

# KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY

Wykonały: Dorota Goławska, Patrycja Grymulska, Ewa Madejek,  
Kinga Czerska

# PRZEMOC A AGRESJA

Przemoc i agresja stanowią pojęcia pokrewne i często są traktowane jako synonimy. Jednak są aspekty, w których się różnią.

- To, co odróżnia przemoc od agresji, to przewaga sił jednej ze stron. W przemocy jest ona zawsze po stronie sprawcy, w przypadku agresji - zrównoważona.
- Przemoc jest skierowana wyłącznie na inną osobę, agresja może mieć również formę autoagresji.

Zarówno przemoc, jak i agresja polegają na celowym i bezpośrednim szkodzeniu innym osobom (lub zwierzętom czy rzeczom), poprzez użycie siły fizycznej lub za pomocą nacisków psychicznych, także werbalnych.

# SKĄD SIĘ BIERZE AGRESJA?

Amerykański terapeuta i doktor psychologii Marshall B. Rosenberg poświęcił temu zagadnieniu całe życie. Z uniwersytetu wyniósł teorię, że agresywne zachowania są objawem jakichś zaburzeń. W końcu sam postawił tezę, że przyczyn agresji należy szukać w sposobie, w jakim nauczyliśmy się myśleć, porozumiewać i używać władzy.

# POCZĄTKI KOMUNIKACJI BEZ PRZEMOCY

Po studiach w swojej terapeutycznej pracy Rosenberg pomagał pacjentom, szukając przyczyn ich depresji w strukturach społecznych, w których żyli, w języku, którego używali, w relacjach z bliskimi czy kolegami w pracy. Stosował empatię i współczucie, które pomagały znaleźć siłę, by rozpocząć w swoim życiu zmiany. Po latach zdecydował się zamknąć praktykę terapeuty i poświęcił się poszukiwaniu metody, która pozwoliłaby na zmianę sposobu myślenia i struktur władzy. I tak narodziło się porozumienie bez przemocy (Nonviolent Communication – NVC).

# POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

Komunikacja bez przemocy zwana inaczej porozumienie bez przemocy - w skrócie PBP. Jest to sposób porozumiewania się opracowany przez **Marshalla Rosenberga**. Skupił on uwagę na uczuciach i i potrzebach rozmówcy oraz własnych, a także na specyficznych formach posługiwania się językiem.

Pozwoliło mu to na całkowite wyeliminowanie lub co najmniej na ograniczenie możliwości wystąpienia przemocy w dialogu, w jakiegokolwiek formie, psychicznej lub fizycznej.

PBP to forma dialogu, która przede wszystkim składa się na:

- empatie - wysłuchanie rozmówcy z głębokim współczuciem,

- szczerze wyrażanie siebie.

# IDEA POROZUMIENIA WEDŁUG ROSENBERGA

Mów wprost,  
co czujesz i czego potrzebujesz,  
ale bez ocen i osądów,  
lecz jedynie  
dzieląc się swoimi spostrzeżeniami  
i prosząc, a nie rozkazując.



# RODZAJE KOMUNIKATÓW

Rosenberg wyróżnił dwa rodzaje komunikatów:

- "język żyrafy"
- "język szakala"



# CZYM RÓŻNI SIĘ JĘZYK SZAKALA OD JĘZYKA ŻYRAFY?

Film przedstawia język szakala i język żyrafy, wykorzystywany w codziennej komunikacji międzyludzkiej.

<https://www.youtube.com/watch?v=InFagG7JYN4>



# „JĘZYK ŻYRAFY”

- Język żyrafy - opiera się na otwartym wyrażaniu swoich uczuć, potrzeb i życzeń oraz umiejętności odczytywania ich w słowach innych ludzi, bez względu na formę, w jakiej zostaną przekazane. Rosenberg nazwał go językiem żyrafy, ponieważ żyrafa ma ogromne serce, a ten sposób porozumiewania się wypływa z serca.

# „JĘZYK SZAKAŁA”

- Język szakala - blokuje empatię i prowokuje konflikty. Ten sposób porozumiewania się jest głęboko zakotwiczony w naszej kulturze. Wiąże się ze skłonnością oceniania wszystkich i wszystkiego. Posługujemy się nim w sposób nawykowy i uważamy go za „normalny”. Nie dostrzegamy nawykowo stosowanych przez nas wyrażen, oceniających sądów. Nazywając kogoś, np. neurotykiem uważamy, że dokonujemy „obiektywnej” diagnozy, i że nie ma to nic wspólnego z obelgą.



4 kroki  
porozumienia bez  
przemocy:

- Obserwacja,
- Nazwanie uczuć,
- Wyrażanie potrzeb,
- Wyrażenie prośby.

# OBSERWACJA

Filozof Krishnamurti powiedział: „Najwyższą formą inteligencji jest obserwacja bez wydawania osądu.” Chodzi o to, aby nauczyć się widzieć rzeczy takimi jakimi one są, nie zaś takimi, na jakie wyglądają. Ocena, interpretacja, analiza słów czy działania człowieka nie służą wzbogaceniu życia, wręcz przeciwnie. Kiedy łączymy interpretacje z oceną, jest bardzo prawdopodobne, że inni usłyszą w naszej wypowiedzi krytykę.

