Autorka:

mgr Agnieszka Pawlik

Prezes Fundacji Życia bez Przemocy, www.fzbp.org

Porozumienie bez Przemocy- jedna z dróg do istoty człowieczeństwa

„Dlaczego wkładam w to tyle wysiłku i wciąż jestem nieszczęśliwa?”, *„Jak ona mogła mi tak powiedzieć!”*, *„Ojej, muszę to napisać do wtorku, już nie mogę....”* - tego typu wyrażenia słyszymy prawdopodobnie bardzo często. Od innych osób, bądź w swojej własnej głowie.

Pytanie: Jakie uczucia są wzmacniane przez te słowa?

Odpowiedź: Przygnębienie, rozczarowanie, niechęć...

P: Jak długo pozostajemy pod wpływem tych uczuć?

O: Prawdopodobnie dopóki ich nie zagłuszymy czymś innym.

P: Czy tak musi być?

O: Nie! To tylko kwestia świadomości i umiejętności.

P: Co się kryje za tymi słowami?

O: CZŁOWIEK

P: ?

O: **Za tymi słowami i emocjami stoją nasze ludzkie potrzeby, które są istotą naszego człowieczeństwa. W przypadku powyższych zdań mogą to być: potrzeba kontaktu z samą/samym sobą, szacunku lub zaufania, wolnego wyboru czy spontaniczności. Umiejętność odkrywania i nazywania tych potrzeb pozwala odzyskiwać równowagę oraz podejmować najbardziej właściwe decyzje. Namierzenie niespełnionej potrzeby pozwala wytyczyć najsensowniejsze kierunki naszych działań. A te z kolei prowadzą do samorealizacji i spełnienia się w życiu i w relacjach z innymi ludźmi- zarówno osobistych jak i zawodowych. Prowadzą do rozkwitu naszego człowieczeństwa tu i teraz.**

Intencją niniejszego artykułu jest wzbogacenie polskojęzycznej przestrzeni internetowej w przeglądowy zbiór informacji nt. Porozumienia bez Przemocy. Autorka - Agnieszka Pawlik, jest trenerką umiejętności osobistych i społecznych. Absolwentka Studium Porozumienia bez Przemocy, współpracowniczka wielu trenerów Porozumienia w Polsce i za granicą. Jest inicjatorką i prezesem Fundacji Życia bez Przemocy.

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Spis treści:

1. **Model Porozumienia bez Przemocy** **S. 3**
2. **Porozumienie bez Przemocy a rozumienie samego/samej siebie** **S. 13**
3. **Porozumienie bez Przemocy w edukacji** **S. 14**
4. **Porozumienie bez Przemocy w relacjach z małymi dziećmi- w rodzinie, w przedszkolu** **S. 17**
5. **Porozumienie bez Przemocy w środowisku pracy** **S. 21**
6. **Porozumienie bez Przemocy w bliskich związkach: w parze, w małżeństwie** **S. 24**
7. **Porozumienie bez Przemocy a otoczenie społeczno-polityczne** **S. 25**
8. **Mediacje metodą Porozumienia bez Przemocy** **S. 26**
9. **Sprawiedliwość naprawcza i kręgi naprawcze a Porozumienie bez Przemocy** **S. 26**
10. **Open Space Technology a Porozumienie bez Przemocy** **S. 27**
11. **Jak się nauczyć Porozumienia bez Przemocy?** **S. 28**
12. **Literatura nt. Porozumienia bez Przemocy (w jęz. polskim)** **S. 33**
13. **Źródła internetowe** **S. 34**

Fot. Ewa Jankowska

Fot. Marta Miętkiewicz

Inspiracja: *Ilustracje zdjęciowe przedstawiają osoby o wysokiej samoświadomości, w typowych sytuacjach życiowych: autorkę, Agnieszkę Pawlik, w empatycznym kontakcie ze swoim synem oraz Marcina Świerczyńskiego i Monikę Fokt-Iwanów, słuchających ze spokojem, akceptacją i uważnością.*

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

1. **Model Porozumienia bez Przemocy** (ang. Nonviolent Communication, NVC)

Porozumienie bez Przemocy[1] (dalej: PbP) to sposób porozumiewania się, który dzięki skupieniu uwagi na **uczuciach i potrzebach** stron zaangażowanych w rozmowę, pozwala na całkowite wyeliminowanie lub co najmniej ograniczenie możliwości wystąpienia przemocy w dialogu w jakiejkolwiek formie, psychicznej lub fizycznej[2]. To skupienie uwagi na uczuciach i potrzebach jest jedną z form **empatii**, która jest naturalną zdolnością człowieka, aktywną już od urodzenia.

O zdolności do empatii noworodków świadczą liczne obserwacje, min. historia, która wydarzyła się w latach 80-tych w jednym ze szpitali w Wielkiej Brytanii: „Urodziły się tam bliźnięta, z których jedno było silne i miało duże szanse na udane i szczęśliwe życie. Tymczasem drugie było słabe, miało kłopoty z oddychaniem, a jego serduszko biło nierównomiernie, więc lekarze nie dawali mu większych szans. Dzieci leżały w dwu inkubatorach, ale opiekująca się nimi pielęgniarka nie wytrzymała widoku umierającego dziecka i, wbrew wszelkim zasadom obowiązującym w szpitalu, położyła słabsze dziecko w jednym inkubatorze obok silniejszego. Po chwili silniejszy bliźniak leżał zwrócony w stronę słabszego, dotykając go rączką. W efekcie oddech i rytm serca u chorego dziecka unormował się. Udało się uratować dwoje dzieci."[3] Tak więc niemowlęta, zanim zaczną posługiwać się intelektem, odbierają emocje oraz pozaintelektualne, intuicyjne sygnały życia.

Niestety, we współczesnej kulturze zdolność do empatii jest tłumiona w procesie socjalizacji i wychowania z powodu niedoceniana wartości uczuć i uniwersalnych ludzkich potrzeb, które podtrzymują życie. Dorastając- już jako jako dzieci- uczymy się języka, który blokuje kontakt z uczuciami i potrzebami poprzez słowa zawierające przemoc: powinieneś, musisz, nie wolno, nie mogę, jak nie zjesz to babcia będzie płakać, mądry-głupi itp. W efekcie tego „wielu stosunkowo młodych ludzi obumiera emocjonalnie, choć fizycznie ich ciała żyją jeszcze wiele lat. Zachowują jednak głównie biologiczne i intelektualne funkcje, niemal jak najdoskonalsze komputery, ale niezdolne do współczucia i miłości."[4]

Model PbP (tzw. 4 kroki) został opracowany w latach 60-tych XX w. przez dr psychologii Marshalla Rosenberga[5] (USA), ucznia min. Carla Rogersa. Rosenberg szukał odpowiedzi na pytania: dlaczego jedni ludzie zadają sobie i innym tyle bólu, podczas gdy inni zachowują współczującą naturę

1 Inne popularne nazwy tego modelu to: Komunikacja świadoma, Porozumienie współczujące, Komunikacja empatyczna, Język serca. Występują one zamiennie z dwóch powodów: niechęć do słowa „przemoc" w nazwie komunikacji, która chce tą przemoc eliminować oraz wymóg posiadania certyfikatu organizacji The Centre of Nonviolent Communication przez trenerów, którzy chcieliby posługiwać się zastrzeżoną nazwą Porozumienia bez Przemocy w nagłówkach ofert swoich warsztatów. Proces uzyskania certyfikatu trwa zwykle 3-5 lat. Był też przez kilka ostatnich lat wstrzymany, ze względu na ogromne zainteresowanie PbP na świecie i potrzebę stworzenia efektywnego systemu certyfikacji

2 Za: pl.wikipedia.org/wiki/Porozumienie_bez_Przemocy

3 Za: A. Z. Żuczkowska, „Wychowanie bez klapsa", Kraków 2006, s. 65

4 Tamże, s. 66

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

nawet w najtrudniejszych okolicznościach? Zauważył w tym olbrzymią rolę języka: słów, jakie wybieramy by nazwać nasze myśli lub stany, w jakich się znajdujemy. Stworzył pojęcie komunikatów blokujących (lub utrudniających) porozumienie, którymi są min:[6]

1. Osądy moralne

Zarówno religia chrześcijańska jak i mistycyzm islamski czy hinduizm (zapewne wiele innych systemów także) stawiają przed człowiekiem wyzwanie powstrzymania się od osądzania:

"Nie sądźcie, abyście nie byli osądzeni. Jak bowiem innych osądzicie, tak i was osądzą..." Pismo Św., Mateusz 7:1

„Gdzie nie sięgają wyobrażenia o prawości i nieprawości, zaczyna się szczere pole. Czekam tam na ciebie". Rumi, suficki poeta

„Dokonywanie spostrzeżeń przy równoczesnym powstrzymaniu się od ocen dowodzi najwyższej inteligencji, jaka dostępna jest człowiekowi" J. Krishnamurti, hinduski filozof

Tymczasem tak popularne w naszej kulturze jest myślenie, że ci, którzy są inni- mają inny system wartości niż nasz- nie mają racji lub są źli. Ileż czasu i energii pochłonęły już dyskusje, kiedy ktoś próbuje przekonać kogoś do swojej racji, udowodnić jedyną słuszność swojego punktu widzenia. Po drugiej stronie jest przyglądanie się sobie z zainteresowaniem, wzajemne wzbogacanie życia poprzez wartość różnorodności, a w sytuacjach konfliktowych znajdywanie rozwiązań, które służą wszystkim. Rosenberg podkreśla, że na płaszczyźnie podstawowych ludzkich potrzeb nie ma konfliktów i potrzeby wszystkich mogą być zaspokojone, gdy tylko ludzie chcą dostrzec swoje człowieczeństwo (swoje emocje i potrzeby).

Rosenberg przypomina, że już małe dzieci oglądają bajki, gdzie jest „dobry" i „zły" bohater. Jeśli „zły" sprawia lanie „dobremu", to zgroza. Jeśli odwrotnie, to dzieci uczą się z tego cieszyć, gdyż dobro zwycięża. Potem grają w gry komputerowe, gdzie też walczą, zabijają. W efekcie uczą się z przyjemnością oglądać sceny przemocy. Statystycznie robią to do 3 godzin dziennie.

Przykłady ocen: dobry- zły, odpowiedzialny-nieodpowiedzialny, głupi-mądry, zdolny-opóźniony itp.

W tej grupie są też etykietki, generalizacje, diagnozy, uogólnienia.

