

Porozumienie bez przemocy czyli język serca

*Po jednej stronie jest przemoc,
po drugiej stronie jest miłość.
Po której stronie chcesz być ty?*

*Być może nie powstrzymam wojen, które toczą się na świecie,
ale mogę powstrzymać wojnę, która toczy się w moim sercu.*

Wszystko więc, co byście chcieli, żeby wam ludzie czynili, i wy im czyńcie!

Jezus



Temat właściwego i satysfakcjonującego porozumiewania się z drugim człowiekiem, z Bogiem i z samym sobą jest niezwykle szerokim zagadnieniem. Chciałbym przedstawić jedną z metod, która umożliwia taką komunikację. Nazywa się „Porozumieniem bez przemocy – PBP” (ang. *Non Violent Communication – NVC*). Dzięki tej metodzie nauczyłem się bardziej szanować siebie i drugiego człowieka.

Czym jest PBP? Na początek proponuję wyjaśnienie z książki Marshalla Rosenberga pod tytułem „Porozumienie bez przemocy”:

„Fundamentem PBP są pewne umiejętności posługiwania się mową i innymi narzędziami porozumienia, pomagające nam nawet w niesprzyjających okolicznościach zachować człowieczeństwo. Nie ma w tej metodzie niczego nowego; wszystkie jej składniki znane są od stuleci. Jej zadaniem jest nieustannie przypominanie nam o czymś, co już wiemy – o tym, jak my, ludzie, mamy zgodnie z pierwotnym zamysłem wzajemnie odnosić się do siebie; dzięki tej metodzie łatwiej też jest nam żyć w taki sposób, żeby wiedza ta przejawiała się w konkretnym działaniu. PBP pomaga nam zmienić swój styl wyrażania siebie i słuchania tego, co mówią inni. Nasze słowa nie są już odtąd efektem nawykowych, automatycznych reakcji, lecz tworzą świadomą odpowiedź, której mocną podstawą jest uświadamianie sobie własnych spostrzeżeń, uczuć i pragnień.

Dzięki PBP wyrażamy siebie szczerze i jasno, zarazem z szacunkiem i empatią, poświęcając uwagę innym ludziom. Odtąd w każdej wymianie zdań potrafimy usłyszeć własne głębokie potrzeby i oczekiwania, a także – cudze. PBP uczy nas dokonywania

precyzyjnych spostrzeżeń i pozwala precyzyjnie określać zachowania i sytuacje, które wywierają na nas taki czy inny wpływ. Uczymy się wyraźnie dostrzegać i uzewnętrzniać własne potrzeby i oczekiwania w każdej konkretnej sytuacji. Technicznie jest to proste, ale bardzo wiele zmienia. W miarę jak dzięki PBP pozbywamy się starych nawyków, które w zetknięciu z krytyczną oceną dotychczas kazały nam się bronić, wycofywać lub atakować; zaczynamy widzieć w no-

osiągnąć potrzebne jest współdziałanie dwóch elementów: ludzkiego ćwiczenia, sztuki i Boskiej sztuki zwanej potocznie łaską. Znajdujemy odbicie tej mentalności w modlitwie Ignacego: Daj mi tylko miłość ku Tobie i Twoją łaskę, a to mi wystarczy. Nie wystarczy jednak tylko się modlić. Trzeba jeszcze zrobić wszystko to, co z mojej ludzkiej strony pozostaje do zrobienia: tak działaj, jakby powodzenie spraw zależało wyłącznie od ciebie. Tak się módl,



wym świetle zarówno samych siebie, jak i innych ludzi, a także nasze intencje i wzajemne związki. Opór, postawa obronna i gwałtowne reakcje pojawiają się coraz rzadziej. Kiedy skupiamy się na jasnym wyrażaniu spostrzeżeń, odczuć i potrzeb, zamiast na stawianiu diagnoz, doradzaniu i osądzaniu, odkrywamy głębię własnego współczucia. Ponieważ z punktu widzenia PBP ogromnie ważne jest słuchanie – zarówno samego siebie, jak i innych – z czasem budzi się szacunek, uwaga i empatia, a także wzajemna chęć dawania z serca”.