# NAZWANIE UCZUĆ

W kroku drugim mówimy co czujemy, kiedy widzimy to czy tamto, słyszymy wypowiedane przez drugą osobę słowa. Może to się okazać niezwykle trudne, gdyż oduczyliśmy się ujawniać swoje uczucia, w obawie by nie zostać wyśmianym lub zranionym. Jednak ujawnianie własnych przeżyć związanych z daną sytuacją bywa lepszą strategią, gdyż możemy przewyciężyć konflikt. Jeśli inni nie wiedzą co przeżywamy, mogą interpretować nasze milczenie przeciwko sobie i odbierać je jako przejaw niechęci. Inny rodzaj trudności wiąże się z tym, że bezpośrednio mówienie o własnych uczuciach wymaga wzięcia odpowiedzialności za to, co przeżywamy. Aby to się udało, musimy nauczyć się akceptować własne uczucia, zwłaszcza uczucia negatywne, jak: złość, gniew, rozczarowanie, czy zazdrość. Nie możemy również brać odpowiedzialności za uczucie innych ludzi, ale ignorować też nie.

# WYRAŻANIE POTRZEB

Wiązanie aktualnych uczuć z potrzebami może być niezwykle trudne zwłaszcza dla osób, które z różnych powodów przywykły do ignorowania własnych potrzeb. W naszej kulturze dotyczy to zwłaszcza kobiet. Rosenberg przytacza przykładową liczbę potrzeb, gdzie wyróżnia potrzebę autonomii (w zakresie wybierania swych marzeń, celów i wartości) oraz potrzebę współzależności. Znalazły się tam takie potrzeby jak: akceptacji, bliskości, bycia docenianym, wspólnoty, miłości, zrozumienia, szacunku, wsparcia oraz empatii.

# WYRAŻENIE PROŚBY

Nie należy mylić próśb z żądaniami. Prośba tym różni się od żądania, że jej adresatowi przyznajemy (emocjonalnie) prawo do odmowy.

Oznacza to, że jeśli spotkamy się z odmową, nie spowoduje to z naszej strony żadnych sankcji emocjonalnych, tzn. nie traktujemy tego jako obrazy, lekceważenia itp. oraz nie przystępujemy do krytyki i obwiniania drugiej osoby.

# NVC jako sposób na relacje

Gdy umiem i chcę mówić o sobie otwarcie, a także jestem otwarta na drugą stronę, to łatwiej mi budować bliskie, pełne zrozumienia relacje. Stąd NVC zwiększa szanse na budowanie relacji, takich jakie w życiu cenimy i za jakimi tęsknimy.



Wyrażanie siebie, mówienie o swoich uczuciach i potrzebach oraz słuchanie innych w ten sposób pomaga nam wejść w najgłębszy poziom rozmowy, który John Powell nazywa komunikacją szczytową, umożliwiającą spotkanie.

NVC pomaga zrozumieć nas samych  
i naszych rozmówców

Pomaga popatrzeć na słowa i czyny inaczej niż zazwyczaj bo przez pryzmat tego, co w nas żywe – naszych potrzeb. NVC wspiera mówienie o ważnych dla nas rzeczach, by jednocześnie utrzymać bliskość i szczerłość w relacjach, na których nam zależy.

Gdy nie ma ocen, jest otwarte serce, łatwiej pracować nad sobą, nad zmianą nawyków, bo sami siebie otaczamy ciepłem i wyrozumiałością i wówczas neruobiologicznie łatwiej nam być „lepszą wersją siebie”. A to z kolei wpływa na zwiększającą się otwartość na innych.

# POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY W RELACJI Z DZIEĆMI

Nawiązanie kontaktu opartego na obserwacji, nie zaś na ocenie, krytyce, moralnym osądzie, buduje poczucie wartości, które trudno będzie w dorosłym świecie podważyć;

Poważnie traktowanie dzieci chętniej współpracują niż te, których uczucia nie są dostrzegane, a potrzeby brane pod uwagę;

Dzieci pytane o to czego chcą są otwarte, kreatywne, pogodne;

Trudne uczucia są tylko sygnałem nie zaspokojonych potrzeb. Nikt zatem nie jest winien, gdy dziecko krzyczy, tupie. Przyjęcie uczuć daje dziecku poczucie bezpieczeństwa;

Nagrody i kary zostały zastąpione kontaktem, troską, zainteresowaniem. Kary i nagrody nie czynią nikogo lepszym, inaczej jest w przypadku „brania dziecka pod uwagę”;

# POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY W RELACJI Z DZIEĆMI

Porozumienie bez przemocy uczy mówić „nie”, wtedy gdy się myśli „nie”, a to oznacza, że nikt dzieci nie wykorzysta, nie nadużyje ich „serca.” Wyrażając własne „nie” i szanując dziecięce „nie”, nie krzywdzę drugiego, bo za „nie” dla dziecka stoi „tak” dla rodzica i odwrotnie;

Brak etykiet (grzeczna - niegrzeczna, dobry - zły, łakomczuch - niejadek, aniołek - beksa) czyni dzieci wolnymi i uczy tolerancji wobec drugiej osoby;

Kontakt „tu i teraz” to najlepsza inwestycja w dzieci

# POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY W PRAKTYCE

1 - obserwacja

2 - nazwanie uczuć

3 - wyrażanie potrzeb

4 - wyrażanie prośby

(1) Kiedy widzę cały zlew niepozmywanych naczyń, (2) to jest mi przykro, (3) bo potrzebuję pomocy/współpracy w pracach domowych. (4) Czy mógłbyś pozmywać naczynia zanim pójdziesz spać?

# POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY W PRAKTYCE

- (1) Kiedy słyszę Twoje „nie”, (2) czy to znaczy, że jesteś zła (3) i czy chciałabyś mi w ten sposób powiedzieć, że sama chcesz zdecydować z kim podzielisz się zabawkami?
- Rysunek, który dzisiaj rano dostałam od Ciebie, (2) bardzo mnie ucieszył, (3) bo fajnie jest wiedzieć, że jestem dla Ciebie ważna.

# POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY W PRAKTYCE

- Byłem rozczarowany, (1) kiedy na 3 godziny przed naszym spotkaniem odwołałaś je, (3) bo chciałem z Tobą spędzić ten wieczór. (4) Czy mogłabyś mi teraz powiedzieć dlaczego odwołałaś nasze spotkanie?
- Nie lubię, (1) kiedy skaczesz po kanapie, (3) bo martwię się, że spadniesz. (4) Poskacz proszę po materacu.
- (2) Czy jesteś zdenerwowana, (3) bo nie czujesz się bezpiecznie, (1) gdy przekraczam prędkość jadąc po mieście?



**QUIZ**

## Co odróżnia przemoc od agresji?

siła przemocy jest zawsze po stronie sprawcy, w przypadku agresji - zrównoważona.

siła przemocy jest po stronie poszkodowanego

Przemoc jest skierowana wyłącznie na inną osobę, agresja może mieć również formę autoagresji.

Przemoc może być skierowana na nas samych

Rozwiń skrót NVC (Nonviolent Communication)

Przemoc rodzi  
przemoc

Komunikacja bez  
przemocy

Przemoc w  
komunikacji

Komunikacja a  
przemoc

Kto opracował komunikację bez przemocy?

Marshall Rosenberg

Fryderyk Froebel

Maria Montessori

Jan Piaget

Jakie rodzaje komunikatów zostały wyróżnione w koncepcji NVC?

Język żyrafy

Język małpy

Język słonia

Język szakala

## Język żyrafy

otwarte wyrażanie  
swoich uczuć

Ten sposób  
porozumiewania się  
wpływa na serce

umiejętność  
odczytywania uczuć  
w słowach innych

Ten sposób  
porozumiewania się  
wpływa na mózg

## Język szakala

wiąże się z  
ocenianiem  
wszystkich i  
wszystkiego wokół

prowokuje konflikty

ułatwia komunikację

łagodzi konflikty

Jakie są kroki porozumiewania się bez przemocy?

1. Obserwacja
2. Nazywanie uczuć
3. Wyrażanie potrzeb
4. Wyrażanie prośby

1. Obserwacja
2. Wyrażanie rozkazów
3. Postawa rozczeniowa

1. Nazywanie uczuć
2. Wyrażanie potrzeb
3. Wyrażanie prośby

1. Obserwacja
2. Wyrażanie potrzeb
3. Nazywanie uczuć
4. Wyrażanie prośby



Na czym polega komunikacja bez przemocy?

Mówienie wprost co  
czujemy

dzielenie się  
spostrzeżeniami

groźby

rozkazy

Komunikat według koncepcji komunikacji bez przemocy to:

Znowu naczynia nie sa  
pozmywane! Nie będziecie  
oglądać bajki póki ich nie  
umyjecie!

(1) Kiedy widzę cały zlew  
niepozmywanych naczyń, (2) to jest mi  
przykro, (3) bo potrzebuję pomocy w  
pracach domowych. (4) Czy mógłbyś  
pozmywać naczynia zanim pójdziesz  
spać?

(1) Kolejny raz widzę cały zlew  
niepozmywanych naczyń, (2)  
jestem wściekła (3) bo znowu  
muszę zrobić to sama (4) Możecie  
mi częściej pomagać?

# BIBLIOGRAFIA

- Collins, B. C. (2001). Emocjonalna niedostępność. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
- Rosenberg, M. B. (2001) Jak żyrafa rozmawia z szakalem. Charaktery, nr 7(54), 42- 43. Wywiad przeprowadzony przez Dorotę Dołęgę
- Mudyń, K. (2002a). „W poszukiwaniu demokratycznej struktury osobowości”, Kultura i Edukacja, , nr 1, 40-51

# NETOGRAFIA

- <https://www.youtube.com/watch?v=InFagG7JYN4>
- <https://dziecisawazne.pl/nvc/>
- <https://zwierciadlo.pl/psychologia/9746,1,porozumienie-bez-przemocy.read#>
- <http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/7-przemoc-a-agresja>

**Dziękujemy za uwagę**