2. Porównania

„Oni już się dorobili, a my jeszcze nie", „kiedyś mi to lepiej wychodziło, teraz się już chyba starzeję", „jak dorosnę to wreszcie będę wolny i sam decydował o sobie"- ile bólu zadajemy sobie odnosząc się do obserwacji na zewnątrz nas lub w czasie innym niż teraźniejszość. Utrudnia lub wręcz

5 Więcej: http://en.wikipedia.org/wiki/Marshall_Rosenberg

6 Za: M.B. Rosenberg, „Porozumienie bez przemocy. O języku serca", Warszawa 2003

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

blokuje to akceptację tego, co tu i teraz w nas. Wszystkie te wypowiedzi można przekształcić z użyciem PbP:

„Oni już się dorobili, a my jeszcze nie”[7]

„Widzę u sąsiadów nowy samochód, słyszałam że wrócili z Tajlandii i trzy razy widziałam u nich obcą kobietę, która sprzątała ich dom. Cieszę się, że tak blisko mam inspirację w kierunku moich własnych starań o łatwość i wolność wyboru w moim własnym życiu. Jednocześnie myślę jak bardzo spełniam się zawodowo w mojej pracy, gdzie zarabiam 1500 zł i dzisiaj wybieram właśnie samorealizację w zawodzie nauczyciela. Cieszę się też z czasu, który mam dla rodziny. Kiedy mi się znudzi, zastanowię się nad zmianą pracy. Tymczasem podróż może mi umożliwić ten europejski program, który niedawno został zaproponowany mojej klasie i chcę tutaj rozeznać możliwości. Zajrzę do niego jeszcze dziś wieczorem, a jutro porozmawiam z dyrektorką”.

„kiedyś mi to lepiej wychodziło, teraz się już chyba starzeję”

„Kiedy widzę, że trudność sprawia mi praca po 22.00 i czuję się senny, akceptuję, że mam 55 lat i prawdopodobnie jest to związane z potrzebą regularnej regeneracji mojego organizmu. Chcę uważniej planować swoje działania w ciągu dnia, by o 22.00 spokojnie położyć się już do łóżka z książką. Zrobię sobie teraz grafik na jutro”.

„jak dorosnę to wreszcie będę wolny i sam decydował o sobie”

„Mam teraz 17 lat, uczę się ok. 10 godz. dziennie, chcę się na tym skupić i nie chcę podejmować dorywczej pracy. Chcę zostać z moimi rodzicami. Nie potrafię przekonać ich do wzięcia pod uwagę moich potrzeb związanych z chęcią poznawania świata i sfinansowania mojej najbliższej wycieczki do Finlandii. Może rzeczywiście boją się o bezpieczeństwo finansowe nas wszystkich. Dlatego na razie zrobię wystawę nt. Finlandii w mojej szkole i zapiszę się na kółko geograficzne”.

3. Wypieranie się odpowiedzialności

W tej grupie są wyrażenia typu: „muszę to oddać na czas”, „zrobiłem to, gdyż taka jest polityka firmy”, „ogarnęła mnie chęć zjedzenia czegoś słodkiego”, „jestem matką, więc muszę”, „wszyscy mężczyźni tak robią”.

Ileż przyjemniej jest mieć świadomość dlaczego właśnie „to” wybieram zrobić. O ile nasze życie staje się bogatsze, kiedy nauczymy się zauważać, jak wiele jest innych dróg by zaspokoić moje potrzeby i potrzeby firmy i pozostać w zgodzie z potrzebami wszystkich zainteresowanych.

Oto wypowiedzi zgodne z założeniami PbP:

„muszę to oddać na czas”

7 Kolorystyka przypisana wyrażeniom **przemocowym** i **bez przemocy** zostanie utrzymana do końca artykułu

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

„Chcę oddać tą pracę na czas, gdyż zależy mi na dobrej współpracy oraz niejasne są dla mnie konsekwencje, a cenię sobie spokój i harmonię. Tak więc przełożę dzisiejszy basen na czwartek i skończę ten artykuł".

Wyrażenie „muszę to oddać na czas" może skrywać się jeszcze inną przemoc- niedostrzeganie sensu tej pracy, jedynie jej wymiar w czasie. Jeżeli autor tej wypowiedzi odnalazłby sens tej pracy, prawdopodobnie skupiłby się na nim i zrobił to z zupełnie inną motywacją, realizując ze świadomością swoją naturalną potrzebę sensu.

„zrobiłem to, gdyż taka jest polityka firmy"

„Kiedy słyszę, że firma, w której pracuję, zakazuje przekazywania informacji zwrotnej osobom, które odpadły przy rozmowie kwalifikacyjnej, czuję się zasmucony, gdyż wierzę, że rzetelna informacja co nas rozczarowało mogłaby tym ludziom pomóc w budowaniu swojej wartości. Stworzę więc nowy projekt, opiszę wartość informacji zwrotnej i przedstawię Zarządowi. Może uda się to nawet wykorzystać do promocji naszej firmy. Nie boję się o utratę pracy, gdyż wolę żyć w zgodzie z moimi wartościami. Jeśli zarząd odrzuci ten projekt, zastanowię się, czy chcę tu dalej pracować. Wierzę jednak, że chęć służenia innym jest naturalną potrzebą każdego człowieka. Dużo zależy ode mnie - jak ten projekt przygotuję i przedstawię. Jestem gotowy wziąć za niego pełna odpowiedzialność"

„ogarnęła mnie chęć zjedzenia czegoś słodkiego"

„Przyszły mi na myśl czekoladki leżące tam na górze, w szafce. Chyba mój organizm potrzebuje kalorii. Ponieważ mój wygląd i zdrowie są dla mnie ważne, zjem kanapkę z białym serem i sałatą i potem zobaczę, czy wciąż będę miała ochotę na czekoladkę. Prawdopodobnie nie. A nawet jeśli, to- jak czytałam - czekoladka zjedzona zaraz po śniadaniu nie jest aż tak niebezpieczna dla figury i zdrowia. Chcę pamiętać, by wtedy zjeść tylko jedną. Zaraz potem umyję zęby".

Na jednym ze szkoleń autorka i uczestnicy odkryli za tym zdaniem potrzebę doświadczenia czegoś przyjemnego, wesołości i relaksu. Osoba wypowiadająca ten komunikat sformułowała prośbę do partnera: „czy możesz kochanie powiedzieć mi jakiś kawał?" na to jeden z uczestników pospieszył ze spełnieniem tej prośby: „Przychodzi gruba baba do cukierni..."

„jestem matką, więc muszę"

„W tym tygodniu Bartek ma wywiadówkę. Chcę iść na nią, gdyż kontakt z nauczycielami i śledzenie rozwoju mojego dziecka są dla mnie ważne".

„wszyscy mężczyźni tak robią"

„Znam ośmiu mężczyzn, którzy 3 razy w tygodniu po pracy chodzą na siłownię. Dla mnie ważny jest kontakt z naturą, światło dzienne, świeże powietrze i kontakt z najbliższymi, więc wybieram weekendowe wyjazdy z rodziną w góry. Czasem też chodzimy razem na basen. Usłyszałem od

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

mojej żony 3 razy w tym miesiącu, że lubi moje ciało takie, jakie jest i wydaje się być szczęśliwą i spełnioną partnerką. Nie jestem zainteresowany siłownią, mimo że wydaje się to teraz modne."

4. Żądania, system kar i nagród

Kiedy wysuwamy wobec kogoś żądanie, najczęściej z groźbą konkretnej lub domniemanej kary, ktoś może spełnić to żądanie ze strachu przed karą. Taka relacja jest jak najbardziej przemocowa i nie służy dobremu samopoczuciu. Może rodzić bunt, chęć odwetu lub obniżoną samoocenę. Tymczasem niezwykle przyjemne jest bycie obdarowywanym z czystej chęci współpracy, gdzie obydwie strony widzą jej sens i w drodze porozumienia uzgadniają szczegóły współpracy. Jeśli czasem kosztuje to więcej czasu, jest to zapewne inwestycja w dobre i harmonijne stosunki w przyszłości.

PbP jest formą **dialogu**, dla którego jakości i powodzenia niezbędne są:

- **empatia** – rozumienie siebie samego oraz wysłuchanie rozmówcy z głębokim współczuciem,
- **intencja** zaprowadzenia lub utrzymania **pokoju** w rozmowie, podtrzymania rozmowy,
- **szczere** wyrażenie siebie.

Model PbP składa się z czterech elementów:

1. **obserwacji**/spostrzeżenia (pozbawionych własnych osądów, interpretacji, analiz),
2. **uczucia** (emocje odseparowane od myśli),
3. **potrzeby**,
4. **prośby**/życzenia (wyrażone w sposób jasny i konkretnie, bez żądań).

Metoda zakłada, że każdy komunikat jest zamiarem przedstawienia swojej potrzeby i sprawdzenia, czy odbiorca będzie chciał tą potrzebę zaspokoić. Czasem intencją może też być wyrażenie wdzięczności za już zaspokojone potrzeby.

Potrzeby, w zależności czy są zaspokojone czy też nie, wywołują w nas pozytywne lub negatywne uczucia. Sposób, w jaki nauczono nas posługiwać się językiem, zazwyczaj uniemożliwia nam przedstawienie tych potrzeb tak, abyśmy mieli szanse na ich zaspokojenie, a jeszcze częściej w ogóle nie jesteśmy świadomi tego co czujemy w danym momencie i jakie potrzeby kryją się za tymi uczuciami[8].

Symbolem komunikatu bez przemocy jest żyrafa, symbolem komunikatu przemocowego jest szakal (zwany przez niektórych w Polsce wilkiem).

8 Za: pl.wikipedia.org/wiki/Porozumienie_bez_Przemocy

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Faza I - Szczere wyrażenie siebie, przy pomocy poniższych elementów PbP:

Krok 1: **Obserwacja** - mówię o tym, co spostrzegam, bez krytyki i osądu

Różnica między komunikatem żyrafy i szakala:

Szakal: Znów się spóźniasz! Mam tego dość! Nie da się z tobą współpracować!

Żyrafa: Gdy widzę, że jest 14.30 i kiedy pamiętam, że umówiłyśmy się na 14.00...

Krok 2: **Uczucia** - mówię o konkretnych uczuciach, które pojawiają się we mnie pod wpływem spostrzeżeń/obserwacji

...to czuję się zdenerwowana i rozczarowana...

Krok 3: **Potrzeby** - wyrażam swoją potrzebę, pragnienie, oczekiwanie, które wywołuje we mnie dane uczucia

...bo ważne jest dla mnie sensowne spędzanie mojego czasu oraz wzięcie mnie pod uwagę.

Krok 4: **Prośby** - proszę rozmówcę o konkretne działanie, które mógłby podjąć, aby zaspokoić moją potrzebę, niczego nie żądając (element ten pomija się, jeżeli chcemy, aby rozmówca nas tylko wysłuchał)

Czy możesz następnym razem wziąć to pod uwagę i postarać się być na czas, albo poinformować mnie wcześniej o zmianach u Ciebie, proszę?

Faza II - Empatyczny odbiór komunikatu rozmówcy przy pomocy poniższych elementów PbP:

Krok 1: **Obserwacja** - zauważam konkretne wydarzenia, nie osądzając ani nie krytykując

Szakal: znów się spóźniasz! Kiedy zaczniesz być poważny!

Żyrafa: „Kiedy wbiegasz do pokoju o 14.30 i zauważasz mnie jak siedzę i patrzę na Ciebie...

Krok 2: **Uczucia** - pytam o konkretne uczucia, których domyślam się, że rozmówca doświadcza w obliczu tego, co spostrzegł

...to wydaje mi się, że jesteś spięty i zakłopotany, czy tak?...

