

## **Czym jest Porozumienia Bez Przemocy (‘Nonviolent Communication’)?**

**Celem Nonviolent Communication** jest nawiązanie kontaktu z samym sobą i z innymi w sposób, który wspiera współodczuwanie. Metoda ta pomaga zweryfikować swój styl wyrażania siebie i słuchania tego, co mówią inni. Zmiana następuje dzięki skupianiu uwagi na tym, co spostrzegamy; na tym, co czujemy; na tym, czego potrzebujemy oraz na kierowanych ku innym ludziom prośbach, których spełnienie ma wzbogacić nasze życie.

**Nonviolent Communication** 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 Nonviolent Communication 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. Nonviolent Communication uczy nas dokonywania precyzyjnych spostrzeżeń i pozwala nam 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. Jest to technicznie proste, a jednocześnie bardzo transformujące.

Chociaż Nonviolent Communication nazywa się „metodą porozumiewania się” lub „językiem współczucia”, **jest to dużo więcej niż metoda czy język**. Na głębszym poziomie jest to nieustanne skupianie uwagi w obszarach, w których mamy większe szanse zdobyć to, czego poszukujemy. Nonviolent Communication to metoda kierowania uwagi – czyli światła świadomości – ku obszarom, w których kryje się mniej lub bardziej wyraźna obietnica znalezienia przedmiotu naszych poszukiwań czyli współczucia opartego na wzajemnym dawaniu z serca.

**Fundamentem Nonviolent Communication 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. Zadaniem jej jest nieustanne 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.

**Nonviolent Communication stosować można** nawet w kontaktach z ludźmi, którzy nie znają tej metody i wcale nie mają zamiaru odnosić się do nas ze współczuciem. Jeżeli przestrzegamy zasad Nonviolent Communication, powodując się jedynie chęcią współczującego dawania i przyjmowania, i jeśli przy tym zrobimy wszystko, co w naszej mocy, żeby nasi partnerzy dowiedzieli się, że nie mamy żadnej innej motywacji, oni także zastosują tę metodę i prędzej czy później zdołamy nawiązać współczujący dialog. Nie zawsze następuje to szybko, lecz gdy pozostajemy wierni zasadom i metodzie Nonviolent Communication, współczucie nieuchronnie rozkwita.