Brzmi zachęcająco, nieprawdaz? Ale jak do tego dojść? Nie ma innej drogi niż... ćwiczenia. Właśnie na metodzie ćwiczeń oparł swoją duchowość św. Ignacy. Jeśli chcemy coś

jakby powodzenie spraw zależało wyłącznie od Boga. Ta zasada współdziałania człowieka z Bogiem nazywana jest kontemplatywnością w działaniu. Co więc ze swej strony jako ludzie możemy zrobić by polepszyć wzajemną komunikację? Rosenberg dzieli się swoim własnym doświadczeniem prowadzenia rozmowy z drugą osobą lub samym sobą wedle pewnej reguły. Przyjrzyjmy się temu schematowi.

- Obserwuj rzeczywistość niczego nie oceniając.
- Rozpoznaj uczucia, które się w tobie rodzą.
- Uświadom sobie swoje potrzeby.
- Wyraź swoje potrzeby w formie prośby.

Metoda wydaje się być wręcz banalna, ale nauczenie się jej w praktyce wymaga trochę czasu i wysiłku. Głównie dlatego, że odwołuje się ona do naszej wolności, a nie do nawyków i odruchów. Na co dzień bardzo często funkcjonujemy właśnie w sposób reaktywny tzn. na zasadzie bodziec z zewnątrz i automatyczna reakcja z naszej strony. PBP proponuje odwołanie się do naszej wolności do zerwania z automatycznym ocenianiem, które może być bardzo subtelne. PBP zamiast reaktywności proponuje postawę proaktywną. Np. gdy widzimy, że ktoś spóźnia się na spotkanie z nami możemy powiedzieć: Ty się zawsze spóźniasz. Jest to odruchowe zdanie i nawet nie jesteśmy świadomi zawartej w niej przemocy. Nie jest bowiem prawdą, że dana osoba zawsze się spóźnia. Lepiej jest powiedzieć: Dzisiaj się spóźniłeś. Użycie słowa „zawsze” jest formą oceny i zamyka drugiej osobie szansę na dokonanie zmiany. „Wzmacniamy” taką osobę negatywnie poprzez nasz sposób wyrażania się i po prostu zachęcamy ją, by myślała o sobie tak: „zawsze się spóźniam. Jestem do niczego.” W pewnym sensie w ten sposób podstawiamy nogę tej osobie, a z drugiej strony utrwalamy taki sposób komunikowania się z samymi sobą, bo przecież tak samo odnosimy się do siebie i tak myślimy o sobie: zawsze się spóźniam (z irytacją na siebie). A więc pierwszym krokiem jest nazwanie rzeczywistości bez oceniania. Ocena jest mniej lub bardziej subtelna formą przemocy. Należy się jej wystrzegać.

Kolejnym krokiem jest rozpoznanie uczuć, które się w nas rodzą pod wpływem bodźców docierających z rzeczywistości. Powracając do naszego przykładu możemy np. zaobserwować w sobie (a dokładnie w swoim ciele) uczucia zdenerwowania, złości, gniewu. Po co są te uczucia? Jednym z zadań, które spełniają jest informowanie nas o rodzących się w nas potrzebach. Np. gdy czujemy się zdenerwowani możemy w ten sposób być informowani o niezaspokojonej potrzebie bezpieczeństwa. Gdy czujemy się lekceważeni, możemy odczuwać potrzebę docenienia. Gdy czujemy się samotni możemy odczuwać potrzebę bliskości, dotyku itd. Uczucia informują nas o naszych potrzebach. Płyńcie stąd niezwykle ważny wniosek: lekceważąc uczucia, nie rozpoznając ich, lekceważymy nasze własne potrzeby.