Krok 3: **Potrzeby** - pytam o potrzeby, pragnienia, oczekiwania, które domyślam się, że kryją się za uczuciami rozmówcy.

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

… i zastanawiam się czy potrzebujesz najpierw chwilę odsapnąć, a potem sprawdzić jak ja się mam z tym, że przychodzisz pół godziny po umówionym spotkaniu, czy tak? Chciałbyś też może wierzyć, że ciągle mam zaufanie do ciebie i widzę sens naszej współpracy? Czy tak?

Krok 4: **Prośby** - upewniam się, że rozmówca prosi nas o zaspokojenie swojej potrzeby, nie słysząc w jego słowach tonu żądania (element pomija się, gdy rozmówca oczekuje od nas, abyśmy go tylko wysłuchali)

...i chciałbyś usłyszeć co ja na to?

W naszym potocznym języku zwykle operujemy kilkoma podstawowymi nazwami uczuć i tylko kilkoma potrzebami, głównie fizycznymi. Tutaj pomocne mogą być listy uczuć i potrzeb:

Lista uczuć[9]

Gdy nasze potrzeby są zaspokojone	Gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone
Pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjazmowany, uskrzydlony, pełen pasji	**bez energii,** apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony
Komfort, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, beztroski	**Dyskomfort**, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany
Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości	**Zmęczony**, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony
Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony	**Niezainteresowany**, znudzony, pusty
Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny	**Niezadowolony**, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociężały, osamotniony
Spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany	**Nerwowy,** zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany
	Wściekły, zły, zirytowany, sfrustrowany,

9 Za: materiały dla uczestników Studium Nonviolent Communication, Szkoła Trenerów Dojrzewalni Róż

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny **Wesoły**, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii **Wdzięczny**, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony	podrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony **Zasmucony**, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany **Rozgoryczony**, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony **Przestraszony**, pełen obaw, wątpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony

Lista potrzeb[10]

Potrzeby fizyczne	**Autonomii**
• Powietrza • Pożywienia • Wody • Schronienia • Ruchu • Odpoczynku • Snu • Wyrażenia swojej seksualności • Dotyku • bezpieczeństwa fizycznego	• Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości • Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji • Wolności • Przestrzeni • Spontaniczności • Niezależności
Kontaktu z samym sobą	**Związku z innymi ludźmi**
• Autentyczności • Wyzwań • Uczenia się • Jasności • Świadomości • Kompetencji • Kreatywności • Integralności • Samorozwoju / wzrostu • Autoekspresji / wyrażania własnego	• Przyczyniania się do wzbogacania życia • Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia • Przynależności • Wsparcia • Wspólnoty • Kontaktu z innymi • Towarzystwa

10 Za: materiały dla uczestników Studium Nonviolent Communication, Szkoła Trenerów Dojrzewalni Róż

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

„ja” • Poczucia własnej wartości • Samoakceptacji • Szacunku dla siebie • Osiągnięć • Prywatności • Sensu • Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie • Całości / jedności • Spójności • Rozwoju • Stymulacji, pobudzenia • Zaufania • Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych • Celu	• Bliskości • Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i zdolnościami • Więzi • Uwagi, bycia wziętym pod uwagę • bezpieczeństwa emocjonalnego • Szczerości • Empatii • Współzależności • Szacunku • Równych szans • Bycia widzianym • Zrozumienia i bycia zrozumianym • Zaufania • Ciepła • Otuchy • Miłości • Intymności • Siły grupowej • Współpracy • Wzajemności
Radości życia	**Związku ze światem**
• Zabawy • Humoru • Radości • Łatwości • Przygody • Różnorodności / urozmaicenia • Inspiracji • Prostoty • Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego • Komfortu / wygody • Nadziei • Bycia zaciekawionym	• Piękna • Kontaktu z przyrodą • Harmonii • Porządku • Spójności • Pokoju

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Co jeszcze blokuje porozumienie

- Uczucia rzekome[11]:

Te słowa nie opisują autentycznych uczuć ale oceny lub interpretacje tego, co inni ludzie robią nam według nas. „Czuję się”:

podziwiany	zastraszony	niewysłuchany
dobrze przyjęty	nieważny	kontrolowany
doceniany	niedoceniony	prowokowany
zaakceptowany	lekceważony	odizolowany
opuszczony	manipulowany	zignorowany
odrzucony	niezrozumiany	zdominowany
nieakceptowany	opuszczony	zastraszony
atakowany	nie brany pod uwagę	nieważny
oskarżany	zaniedbany	zmuszany
zdradzany	naciskany	niesprawiedliwie potraktowany
obwiniany	upokorzony	wciągnięty
krytykowany	niedostrzegany	odtrącony
ignorowany	wykorzystany	skompromitowany
obrażany	oszukany	

- słowa typu: zawsze, wszędzie, nigdy, ciągle, np. *„ty zawsze mi przerywasz”*
- dawanie niechcianych rad: *„może zacznij się czegoś znowu uczyć”*

Wyzwania, jakie PbP stawia przed wieloma ludźmi w naszej kulturze

Dla osób stykających się po raz pierwszy z PbP często wyzwanie stanowią nowe paradygmaty takie jak:

- W PbP nie ma rozróżniania dobre- złe. Jest: to mi służy lub nie służy. Nie ma generalnych ocen, sądów. Jest to zgodne i z religią chrześcijańską, i z islamskim mistycyzmem, jednak tak trudne dla współczesnego człowieka do zaakceptowania. W religii chrześcijańskiej sądzić może jedynie Bóg i on jest punktem odniesienia. W PbP punktem odniesienia są potrzeby każdego człowieka i stan ich zaspokojenia w danym momencie.
- Nikt nie jest odpowiedzialny za uczucia drugiej osoby. Sami jesteśmy odpowiedzialni za nasze myśli (nie za ich pojawienie się ale za to, co z tą myślą zrobimy), za nasze słowa, nasze uczucia i nasze działanie bądź nie-działanie.
- Nikt nie musi za nic przepraszać, gdyż w PbP nie ma czegoś takiego jak „wina”.
- Nic nie musimy, nikt nic nie musi.

11 Za: materiały dla uczestników Studium Nonviolent Communication, Szkoła Trenerów Dojrzewalni Róż

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

2. **Porozumienie bez Przemocy a rozumienie samego/samej siebie**

Umiejętność rozumienia swoich własnych uczuć i potrzeb jest kluczowa w Porozumieniu bez Przemocy. Kiedy sami nie wiemy o co nam chodzi, jest bardzo trudno nawiązać empatyczny kontakt z drugą osobą. Natomiast umiejętność tzw. autoempatii pozwala na uświadamianie sobie swoich własnych niezaspokojonych potrzeb, zarówno tych zwykle zaspokajanych społecznie, jak i tych, które zaspokoić możemy sami. Wówczas najtrafniej wybieramy strategie ich zaspokojenia. Osiągniecie/ciągłe osiąganie lub odtwarzanie stanu tzw. samoświadomości pozwala wielu osobom na odczuwanie głębokiego spokoju i radości życia. Świadomość potrzeb odczuwalna jest nawet przez nasze ciało- jest ono bardziej stabilne.[12] Oto przykłady procesu osiągania świadomości uczuć i potrzeb:

„Czuję się w tej chwili smutna i przygaszona. Tak chętnie bym się gdzieś zabawiła, zrelaksowała, pośmiała! Już wiem, co zrobię, by poczuć znów równowagę i pocieszyć się życiem: pójdę dziś potańczyć do tego klubu kubańskiego, tam zwykle jest z kim pogadać i się pośmiać!"

„Kiedy myślę o tym nienapisanym raporcie, czuję się zniechęcona. Potrzebuję radości i energii. Pójdę więc najpierw pobiegać, a potem skoncentruję się na sensie i znaczeniu tego raportu i zacznę nad nim pracować dalej".

Niemiecki trener PbP Christian Peters powiedział kiedyś autorce: „Gdzie się zaczynają nerwy tam kończą się nasze umiejętności społeczne"[13]. Jeśli nasze umiejętności osobiste i społeczne pozwalają w każdej sytuacji zrozumieć „o co chodzi", czyli poprzez uczucia znaleźć krzyczącą niezaspokojoną potrzebę. Już ta świadomość przynosi sporą ulgę. Natomiast przekonanie PbP, że jedną potrzebę można zaspokoić poprzez nieskończoną ilość strategii, otwiera olbrzymią przestrzeń dla sposobów odzyskania harmonii, balansu, komfortu i radości życia. Czasem sytuacje zewnętrzne powodują, iż zaspokojenie potrzeby jest w jakimś momencie utrudnione lub niemożliwe. Jednak samo uświadomienie sobie tej potrzeby oraz zaakceptowanie okoliczności zewnętrznych pozwala na odzyskanie radości życia i dostrzeżenie „szklanki do połowy pełniej", a nie koncentrowanie się na jej pustej części. Oto film o Etty Hillesum, która zachowała samoświadomość oraz empatię wobec nazistów przez cały okres okupacji, aż do śmierci w Auschwitz: http://chezmoieneurope.cafebabel.com/pl/post/2009/09/29/FILM-KONWOJ-%28ETTY-HILLESUM%29 Etty Hillesum nie znała PbP (żyła przed Rosenbergiem). Była jedną z inspiracji dla Rosenberga i PbP.[14] PbP jest dla wielu najskuteczniejszą drogą do uzyskania samoświadomości, zaprowadzenia pokoju w sobie i odzyskiwania radości życia. Absolutnie nie jest jedyną. Wiele osób czerpie inspiracje ku temu z innych źródeł. Inni, „szczęściarze", zachowali wiele swoich naturalnych, wrodzonych umiejętności.

12 Doświadczenie wielokrotnie przeprowadzane przez autorkę i innych trenerów w czasie treningów

13 Spotkanie we Wrocławiu, wrzesień 2010 r.

14 M. B. Rosenberg, „Porozumienie...", s. 12

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Innym razem autorka usłyszała od Krzysztofa Kilarskiego[15], który także jest dla niej inspiracją pokoju, spokoju i radości życia: „Aga, świat nie jest sprawiedliwy". Te słowa były reakcją na wzburzenie autorki wobec działań jej innego znajomego. Rzeczywiście, na liście potrzeb nie ma „sprawiedliwości", gdyż jaki mógłby być zewnętrzny, wspólny punkt odniesienia dla tego co sprawiedliwe, a co nie? Sąd? bezosobowe prawo? W PbP punktem odniesienia są zaspokojone lub nie potrzeby każdego człowieka (w tym wypadku: dwóch osób w konflikcie) oraz pamięć o wolności wyboru każdej z tych osób, czy chcą sobie coś dać czy nie. To przebudzenie i przypomnienie przyniosło autorce sporą ulgę, pozwoliło zaakceptować sytuację i myśleć jakie kroki może sama podjąć, by zaspokoić swoje potrzeby tam, gdzie ktoś chce dać z radością. Autorka przygotowała się też do rozmowy z zastosowaniem PbP by jeszcze raz sprawdzić czy konfliktowa relacja możliwa jest do uzdrowienia. Obecnie cieszy się rezultatami tej rozmowy i nadzieją na długotrwały pokój w bardzo ważnej dla siebie prywatnej relacji.

