

## „Profesjonalna ochrona”

Nr projektu: POWR.03.01.00-00-T149/18



### Materiał dydaktyczny nr 5

#### Komunikacja w ramach porozumienia bez przemocy PBP

Fundamentem komunikacji PBP są umiejętności posługiwania się mową i innymi narzędziami porozumienia, które pomagają w niesprzyjających okolicznościach zachować człowieczeństwo. Nie ma w tej metodzie niczego nowego; wszystkie jej składniki znane są od stuleci. Jej zadaniem jest nieustannie przypominać 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 nowym 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 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.

Chociaż PBP nazywam „metodą porozumiewania się” lub „językiem współczucia”, jest to dużo więcej niż metoda czy język. Na głębszym poziomie będzie to nieustanne skupianie uwagi w obszarach, w których mamy większe szanse zdobyć to, czego poszukujemy.

Opowiem anegdotę: pewien człowiek łaził na czworakach pod latarnią uliczną i czegoś szukał. Przechodzący policjant spytał go, co też najlepszego wyprawia. - Szukam kluczyków od samochodu -



odparł tamten lekko podpitym tonem. - A czy właśnie tu je pan zgubił? - zapytał policjant. - Nie, upuściłem je w tamtej uliczce — padła odpowiedź. Na widok zdumionej miny funkcjonariusza poszukiwacz kluczyków, czym prędzej dodał: Ale tu jest lepsze światło.

Kultura, w której się wychowałem, nauczyła mnie skupiać uwagę akurat tam, gdzie mam niewielkie szanse zdobyć to, czego chcę. PBP jest metodą kierowania uwagi czyli światła świadomości - ku obszarom, w których kryje się mniej lub bardziej wyraźna obietnica, że mogę w nich znaleźć przedmiot moich poszukiwań. A ja w życiu szukam współczucia, przepływu między mną a innymi ludźmi, opartego na wzajemnym dawaniu z serca.

Kiedy dajemy z serca, powoduje nami radość, która w nas tryska, ilekroć dobrowolnie wzbogacamy cudze życie. Z takiego dawania pożytek mają obie strony: ten, kto daje, i ten, kto bierze. Obdarowany cieszy się z prezentu, nie obawiając się konsekwencji, jakie pociąga za sobą przyjmowanie darów motywowanych strachem, poczuciem winy, wstydem lub żądzą zysku. Ofiarodawca także korzysta, ponieważ ma dla siebie więcej szacunku, tak bowiem zawsze się dzieje, kiedy widzimy, że dzięki naszym staraniom komuś jest lepiej na świecie.

PBP można stosować nawet w kontaktach z ludźmi, którzy nie znają tej metody i wcale nie mają zamiaru odnosić się do nas ze współczuciem. Jeżeli przestrzegamy zasad PBP, 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 twierdzą, że zawsze następuje to szybko, lecz gdy pozostajemy wierni zasadom i metodzie PBP, współczucie nieuchronnie rozkwita

Marshall B. Rosenberg

