Z): „Kiedy mówisz, żebym nie zakładała firmy, to czy niepokoisz się o mnie i o dziecko? Martwisz się, czy będę miała wystarczająco dużo czasu, by zatroszczyć się o nie i jego potrzeby?”

**“Nie chcę się z Tobą bawić. Nigdy już nie będę się bawić z Tobą. Będę się bawić tylko z Tatą.”**

* Szakal (Z): „Uspokój się w tej chwili. Ja też nie mam ochoty na zabawę z taką nieznośną dziewczynką”.
* Szakal (W): „Co ze mnie za matka, że moje własne dziecko nie chce się ze mną bawić. Oczywiście znowu jestem tą złą. Tata świetnie wie, jak się z nią bawić, a ja oczywiście wszystko psuję”.
* Żyrafa (Z): „Złościsz się, bo chciałabyś się bawić w to, co sama wymyślisz?”
* Żyrafa (W): „Jest mi smutno, bo potrzebuję być blisko niej, także wtedy, gdy się bawi”.

Monika Szczepaniak

Zaciekawił Państwa ten temat, wiecej informacji znajdzieci na stronie [www.dziecisawazne.pl](http://www.dziecisawazne.pl) skąd pochodzą materiały