3. Porozumienie bez Przemocy w edukacji

Porozumienie bez Przemocy w systemie edukacji formalnej powoduje prawdziwą rewolucję. Stanowi alternatywę dla edukacji autorytarnej, obecnie najczęściej stosowanej w Polsce, już od przedszkola po uczelnie wyższe. Porozumienie zakłada wzięcie autentycznej współodpowiedzialności przez samych uczniów za uczenie się. Współdecydują oni zarówno o tempie, metodach jak i treści tego, czego chcą się uczyć. Porozumienie bazuje bowiem na naturalnej potrzebie człowieka do wzrostu, bycia zaciekawianym, potrzebie wiedzy, osiągania i przede wszystkim potrzebie wyboru.

Bardzo ciekawy artykuł o szkole autorytarnej napisała Zofia Żuczkowska. Przypomina ona, że pedagogika autorytarna spopularyzowana została w faszystowskich Niemczech a następnie w Rosji Radzieckiej. Jej celami było dążenie do unifikacji i podporządkowania jednostek totalitarnemu systemowi oraz masowa edukacja społeczeństw. Wyrasta ona z idei, że dziecko rodzi się jako „tabula rasa" i nie jest pełnowartościowym człowiekiem. Dopiero wychowanie doprowadza do pełni człowieczeństwa. Tymczasem w krajach Europy Zachodniej, a zwłaszcza w Skandynawii, ten typ pedagogiki zakwestionowano już w latach 70-tych XX w. Upowszechniono natomiast koncepcje pedagogiczne oparte na pedagogice humanistycznej, podkreślając wrodzone kompetencje społeczne dziecka już od chwili narodzin „i przygotowywano rodziców i pedagogów do umiejętnego współdziałania z dzieckiem, by tych naturalnych w pełni ludzkich cech nie zniekształcić."[16] Już Albert Einstein pisał: „Najgorzej, gdy szkoła ucieka się do takich metod, jak zastraszanie, przemoc czy sztuczny autorytet. Metody te niszczą u uczniów naturalne odruchy, szczerość i wiarę w siebie, czyniąc z nich ludzi uległych."[17]

15 bezpartyjny radny Wrocławia. Krzysztof nie zna PbP, natomiast swój spokój i radość życia odtwarza i zachowuje innymi drogami, prawdopodobnie bardziej intuicyjne. Rozmowa prywatna, Wrocław, luty 2011

16 Zofia A. Żuczkowska, „Pedagogika autorytarna- źródło problemów w komunikacji interpersonalnej w szkole", www.jezyk-serca.pl, str. 2

17 Za: http://www.eioba.pl/a/1n8l/albert-einstein-nauka-filozofia-i-kontrowersje#ixzz1J307GdvD

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Bardzo ciekawy materiał filmowy o tym, jak współczesna szkoła nie przystaje swoimi efektami wychowawczymi do współczesnego rynku pracy pokazuje materiał filmowy w jęz. angielskim zamieszczony tutaj: http://www.youtube.com/watch?v=zDZFcDGpL4U&feature=youtube_gdata_player

Na polskim rynku ukazały się już 4 książki nt. szkoły wolnej od przemocy[18]. Swego czasu intensywnie szkolił nauczycieli w całej Polsce Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli. Jednak potrzebna jest przebudowa świadomości tysięcy osób, aby możliwe okazało się odejście od stosowania przemocy w systemie edukacji w Polsce i zaufanie w naturalną zdolność oraz chęć rozwoju i wzrostu u dzieci i młodych ludzi.

M. Rosenberg pisze w swojej książce nt. edukacji szkolnej, że tak samo jak program nauczania, ważne są relacje nauczycieli z uczniami oraz między uczniami. Dzieci, oprócz czytania, pisania i matematyki, „potrzebują nauczyć się samodzielnego myślenia, odnajdywania sensu w tym, czego się uczą i doświadczenia, jak wspólnie pracować i żyć wśród ludzi. Nauczyciele, pracownicy szkoły i rodzice zdobywają w procesie edukacji wzbogacającej życie umiejętności językowe, komunikacyjne oraz dowiadują się, w jaki sposób kształtować społeczność uczącą się, a także jak wspierać rozwój autonomii i wzajemnych relacji w klasie. Te narzędzia pomagają przygotować uczniów do życia w świecie, który przyjdzie im odziedziczyć."[19]

Na str. 22 niniejszego artykułu znajduje się tabela ilustrująca różnicę między organizacją (Tu: szkołą lub uczelnią) opartą na systemie dominacji (autorytarnym) oraz organizacją wolną od przemocy, którą M. Rosenberg nazywa Organizacją wspierającą życie. W szczególności w szkole wpierającej życie:

- Nauczyciele i uczniowie pracują razem jako partnerzy, wspólnie wyznaczają cele za pomocą obopólnych uzgodnień i porozumienia.
- Nauczyciele i uczniowie mówią językiem procesu (…), który skupia uwagę na:

1) uczuciach i potrzebach motywujących każdego z nas

2) działaniach, które najlepiej zaspokoją nasze potrzeby- ale nie kosztem innych.

- Motywacją dla uczniów jest ich chęć do nauki a nie lęk przed karą lub obietnica nagrody
- Testy przeprowadza się na początku nauki, aby określić potrzeby, a nie na końcu, dla ustalenia kary lub nagrody. Oceny są zamienione na ewaluację nauki, która opisuje, czego uczniowie się nauczyli- jakie zdobyli umiejętności i jaka posiadają wiedzę.

18 Patrz: Literatura (Rozdz. 12 niniejszego artykułu)

19 Za: M. B. Rosenberg, „Edukacja wzbogacająca życie", Warszawa 2006, s. 13

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- Niezależna ucząca się społeczność mobilizuje uczniów do wzajemnej troski o siebie i pomocy w nauce, zamiast współzawodniczenia o ograniczoną ilość nagród. Wspólnym celem tej społeczności jest wspieranie wszystkich uczniów w zdobywaniu określonych osiągnięć.

- Wszystkie zasady i reguły tworzone są w drodze uzgodnień pomiędzy wszystkimi osobami, które będą im podlegały. Twórcami tych zasad i reguł są zatem wszyscy uczniowie, nauczyciele, rodzice i administracja. Siła jest wykorzystywana tylko do zaspokojenia takich potrzeb jak zdrowie czy bezpieczeństwo, nigdy zaś z intencją ukarania kogokolwiek."[20]

Tymczasem Z. Żuczkowska pisze o polskiej szkole autorytarnej: „Szkoła jest specyficznym miejscem, w którym według mojej wieloletniej obserwacji wszyscy bardzo potrzebują empatii, i to nie tylko uczniowie. Może nawet bardziej potrzebują jej nauczyciele a także rodzice, ponieważ oni, wbrew pozorom, współtworzą szkołę, jej klimat. Ta niezaspokojona potrzeba empatii może być wynikiem kojarzenia tego miejsca wyłącznie z wiedzą i ocenami, od których tak wiele (czasem zbyt wiele!) zależy. Według mnie potrzebna jest także większa świadomość, że szkoła jest miejscem, gdzie przede wszystkim przebywają ze sobą ludzie, a każdy z nich, czy to uczniowie czy nauczyciele, przyszli tam po to, by zaspokoić swoje istotne potrzeby- na przykład potrzebę rozwoju, twórczości, bezpieczeństwa, wsparcia, wiedzy, szacunku czy uznania. Gdybyśmy spojrzeli na edukację przez pryzmat tych potrzeb i tego, czy są one czy też nie są zaspokajane, a nie pod kątem wyników, ocen i tzw. „jakości pracy szkoły", wówczas szkoła stałaby się faktycznie miejscem, gdzie dzieci przygotowują się do życia i współpracy z innymi, do kreowania świata wokół siebie na bardziej ludzkich zasadach i wartościach."[21]

Przełomowej krytyki Uniwersytetu Wrocławskiego, zarówno jego strony edukacyjnej jak i społecznej- gł. systemu dominacji, dokonał niedawno dr Andrzej Dybczyński, pisząc min: „Mam 38 lat. Jestem baronem. Od ponad dwóch lat jestem senatorem Uniwersytetu Wrocławskiego. Od sześciu lat jestem zastępcą dyrektora Instytutu Politologii. Moim księciem jest profesor Ryszard Herbut, dyrektor tego Instytutu. Moim królem był profesor Andrzej Czajowski, teraz jest nim profesor Jerzy Juchnowski. Dziekani Wydziału Nauk Społecznych. Moim cesarzem był profesor Leszek Pacholski. Teraz jest nim profesor Marek Bojarski. Rektorzy Uniwersytetu Wrocławskiego." Dalej pisze min: „W ciągu ostatnich kilku dni (piszę ten tekst 23 stycznia 2011) rozgorzała dyskusja na temat portretu byłego Rektora. Kolejny problem o trzeciorzędnym znaczeniu, którym żyje uczelnia. Były Rektor opowiada o pracy nad portretem. Specjaliści od wszystkiego, fizycy, filozofowie i politolodzy prześcigają się w mediach, oceniając artystyczną wartość portretu, społeczne skutki jego powstania, alegoryczną wymowę dzieła. Co charakterystyczne dla naszego środowiska, wszystkie opinie krytyczne (przynajmniej te, które miałem okazję przeczytać do dnia dzisiejszego) wyrażane są anonimowo. Cóż, cywilna odwaga oraz swoboda wypowiedzi mają swoje granice, zwłaszcza na Uniwersytecie. U nas tą granicą jest możliwość urażenia jednego z prominentnych uniwersyteckich profesorów. Rzecz jasna, z inną sytuacją mamy do czynienia w wypowiedziach anonimowych. Tutaj można już swobodnie, nierzadko wulgarnie i po chamsku, dawać wyraz nie tylko swojemu

20 Za: tamże, str. 19, 20
21 Za: A. Z. Żuczkowska, „Wychowanie bez klapsa", Kraków 2006, s. 106

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

stosunkowi do portretu, ale - przede wszystkim - do portretowanego. Portret Rektora. Główny problem jednej z największych uczelni Polski. Wstydzę się za swoją uczelnię. Wstydzę się za siebie. Wstydzę się za to, czym zajmują się ludzie korzystający z przywileju życia na koszt podatników. (…) Czy kondycja Uniwersytetu Wrocławskiego nie woła o najpoważniejszą debatę w historii naszej uczelni? Czy ten ginący Uniwersytet umrze tak, jak dwieście lat temu umarł ten kraj? Ku uldze całego świata? Funkcjonujemy pod kloszem, utrzymywanym przez rodziców naszych studentów. Marnotrawimy pieniądze liczone w dziesiątkach milionów złotych i użalamy się nad sobą, żyjąc zastępczymi tematami i w głębi duszy nie wierząc już chyba w żadną z wartości, które lata temu, gdy opuszczaliśmy licea, kojarzyły nam się ze słowem "Uniwersytet". Na uczelnianych bankietach przepychamy się do stołów jak wygłodniała paryska tłuszcza. Z fałszywym uśmiechem mijamy na Hali Targowej lekceważących swoje obowiązki pracowników administracji. Za cóż ich winić, skoro sami lekceważymy zajęcia, a studenci śmieją się z naszych pożółkłych kartek z dwudziestoletnimi konspektami wykładów? Dla wygody bądź z politycznej kalkulacji przymykamy oczy na nieprawidłowości przy wyborach do samorządu studenckiego, demoralizując dzieciaki, których rodzice naiwnie wierzą, że trafiły one pod skrzydła elity tego kraju. Rozpisujemy grafik, by zmusić się do chodzenia na oficjalne akademickie uroczystości, bo przecież czas nam pochłania załatwianie naszych małych interesików. A to trzeba popchnąć sprawę przyjęcia do pracy córki kuzynki sąsiadki z parteru, a to syn brata sekretarki troszkę boi się przed egzaminem, trzeba chłopcu pomóc, bo zdolny, choć trochę nieśmiały.” [22]

Autorka niniejszego artykułu oraz jej koleżanki i koledzy po fachu szkolą już z PbP i komunikacji świadomej nauczycieli przedszkolnych, szkolnych i akademickich w Polsce. Są to jednak głównie indywidualne osoby, które traktują PbP jako drogę rozwoju osobistego. Wierzymy jednak, że od przebudowy postaw indywidualnych osób może zacząć się zmiana na większą skalę.