Utrwalając tę postawę w sobie możemy ostatecznie lekceważyć potrzeby innych ludzi. A przecież miłość, której uczy nas Bóg zasadza się na wzajemnej trosce o siebie czyli właśnie na rozpoznawaniu i spełnianiu w miarę możliwości swoich potrzeb. Nie chodzi oczywiście o automatyczne spełnianie wszystkich potrzeb, ale o ich rozpoznanie i rozeznanie w duchu miłości, które potrzeby w tej chwili można i należy spełnić, a które wymagają odroczenia na przyszłość lub całkowitej rezygnacji z nich. Jest to zupełnie inna sytuacja w stosunku do tej, gdy swoim potrzebom zaprzeczamy lub gdy je tłumimy lub tłumaczymy sobie (racjonalizujemy), że wcale nie potrzebujemy być z innymi, że wcale nie potrzebujemy odpoczywać itd.



Kiedy już wiemy czego nam potrzeba, kiedy rozpoznamy swoje uczucia, a co za tym idzie – potrzeby, możemy je wyrazić w formie prośby. I to właśnie jest ważne: w formie prośby, a nie żądania, rozkazu czy też manipulacji (czyli nieświadomego doprowadzania do spełnienia naszych żądań bez bezpośredniego ich wyrażenia). Prośba pozostawia otwartą drogę osobie, do której ją kierujemy, a która może spełnić naszą prośbę albo nie. Osoba proszona pozostaje wolna, nie zmuszamy jej do niczego.

Powracając do naszego przykładu możemy powiedzieć: „Kiedy się spóźniasz tak jak dziś, czuję się zdenerwowany, bo zaplanowałem sobie jeszcze parę spraw i nie wiem, czy zdążę je zrealizować. Proszę, przyjdź następnym razem punktualnie.”

W ten sposób zamyka się cykl pełnej komunikacji w języku serca. Pełna

komunikacja prowadzi zaś do porozumienia czyli wzajemnego zrozumienia się. Popatrzmy:

- została nazwana rzeczywistość bez oceny: kiedy się spóźniasz.
- następnie zostały nazwane uczucia: czuję się zdenerwowany.
- wyrażona potrzeba: chciałbym zrobić jeszcze to, co sobie wcześniej zaplanowałem.
- i na koniec wyrażona prośba, a nie żądanie: Proszę, przyjdź następnym razem punktualnie.

Metoda PBP wydaje się prosta i jest bardzo skuteczna. Dlaczego? Ponieważ nie zostawia miejsca na niedomówienia, na domyślanie się, na niejasności. Bardzo często nasza komunikacja z innymi pozostawia w nas niesmak, gdyż uważamy, że druga osoba powinna nas o coś zapytać, dopytać. Dlaczego powinna? Jeśli mamy taką potrzebę bycia zapytanymi, to wyrażmy ją wprost: „Chcę, abyś mnie o to zapytał.” Właśnie tego uczymy się stosując PBP. Zachęcam, by spróbować tej metody. Mój opis jest tylko zarysem tej metody. Jej pełny opis znajdziecie w książce Marshalla Rosenberga.

Gorąco polecam uważną i spokojną lekturę tej niezwykle fascynującej książki. To coś więcej niż poradnik. To świadectwo kogoś, kto nauczył się porozumiewać nie tylko na poziomie głowy, ale i serca. Do tego przecież wszyscy jesteśmy powołani. Bez serca nie możemy się zbawić.

I na koniec fragment z Ćwiczeń Duchowych św. Ignacego, który dla mnie jest świadectwem dążenia świętego do porozumiewania się językiem serca, bez przemocy:

Aby zarówno dający ćwiczenia duchowe, jak i przyjmujący je bardziej pomagali sobie wzajemnie i postępowali w dobrem, trzeba z góry założyć, że każdy dobry chrześcijanin winien być bardziej skory do ocalenia wypowiedzi bliźniego, niż do jej potępienia. A jeśli nie może jej ocalić, niech spyta go, jak on ją rozumie; a jeśli rozumie ją źle, niech go poprawi z miłością; a jeśli to nie wystarcza, niech szuka środków stosownych do tego, aby on, dobrze ją rozumiejąc, mógł ją ocalić (CD 22).

o. Dariusz Michalski SJ