4. Porozumienie bez Przemocy w relacjach z małymi dziećmi- w rodzinie, w przedszkolu

„Kiedy nauczymy nasze dzieci jak zadbać o samych siebie bez krzywdzenia innych, wtedy nauczą się wszystkiego, czego w życiu potrzebują”[23] Frank i Gundi Gaschler zaczynają od tego motta swoją książkę *Sen Żyfary* nt. wprowadzania PbP do przedszkoli oraz do relacji rodzinnych z małymi dziećmi.

Wychodzą oni od stwierdzenia, że nie ma patentu, recepty na wychowanie. Potrzebny jest więc jakiś punkt odniesienia dla orientacji, co służy wychowaniu a co nie. Punktem odniesienia jest dla autorów wzajemna, harmonijna relacja z dzieckiem, które zostało nam, opiekunom, rodzicom,

22 Za: http://wroclaw.gazeta.pl/wroclaw/1,35771,9022221,Jestem_baronem__Nie_chce_dluzej_zyc_w_sredniowieczu.html

23 Frank i Gundi Gaschler, Ich will verstehen, was du wirklich brauchst (Chcę zrozumieć, czego rzeczywiście potrzebujesz), Kösel-Verlag, München, 2009, tłumaczenie własne

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

powierzone. Jeśli ta relacja, porozumienie jest dwustronne, dziecko wzrasta silne, zdolne do znalezienia swojej, najbardziej odpowiedniej dla niego samego, drogi przez życie.

Ilustracją wychowania bez przemocy ich własnej córki jest zdanie, jakie w wieku 3,5 lat wypowiedziała do wychowawczyni w przedszkolu: „Ja nic nie muszę, mogę sama wybierać! A poza tym jestem człowiekiem!”[24] Rezultatem były rozmowy rodziców z wychowawczynią nt. tego, jak wiele przemocy chcieliby, aby było używane w wychowaniu ich dziecka.

Autorka niniejszego artykułu doświadczyła podobnych problemów, kiedy wysłała swojego niespełna 3-letniego synka do- wprawdzie domowego, kameralnego- przedszkola, jednak prowadzonego przez pedagogów stosujących pedagogikę autorytarną. Ten niespełna 3-letni chłopiec najpierw z ufnością potraktował opiekunów i dzieci, zostawał tam chętnie i nie tęsknił za mamą. Z czasem jednak ilość przemocy, jakiej sam doświadczał oraz jaką obserwował wobec innych dzieci, powodowała jego zagubienie i rodziła jego własne agresywne zachowania. Zamiast kontaktu i wspierania współodpowiedzialności słyszał nakazy i zakazy. Zamiast porozumienia doświadczał dyscypliny wspieranej karami. Zamiast kontaktu z emocjami i potrzebami dzieci- spotykał wymuszanie na dziecku „przepraszam” pełne winy i wstydu. Matka, by potwierdzić co usłyszała od dziecka, czy pani krzyczy, usłyszała od nauczycielki „krzyczę bo muszę!”. Potem usłyszała „muszę dzieci przygotować do systemu szkolnego”. Po 1,5 miesiąca eskalacji frustracji nauczycieli i dziecka, współpraca została zawieszona. Nauczyciele nie byli zainteresowani uczestnictwem w darmowych warsztatach z PbP w relacjach z małymi dziećmi.

Przykłady autentycznych rozmów z nauczycielką, usłyszanych przez autorkę[25]:

<u>Sytuacja 1</u>

Grześ: „chcę tu rozłożyć plażę” (położyć matę na podłodze)

Nauczycielka: „Tu nie rozkładaj, bo tu dzieci jeżdżą. Rozłóż tam pod oknem”

Grześ po 3 sekundach, nieco głośniej: „chcę tu rozłożyć plażę”

Nauczycielka, też nieco głośniej: „no mówię, że tu dzieci jeżdżą, tam pod oknem masz miejsce”

Grześ: „ale ja chcę tutaj rozłożyć plażę”

Nauczycielka wzięła jego matę, wręczyła mu i z napięciem w głosie i na twarzy powiedziała, lekko go popychając ręką: **„idź tam pod okno, tam jest miejsce, nie tutaj”**

Grześ westchnął, uciszył się i odszedł.

Jak taką sytuację można zobaczyć przez pryzmat PbP?

24 Tamże, str. 11

25 Mimo, iż identyfikacja przedszkola nie jest możliwa, imiona dzieci zostały zmienione

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Grześ prawdopodobnie chciał pozostać wśród bawiących się dzieci, czuć się częścią wspólnoty, przynależeć do niej. Zwrócił się do nauczycielki z prośbą o wsparcie. Ta, nie nawiązując kontaktu z jego uczuciami i potrzebami, ani prawdopodobnie nie mając kontaktu ze swoimi, wypowiedziała zakaz i nakaz. Być może, słysząc że pomysł chłopca może zablokować możliwość jeżdżenia wózkami przez inne dzieci, chciała pozostawić im tą możliwość. Prawdopodobnie też sama potrzebowała spokoju i łatwości, więc sama wymyśliła rozwiązanie dla chłopca i nakłoniła go do tego, aby się podporządkował.

Dialog nauczycielki stosującej PbP mógłby wyglądać tak:

Grześ: „chcę tu rozłożyć plażę"

Nauczycielka: „oo, chcesz tu rozłożyć plażę, bo chcesz się położyć i pozostać z nami, kiedy się wszyscy tutaj bawimy? (nauczycielka nawiązuje autentyczny KONTAKT z chłopcem, parafrazując co od niego usłyszała i próbuje odgadnąć stojącą za tym potrzebę)

Grześ: „taaak" (chłopiec odczuł radość, gdyż został zauważony ze swoja potrzebą, zrozumiany, został nawiązany między nimi kontakt, jest gotowy usłyszeć nauczycielkę)

Nauczycielka: „Hmmm, zobacz, tutaj dookoła jeżdżą inne dzieci wózkami, obawiam się, że jak rozłożysz tutaj matę, to zablokujesz im przejazd, co ty na to? (w tym momencie nauczycielka pozwala chłopcu poczuć się współodpowiedzialnym, zauważyć innych oraz podjąć autonomiczną decyzję)

Jest mało prawdopodobne by chłopiec wciąż chciał rozłożyć matę na drodze. Nauczycielka mogłaby jeszcze poprowadzić go dalej: **„czy chciałbyś się włączyć do zabawy dzieci, by z nami tu zostać? Czy chciałbyś poszukać innego miejsca na matę?" (Grześ ma wybór, ma przestrzeń dla siebie i może sam się uczyć szukać rozwiązań, własnych strategii na zaspokajanie swoich potrzeb).**

Jeśli jednak Grześ wciąż chciałby rozłożyć matę w tym miejscu, można by poprosić inne dzieci o uwagę i zaangażować wszystkich zainteresowanych w mediacje. W PbP większość nigdy nie ma władzy nad mniejszością. PbP stwarza bowiem przestrzeń na zaspokojenie potrzeb wszystkich, także nauczycielki. Uczenie dzieci samodzielnego rozumienia swoich potrzeb i brania innych pod uwagę, elastyczności i kreatywności w wyborze strategii- już niedługo mogłoby zapewnić nauczycielce dużo spokoju i łatwości. Zdolność i gotowość dzieci do współpracy zwiększyłyby się, rozwijałaby się ich samodzielność społeczna a nauczycielka z dużym prawdopodobieństwem odczuwałaby większą przyjemność nauczycielki z wykonywania swojego zawodu.

<u>Sytuacja 2</u>

Karola popycha Lenę, ta upada na twarz i płacze.

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Nauczycielka: „Co zrobiłaś! Natychmiast ją przeproś!" I zatrzymuje wzrok na Karoli, dopóki ta nie przeprosi. Karola wybucha płaczem, teraz obydwie płaczą. Karola widzi wzrok nauczycielki, podchodzi do Leny, mówi „Przepraszam" i ucieka.

Jak taką sytuację można przepatrzeć przez pryzmat PbP?

PbP traktuje czyny (zachowanie, wypowiedzi) jako przejaw zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzeb. Uwaga osoby stosującej PbP koncentruje się nie tak bardzo na samych czynach, co na uczuciach (przewodnikach do potrzeb) oraz właśnie na potrzebach. Wymuszanie na dziecku poczucia winy i przeprosin powoduje, że dziecko uczy się, że nie ma prawa czuć się zdenerwowane, nikt go nie zauważa z jego wewnętrznymi przeżyciami, nie otrzymuje wtedy zrozumienia, wsparcia, jest nieakceptowane.

Jeśli nauczycielka chciałaby zastosować PbP, sytuacja mogłaby wyglądać tak:

Karola popycha Lenę, ta upada na twarz i płacze.

Nauczycielka: „oj, dziewczynki, chyba stało się coś dla Was bardzo ważnego! Lena, czy coś Cię boli?"

Lena: „tak, trochę ręka"

Nauczycielka: „chcesz, żebym ją obejrzała?"

Lena: „nie, już mniej boli".

Nauczycielka: „chcesz, żebym Cię przytuliła? A potem porozmawiamy z Karolą co się takiego stało, że cię popchnęła". Lena się przytula.

Nauczycielka do Karoli: „A Ty Karolu jak się masz?"

Karola: „Proszę Pani, ona mi chciała zabrać lalkę!"

N: „Acha, więc to, że Lena chciała ci zabrać lalkę cię rozzłościło, tak?"

K: „tak" (Karola czuje ulgę, bo została zauważona, zaakceptowana i zrozumiana"

N: „przypuszczam, że chciałabyś, aby ktoś cię wcześniej zapytał, jeśli chce twoją lalkę? Poprosił o nią? Czy tak?"

K: „tak!"

N: „ I sama chcesz zdecydować, czy chcesz tą lalkę dać, czy nie? Czy tak?"

K: „tak proszę Pani!"

N: „czy mogłabyś powiedzieć o tym Lenie?"

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Karola do Leny: „chcę byś mnie zapytała jak chcesz moją lalkę, dobrze?”

Lena: „dobrze”

N: To co teraz byście chciały?

Lena do Karoli: „chcesz się ze mną pobawić w dom?”

W ten sposób dziewczynki uczą się pokojowego współistnienia w grupie. To są niezwykle przydatne umiejętności w ich późniejszym życiu:

- umiejętność wyrażania siebie,
- umiejętność wyboru innych strategii na zadbanie o siebie niż agresja,
- umiejętność dostrzegania człowieka za jego czynami, a nie tylko zauważanie samych czynów,
- wychodzenie poza schemat „winny-niewinny”,
- traktowanie wydarzeń w naszym życiu jako rozwijających doświadczeń, zamiast obciążania siebie winą lub wstydem.
- uczy budować lub wzmacniać relacje między ludźmi.

Wymuszanie na dzieciach okazywania winy lub wstydu może prowadzić do ich zagubienia, obniżenia wiary w siebie i obniżenia zaufania do świata zewnętrznego, utraty chęci do wielu działań.

Obszar PbP z małymi dziećmi obejmuje głównie następujące zagadnienia:

1. po pierwsze KONTAKT (przed tłumaczeniem i nauczaniem)- jak pomóc dziecku otworzyć uszy na nasze prośby,
2. potrzeby dzieci i potrzeby opiekunów- jak można je zaspokajać równocześnie,
3. jak działają kary i nagrody- ich konsekwencje dla kontaktu dziecka z samym sobą oraz: co zamiast kar i nagród,
4. „przestań natychmiast!” dlaczego dzieci nie słyszą, kiedy krzyczymy, a zwłaszcza takie słowa,
5. „nie denerwuj mnie”- długofalowe skutki tego zdania oraz dlaczego warto zwalniać dzieci (i w ogóle ludzi) z odpowiedzialności za nasze uczucia i potrzeby, jak zareagować inaczej?,
6. co zrobić, gdy słyszymy „nie” i wychodzimy z równowagi,
7. rywalizacja, agresja, konflikty między dziećmi oraz jak dojść do wspólnej strategii z dziećmi,
8. praca z grupą dzieci metodą Porozumienia bez Przemocy,

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

9. nowy człowiek w domu, czyli jak radzić sobie z „zazdrością" u starszego dziecka,
10. komunikacja świadoma z dziećmi, które jeszcze nie mówią.

5. Porozumienie bez Przemocy w środowisku pracy

M. Rosenberg stworzył pojęcie **organizacji wspierającej życie**. Może nią być firma, urząd, szkoła, organizacja pozarządowa, każda organizacja, w której znajdują się ludzie. Oto tabela rozróżniająca organizacje oparte na dominacji oraz te wspierające życie[26]:

Organizacje oparte na dominacji	**Organizacje wspierające życie**
Cel: Dowieść kto ma rację a kto jej nie ma. Zdobyć to, czego chcemy. Słuchać autorytetów.	**Cel:** Uczynić życie piękniejszym. Zaspokoić potrzeby wszystkich ludzi. Być w kontakcie z samym sobą i z innymi.
Motywacja: Kary, nagrody, poczucie winy, wstyd, przymus, obowiązek.	**Motywacja:** Wkład w dobro innych, swobodne przyjmowanie od innych.
Ocena: Etykiety, osądy.	**Ocena:** Co zaspokaja potrzeby ludzi, a co ich nie zaspokaja? Co uczyniłoby życie wspanialszym dla mnie i dla ciebie?

Wszędzie tam, gdzie są ludzie, gdzie zachodzi komunikacja, Porozumienie bez Przemocy jest niezwykle przydatne. Oto kilka przykładowych zawodów, gdzie PbP może być niezwykle pomocne:

<u>pracownik socjalny</u>

Aspekt 1: PbP wzmacnia kontakt z odbiorcą pomocy nie na płaszczyźnie jego działań bądź nie-działań, lecz emocji i potrzeb, które za tym stoją. Każdy człowiek ma naturalne potrzeby samorealizacji, harmonii i bezpieczeństwa, wspólnoty. Ma także potrzebę przyczyniania się dla dobra innych, tu: swojej rodziny. Jeśli tych potrzeb nie realizuje, to może dlatego, że ma je nieuświadomione, a może

26 Za: M. B. Rosenberg, „Edukacja wzbogacająca życie", Warszawa 2006, s. 18

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

istnieją inne przeszkody, których odkrycie może spowodować, że ta osoba sama rozwiąże swoje trudności.

Aspekt 2: Czasem praca pracownika socjalnego jest bardzo trudna: widzi on wiele biedy, przemocy i krzywdy. Trening empatii pomaga oddzielić czyjąś sytuację od swojej, słyszeć czyjeś emocje i im towarzyszyć, utrzymać świadomość swojej własnej odrębności. Kay Rung: „Udzielanie empatii jest jak surfing: stoisz na desce i jesteś idealnie zespolona z falą, gdzie ona tam i ty. Kiedy stracisz uważność, świadomość, kontrolę- spadasz do wody."[27] Nada Ignatović-Savić: „Nie mieszajcie swojego pathos z czyimś pathos, bo wtedy się robi bałagan".[28]

Osoby w trudnej sytuacji życiowej najprawdopodobniej potrzebują wielu godzin empatii: potrzebują być wysłuchane, zauważone, potrzebują akceptacji i ufności, czasem nawet bardziej niż wsparcia. Empatia może obudzić ich własną zdolność do regeneracji, odbudowy swojego życia.

kierownik, osoba zarządzająca personelem

Codzienny pośpiech oraz priorytet, którym są twarde efekty pracy nie sprzyja relacjom międzyludzkim w miejscu pracy, szczególnie wtedy, gdy żadna z osób uczestniczących w komunikacji nie posiada umiejętności komunikacji bez przemocy. Język wtedy pełen być może ocen, nakazów, generalizacji. Osoby mogą łatwo myśleć, że są wykorzystywane, manipulowane, niedoceniane, a nawet zawstydzane. To sprawia, że 8 godzin pracy, zamiast być przeżywaniem życia z radością i sensem, zamienia się w katorgę psychiczną. Często dla obu stron. „Szefowa najpierw mnie zwyzywała, a potem widziałem, jak płakała". Jakie mogą być tego przyczyny?

Przyczyna 1: Często się zdarza, że osoby boja się utraty pracy i godzą się na cały szereg kompromisów. **Kompromis** w PbP- kiedy ktoś oddaje coś i pozornie akceptuje tą sytuację, jednak kiedy nie czuje z tym pełnego komfortu- jest także przemocą zadawaną samemu sobie. Jedną z zasad PbP jest to, że w każdej sytuacji potrzeby wszystkich mogą być spełnione, jeśli tylko wszystkie strony chcą porozumieć się szczerze i wziąć siebie nawzajem pod uwagę.

Przyczyna 2: Często zdarza się, że osoby nie zdają sobie sprawy, że wykonywana przez nich praca jest ich wyborem. Świadomość, że „muszę"- budzi kolejne napięcia i oddala od zadowolenia.

Przyczyna 3: W sytuacji jak powyżej zapewne brak jest nie tylko umiejętności komunikacyjnych, ale także zaufania i bezpieczeństwa. Te dwie potrzeby mogłyby być natomiast zaspokajane w miejscu pracy, gdyby co najmniej jedna osób posiadała umiejętności PbP, a druga zechciała się komunikować (zgodziłaby się rozmawiać).

27 w czasie szkolenia w ramach Studium PbP, Dojrzewalnia Róż, Warszawa 2009, Cytat nieautoryzowany

28 w czasie szkolenia w ramach Studium PbP, Dojrzewalnia Róż, Warszawa 2009, Cytat nieautoryzowany

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

pracownik działu obsługi klienta

„Nie raz zagryzałam zęby w kontakcie z klientami. Potem wracałam do domu i krzyczałam na dzieci i siostrę. Dzięki świadomości emocji i potrzeb nie widzę już upierdliwych klientów. Widzę ludzi zagubionych, bezsilnych, widzę ich strach. Pomaganie im w tym jest nowym sensem mojej pracy. Mam wrażenie, że urodziłam się na nowo" Grażyna, uczestniczka warsztatów PbP

lekarz

Autorka pamięta debatę w telewizji BBC, obejrzaną w 2008 r, kiedy osoby zarządzające służbą zdrowia w Szkocji zastanawiały się nad oceną jej skuteczności poprzez... mierzenie poziomu empatii okazywanej pacjentom przez personel medyczny. Jak ważna jest empatia w procesie zdrowienia pacjenta świadczy bogata literatura na ten temat oraz liczne badania.

nauczyciel, wychowawca: patrz Rozdz. 3 i 4

mediator: patrz Rozdz. 8

Negocjacje cenowe

Pewien architekt, który uczestniczył w szkoleniu autorki chciał się przygotować do negocjacji cenowych za projekt przygotowany przez jego biuro:

Żyrafa: Kiedy widzę podaną przeze mnie cenę 100 i kiedy słyszę Pana propozycję 75, to widzę różnicę 25 %. Jestem rozczarowany, gdyż potrzebuję równości w wymianie jakości mojej pracy wobec zapłaty. Jestem też zasmucony, ponieważ potrzebuję uznania dla uważności, zaangażowania i trudu, jakie ja i mój zespół wkładamy w nasze projekty. Równocześnie jestem zainteresowany z czego wynika Pana propozycja: czy jest Pan zainteresowany tą ofertą i równocześnie chce Pan akceptacji dla Pana kultury negocjacji? Czy jest Pan raczej zagubiony, bo chciałby Pan mieć łatwość w zapłaceniu za ten projekt?

6. Porozumienie bez Przemocy w bliskich związkach: w parze, w małżeństwie

„W dzisiejszych czasach, kiedy par nie trzymają już razem tak bardzo względy ekonomiczne czy religijne, niezwykle ważne jest, aby odżywiać je od środka", powiedziała kiedyś trenerka PbP Eva Rambala[29].

Sytuacje w parach, które budzą uczucia zagubienia, złości, rozczarowania, smutku - wynikają m.in. z tego, że widzimy tylko wierzchołek góry lodowej. Pod powierzchnią znajdują się podstawowe potrzeby, które w związkach zaspokajamy bądź nie. Mogą to być np. potrzeby wsparcia, bliskości, ekspresji seksualnej, dotyku, akceptacji, bezpieczeństwa emocjonalnego czy materialnego,

29 W czasie szkolenia „Lato z Porozumieniem bez Przemocy", Fundacja Życia bez Przemocy, Wrocław, 31.07.2010 r.

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

wspólnoty… Dlatego bardzo pomocna jest świadomość, jakie w ogóle mamy potrzeby, jakie w konkretnych sytuacjach w związku są zaspokajane bądź nie. Jest „prawie niemożliwe" by jedna osoba zaspokoiła wszystkie potrzeby drugiej osoby. Świadomość własnej odpowiedzialności za spełnianie swoich potrzeb pozwala traktować związek jako prezent, coś ekstra wobec swojego własnego życia. PbP uczy formułować prośby, aby zwiększyć szansę, że partner/partnerka da nadawcy komunikatu to, czego on/ona potrzebuje, gdyż da to z własnej woli, z wolnego wyboru, z radością dawania i przyczyniania się do szczęścia innej osoby. Jest bowiem ogromna różnica między prośbą a żądaniem, myśleniem „należy mi się". Oto wypowiedzi osób, które zastosowały PbP w swoich związkach:

„Mój mąż nie sprząta tak często i dokładnie jak ja. Wcześniej mnie to bardzo denerwowało. Odkąd uświadomiłam sobie, że porządek w domu jest tylko moją strategią na ład i harmonię, a mąż realizuje tą potrzebę w dbaniu o nasze komputery, samochody i potrawy, które gotuje, poczułam ogromną ulgę. Nagle stałam się wolna od przymuszania go w myślach i słowach do robienia tego, co jest tylko dla mnie ważne. Zaczęłam sprzątać ze spokojem i mam w tym nawet coraz więcej satysfakcji i radości. Doceniam teraz też bardziej jego starania". Krystyna G.

„Mój partner nie chciał tańczyć ze mną salsy. Uważał, że ruszanie biodrami jest niemęskie. Ja tańczę salsę od 15 lat. Moim marzeniem było tańczyć salsę z najbliższym mi mężczyzną. Na warsztatach uświadomiłam sobie, jak wiele radości z innych sfer tego związku odbiera mi przywiązanie do tego jednego marzenia. Po szczerej rozmowie z partnerem on zgodził się, bym w szkole tańca znalazła sobie kogoś do stałych treningów. Po jakimś czasie salsa przestała być dla mnie aż tak ważna, znaleźliśmy z partnerem inną wspólna pasję. Jestem szczęśliwa" Mona M.

7. Porozumienie bez Przemocy a otoczenie społeczno-polityczne

Działania poszczególnych osób w naszym otoczeniu społeczno-politycznym można także postrzegać poprzez próby odgadnięcia ludzkich potrzeb, które za nimi stoją. Zaniechanie generalnych ocen a próby dostrzeżenia człowieka, nawet za najbardziej tragicznymi strategiami, pozwalają zgłębić nasze człowieczeństwo oraz co najmniej osiągnąć większy spokój. Jeśli dana osoba znajduje się w obszarze naszego kontaktu, można podjąć wtedy działanie służące próbie nawiązania kontaktu.

Odpowiedź M. Rosenberga i środowiska CNVC na zamachy terrorystyczne 11.09.2001

Na początku apelu zatytułowanego „Odwet nie przyniesie trwałego bezpieczeństwa i pokoju!" Rosenberg zauważył miliony osób pogrążonych w głębokim bólu i żalu. Równocześnie usłyszał, że jego kraj planuje działania odwetowe. „ja, i inne osoby z mojej organizacji, pracowaliśmy z ludźmi walczących ze sobą stron w Rwandzie, Burundi, Sierra Leone, Nigerii, Południowej Afryce, Serbii, Chorwacji, Izraelu i w Palestynie. Nasze doświadczenie pokazało nam, że prawdziwe bezpieczeństwo i pokój mogą zostać osiągnięte (...) tylko wtedy, gdy ludzie są w stanie zobaczyć człowieczeństwo tych, którzy ich atakują. Wymaga to czegoś znacznie trudniejszego niż nadstawianie

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

drugiego policzka: wymaga empatii wobec strachu, bólu, wściekłości i niezaspokojonych potrzeb ludzkich, które są za atakami."[30]

Socjokracja

Socjokracja, dokładnie Organizacja Socjokratycznego Kręgu, zrodziła się w Danii w połowie lat 40-tych XX w. Jest to metoda tworzenia i zarządzania organizacją na bazie równości w podejmowaniu decyzji oraz za zgodą wszystkich członków tej organizacji. Jest ona alternatywą dla innych sposobów podejmowania decyzji: większościowego, autorytarnego, chaotycznego i magicznego. Zasada zgody oznacza w praktyce, że decyzja zapadnie dopiero wtedy, kiedy nikt z osób obecnych nie ma obiekcji wobec tej decyzji.[31]

Porozumienie bez Przemocy jest o tyle użyteczne w socjokracji, że pozwala uczestnikom trafniej i szybciej zrozumieć swoje własne potrzeby oraz zaakceptować potrzeby innych. Decyzja podjęta z uwzględnieniem tych podstawowych potrzeb wszystkich zaangażowanych ma największa szansę na realną realizację w późniejszym życiu organizacji. Wpływa też na zwiększenie motywacji zaangażowanych osób do uczestnictwa w tej organizacji i podejmowania wysiłków dla wspólnego dobra, ze świadomością synergii.

8. Mediacje metodą Porozumienia bez Przemocy

Mediacja prowadzona metodą PbP to proces, w czasie którego mediator pomaga zmienić spojrzenie na konflikt u osób zaangażowanych w ten spór, zauważyć jego twórczy potencjał. Mediator przede wszystkim pomaga stronom zbudować w ich świadomości bardziej ludzki obraz siebie nawzajem. Strony uświadamiają sobie łączące je człowieczeństwo, ich wspólne ludzkie potrzeby i budzi się ich zdolność do współodczuwania, do empatii. To zaś stanowi zwrot w sporze. Od tego momentu strony szukają rozwiązania, które zaspokoi potrzeby wszystkich uczestników sporu. Tak więc rolą mediatora w PbP nie jest znalezienie rozwiązania, a pomoc stronom się usłyszeć i zrozumieć.[32]

9. Sprawiedliwość naprawcza i kręgi naprawcze a Porozumienie bez Przemocy

Sprawiedliwość naprawcza (ang: resorative justice) to jedna z istniejących i funkcjonujących teorii sprawiedliwości. U jej podstaw tkwi dążenie do naprawienia wyrządzonej krzywdy lub

30 Za: http://www.cnvc.org/what-nvc/articles-writings/marshall-rosenberg-s-response-911/cnvc-founder-marshall-rosenberg-s-response-events-september-11-2001, tłumaczenie własne

31 Za: http://www.sociocracy.biz/

32 Za: Liv Larsson, „Porozumienie bez przemocy w mediacjach. Jak być trzecią osobą w konflikcie", Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

popełnionego przestępstwa. Istotą programów i praktyk sprawiedliwości naprawczej jest zaangażowanie i współpraca wszystkich osób, w których interesie leży rozwiązanie danego problemu. Podejmowane działania koncentrują się na potrzebach, uczuciach, oczekiwaniach poszkodowanego oraz przyjęciu odpowiedzialności przez sprawcę.[33] Jedną z form realizacji idei sprawiedliwości naprawczej są mediacje ofiara – sprawca. Inną formą są kręgi naprawcze, których zastosowanie spopularyzował w świecie trener PbP Domink Barter, używając Modelu PbP i głębokiej empatii wzbudzanej w czasie procesu kręgu naprawczego.

W połowie lat 90-tych lokalne społeczności w slumsach Rio de Janeiro rozpoczęły proces szukania sposobów reakcji na przestępstwa, konflikty i łamanie zasad. Odchodząc od dynamiki karania i strachu, szukano sposobu uzdrawiania wyrządzonych krzywd oraz przestrzeni wspólnego dobrego samopoczucia osób zaangażowanych w te zdarzenia oraz szerszych społeczności. Doprowadziło to do poprawy jakości kontaktów międzyludzkich, wzrostu poczucia bezpieczeństwa oraz dobrostanu. Czerpiąc z metody Sprawiedliwości naprawczej oraz podążając za wartościami i praktyką PbP, stworzono proces: metodę Kręgów naprawczych, które są coraz częściej stosowane w społecznościach, w szkołach, w rodzinach, w sądach, w więzieniach, w służbach policyjnych, na uniwersytetach, w kościołach, z pracownikami socjalnymi, z lokalnymi władzami i z ludźmi biznesu w 14 krajach. Kręgi naprawcze to systemowe podejście, które prowadzi społeczności do świadomego wyboru systemu sprawiedliwości - aktywnie przeciwdziałając oraz zmniejszając poczucie wyrządzonej krzywdy. Kręgi dają wszystkim zaangażowanym osobom możliwość doświadczenia w życiu i w praktyce potęgi nieużywania przemocy. Poprzez zaangażowanie w konflikt przewartościowujemy nasz sposób myślenia o współżyciu z innymi, jednocześnie angażując się we współtworzenie systemów społecznych i świata takich, w jakich chcielibyśmy żyć. Proces ten otwiera możliwość dokonania radykalnych zmian wiodących ku sprawiedliwości społecznej, spójności grup, trwałym związkom i uzdrawianiu jednostki. Wszystkie te elementy są kluczowe dla tworzenia pokoju na świecie.[34]

10. Open Space Technology a Porozumienie bez Przemocy

Open Space Technology (pol. Metoda Otwartej Przestrzeni), zwana też Open Space (pol. Otwarta Przestrzeń) lub OST, to metoda organizacji spotkań i konferencji dla grup od 12 do 2000 i więcej uczestników. Jest to proces samoorganizacji grupy – sami uczestnicy tworzą program i jego zawartość dopiero w trakcie trwania konferencji. Dzięki temu oraz określonym zasadom OST umożliwia maksymalne zaangażowanie wszystkich zainteresowanych tematem uczestników.[35] Wszyscy, którzy są zainteresowani sprawą, zostają zaproszeni.

33 Za: http://www.mediacja.com/index.php/Sprawiedliwosa-naprawcza.html

34 Za: http://www.fundacjasr.org/MetodaKN.html

35 Za: http://pl.wikipedia.org/wiki/Open_Space_Technology

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

„Bardzo dużo decyzji w naszej przestrzeni publicznej jest podejmowanych przez osoby, które mają władzę i rządzą z poczuciem swojej misji oraz tego, że to oni teraz tworzą. Natomiast konferencja Open Space stwarza przestrzeń by osoby, których te decyzje dotyczą miały możliwość wyrażenia siebie, żeby zadział się ten krótki moment dialogu, usłyszenia siebie nawzajem, pokazania swojego potencjału, podzielenia odpowiedzialnością, żeby dwie strony, trzy strony, cztery strony, które stoją wokół jakiegoś problemu, przy jakiejś sytuacji miały okazję się wypowiedzieć i siebie usłyszeć, wziąć siebie pod uwagę. I w tym momencie Open Space i Porozumienie bez Przemocy się łączą"- mówi A. Pawlik w jednym z wywiadów.[36]

Ażeby Open Space rzeczywiście przyniosło rezultaty, ludzie muszą wykonywać swoje zadania tylko dlatego, że sami autentycznie chcą je wykonywać ze swojej wewnętrznej motywacji, spełniając przy tym swoje własne potrzeby, zamiast mechanicznie wykonywać polecenie służbowe lub działać pod wpływem strachu przed karą. "Nieskończenie lepiej jest mieć małą grupkę wybranych, którzy faktycznie się interesują, niż wielkie zgromadzenie ludzi, którzy ze swymi myślami i uczuciami są zupełnie gdzie indziej"[37] Inną charakterystyką Open Space spójną z PbP jest brak hierarchii- każdy może zgłosić temat do dyskusji, zabrać głos, wszystkie słowa i działania mają tu znaczenie. Zasady Open Space to inny wyraz przywoływania uczestników do **„tu i teraz, w tym miejscu"**:

1. Każdy kto przyjdzie jest właściwą osobą (nie żałujemy tych, którzy nie przyszli)
2. Cokolwiek się wydarzy, jest tą rzeczą, która miała się stać.
3. Kiedy się zacznie, jest to właściwy moment
4. Kiedy się skończy, jest koniec. Co się nie skończyło, trwa.

Jest też prawo dwóch stóp, które mówi: Jeśli jesteś gdzieś, gdzie ani nie dajesz ani nie bierzesz, zaszczycić to miejsce swoją nieobecnością i znajdź inne, gdzie nastąpi wzbogacające życie Twoje lub innych wymiana".

Uczestnicy mogą swobodnie przemieszczać się między grupami dyskusyjnymi lub nawet nie uczestniczyć w żadnej z nich, korzystając z chwili na refleksję lub na incydentalne spotkanie z innym uczestnikiem, które może przynieść zaskakujące rezultaty.

36 Za: http://wiadomosci.ngo.pl/wiadomosci/587042.html. Agnieszka Pawlik jest też certyfikowaną facylitatorką metody Open Space Technology

37 Autor cytatu nieznany. Cytat za: http://www.openspace.pl/html/open_space_polska_____metoda.html

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Oto kilka przykładowych zdjęć z konferencji OST realizowanych przez Grupę Open Space Polska. Przedstawiają otwarcie konferencji OST oraz pracę w małych grupach dyskusyjnych.

Fot. Starostwo Powiatowe w Dzierżoniowie

Fot. M.Świerczyński

Fot. A.Pawlik

11. Jak się nauczyć Porozumienia bez Przemocy?

Stosowanie Porozumienia bez Przemocy w życiu codziennym wymaga wypracowania nowych nawyków myślowych i komunikacyjnych. Droga prowadzi przez regularne ćwiczenia oraz pogłębianie swojej uważności i koncentracji na uczuciach i potrzebach, zarówno swoich jak i innych osób. Autorka zna tylko jedna osobę, która zaczęła wybiórczo stosować PbP tylko po przeczytaniu głównego podręcznika M. Rosenberga. Równocześnie autorka ma w swoim otoczeniu kilkadziesiąt osób, które przeszły przez cykle wielodniowych szkoleń i te osoby zdołały zintegrować PbP w swoim życiu. Autorka zna także kilkanaście osób, które przerwały szkolenia i odrzuciły PbP jako model zbyt trudny, niepotrzebny bądź dla nich niezrozumiały.

Wyodrębniają się trzy główne style prowadzenia szkoleń z PbP:

1. „Terapeutyczny", który bazuje na ogromnej ilości empatii udzielanej przez trenera uczestnikom. Trener towarzyszy w procesie wewnętrznej przemiany, jest przewodnikiem i inspiratorem. Głównym przyborem na takim treningu jest... pudełko chusteczek higienicznych do ocierania łez płynących z bólu a potem wzruszenia.

2. „Intelektualny", gdzie trener korzysta z wielu mediów przekazu (wizualizacje – plakaty i inspiracje na ścianach, scenki itp.) i zróżnicowanych metod, by ułatwić uczestnikom orientację i przyswajanie dużej ilości nowej wiedzy. Ćwiczenia są wcześniej przygotowane, podobnie jak zeszyty materiałów wręczane uczestnikom. Empatia wobec autentycznych przeżyć jest udzielana, kiedy uczestnicy są już wyposażeni w podstawową wiedzę.

3. Styl „mieszany", kiedy trener stosuje zróżnicowaną metodologię i empatię w zależności od dynamiki grupy.

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

W Europie i na świecie pojawia się coraz większa ilość trenerów, którzy oferują treningi z PbP w różnych formach- spotkań cotygodniowych, treningów weekendowych, wyjazdowych wielodniowych, obozów rodzinnych (tzw. family camps) oraz uczenia się przez internet. O zasięgu PbP w Niemczech świadczy chociażby ilość trenerów- 145 osób, z czego w samym Berlinie żyje i pracuje 23 trenerów PbP.[38] Nad jakością treningów oraz publikacji czuwa międzynarodowa organizacja zainicjowana i współprowadzona przez M. Rosenberga: the Centre for Nonviolent Communication[39]. W Polsce organizatorzy szkoleń najczęściej ogłaszają swoje wydarzenia za pośrednictwem strony www.nvc.info.pl .

Oto kilka ilustracji z procesu uczenia się PbP, w czasie szkoleń zorganizowanych przez Fundację Życia bez Przemocy (Lato z Evą Rambala oraz międzynarodowe szkolenie nt. PbP w pozaformalnej europejskiej pracy z młodzieżą- współfinansowane przez Program UE Młodzież w Działaniu)

1. Ćwiczenie empatii wobec samego siebie. Uczestnicy wybrali ze swojego życia sytuację konfliktową lub mocno ich poruszającą. W tej chwili próbują rozpisać ją wg Modelu 4 kroków: Obserwacja bez oceny, 2. uczucia, 3. potrzeby- do jakich prowadzą ich uczucia- które są w tym momencie niezaspokojone, 4. ewentualnie prośba do siebie samego/samej lub do innych. Pisanie pozwala na skupienie się na doborze słów (wolnych od przemocy, szczególnie przy obserwacji) oraz utrwala proces. Na tym przykładzie uczestnicy będą pracować wielokrotnie w czasie szkolenia.

Fot. A. Łobodziński

38 Za: http://www.gewaltfrei.de/gk802/0417963.php?1=1

39 Www.cnvc.org

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

2. Ćwiczenie empatii wobec drugiej osoby, z udziałem obserwatora.

Fot. A. Pawlik

3. Dialog „żyrafy" z „szakalem"- przygotowanie uczestników do uzywania PbP w życiu codziennym, nawet wobec komunikatów zwykle trudnych dla do przyjęcia.

Fot. M. Miętkiewicz

Fot. M. Miętkiewicz

4. Ćwiczenie tzw. 4 krzesła- na każdym z tych krzeseł pada innego rodzaju odpowiedź na ten sam komunikat. Pierwsze od lewej: szakal z uszami do wewnątrz- samokrytyka. Drugie: szakal z uszami na zewnątrz- krytyka wobec osoby nadającej komunikat. Trzecie: żyrafa z uszami na zewnątrz- empatia wobec osoby nadającej komunikat. Czwarte: żyrafa z uszami do wewnątrz: empatia wobec samej siebie. Dwa ostatnie krzesła na treningach niektórych młodszych trenerów ustawiane są zamiennie, w zależności specyfiki sytuacji.

Fot. A. Pawlik

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

5. Mapa PbP- na podłodze rozłożone są piktogramy symbolizujące poszczególne etapy Porozumienia. Uczestnicy przemieszczając się nabierają większej świadomości w jakim miejscu znajdują się formułując swoją wypowiedź.

Fot. M. Miętkiewicz

6. Trenerki Eva Rambala (z prawej) i Agnieszka Pawlik w czasie treningu wyjaśniają różnice między nawykami a komunikacją świadomą.

Fot. A. Łobodziński

Obydwa wyżej opisane treningi zostały bardzo wysoko ocenione przez uczestników. Oto wyniki ewaluacji jednego z nich (7-dniowe szkolenie międzynarodowe dla osób pracujących z młodzieżą):

1. Prosimy ocenić zmianę, jaką osiągnęliście na szkoleniu w wymienionych obszarach. Prosimy o użycie skali procentowej od 0% do 100%.

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Obszar	*Przed treningiem*	*Po treningu*	***Średnia zmiana- 17 osób***
Obszary główne (ewaluowane przez 17 osób):			
Szczerość w wyrażaniu siebie	54,5	77	**22,5**
Empatia	42,8	72,2	**29,4**
Wyrażanie wdzięczności	51,5	75,9	**24,4**
Otrzymywanie krytyki	34,7	62	**27,3**
Inne obszary (dodane przez kilka osób)			
Empatia wobec samego/samej siebie	45	81,7	**36,7**
Wyrażanie gniewu	0	20	**20**
Wyrażanie wdzięczności dla samego/samej siebie	3	93	**90**
Poczucie optymizmu	10	100	**90**

2. Prosimy ocenić w skali od 0 (minimum) do 6 (maximum). Tutaj- wynik średni ocen:

- Jak przydatne są umiejętności, wiedza I inspiracje zdobyte w czasie treningu dla Twojego rozwoju osobistego? **5,12**
- Jak przydatne są umiejętności, wiedza I inspiracje zdobyte w czasie treningu dla Twojej zawodowej lub wolontaryjnej pracy z młodzieżą? **5,13**

12. Literatura nt. Porozumienia bez Przemocy (w jęz. polskim)

Aleksandra Cyran- Żuczkowska- „Wychowanie bez klapsa”, Rubikon 2006;

Sura Hart, Victoria Kindle Hodson- „Empatyczna klasa. Relacje, które pomagają w nauce”, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2006;

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Ingrid Holler- „Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia. Materiały dla osób do pracy własnej, dla grup oraz osób prowadzących warsztaty.", Jacek Santorski & Co, Warszawa 2007;

Justine Mol- „Dorastanie w zaufaniu", Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2008;

Marshall B. Rosenberg - „Edukacja wzbogacająca życie", Jacek Santorski, Warszawa 2006;

Marshall B. Rosenberg - „Porozumienie bez Przemocy: Język Serca", Jacek Santorski & Co, Warszawa 2008;

Marshall B. Rosenberg w rozmowie z Gabriele Seils- „Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy", Jacek Santorski & Co, Warszawa 2008;

Serena Rust- „Tańcowała żyrafa z szakalem. Cztery kroki empatycznej komunikacji", Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2010;

Liv Larsson- „Porozumienie bez przemocy w mediacjach. Jak być trzecią osobą w konflikcie", Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009;

Towe Widstrand, współpr. M. Göthlin, N. Rönnstrom- „Porozumienie bez Przemocy czyli Język żyrafy w szkole", Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2008.

13. Źródła internetowe

W języku polskim

www.jezyk-serca.pl – strona Zofii Żuczkowskiej, ciekawe artykuły

www.nvc.info.pl – strona Aleksandy Bagińskiej, min. najnowsze informacje o możliwościach uczenia się PbP w Polsce

W języku angielskim

www.cnvc.org - strona międzynarodowej organizacji The Centre for Nonviolent Communication. Bogaty zasób artykułów i narzędzi do samorozwoju dostępny po bezpłatnym zalogowaniu.

http://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent_Communication – rozbudowany artykuł nt. PbP

http://en.nvcwiki.com/index.php/Main_Page – osobna Wiki nt. PbP, rozbudowany portal

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego