

Porozumienie Bez Przemocy – kompleksowy model komunikacji

Porozumienie Bez Przemocy (PBP, NVC) to sposób komunikowania się, który umożliwia nawiązanie kontaktu z samym sobą oraz z innymi ludźmi w sposób wolny od jakiegokolwiek przemocy. PBP koncentruje się na naszych uczuciach, potrzebach i prośbach, które przekazywane w odpowiedni sposób prowadzą do pogłębienia związków osobistych oraz budowania owocnych, empatycznych relacji. Ten nowatorski sposób komunikowania znajduje zastosowanie w łagodzeniu konfliktów na całym świecie.

Model porozumiewania się za pośrednictwem NVC zakłada szczere wyrażanie swoich uczuć i potrzeb względem rozmówcy oraz empatyczny odbiór komunikatu drugiej strony. W Porozumieniu Bez Przemocy nadanie komunikatu składa się z czterech etapów.

Kiedy mówimy do drugiej osoby zawsze zawieramy cztery podstawowe elementy:

1. Spostrzeżenie
2. Nasze uczucia względem spostrzeżenia
3. Nasze potrzeby
4. Prośba

Ważne jest, aby spostrzeżenie nie było zaburzone naszą oceną. Kiedy oceniamy, etykietujemy, porównujemy ludzi to oni automatycznie odbierają ten komunikat jako krytykę, a to nie sprzyja tworzeniu empatycznych relacji. W modelu Porozumienia Bez Przemocy należy mówić tylko o tym, co każdy jest w stanie obiektywnie dostrzec. Czyli nie mówimy do kogoś np. o tym, że jest nieodpowiedzialny. W zamian za to staramy się mówić o faktach: np. kiedy prowadzisz auto po spożyciu alkoholu, uważam, że zachowujesz się nieodpowiedzialnie.

Dokonywanie spostrzeżeń przy równoczesnym powstrzymaniu się od ocen dowodzi najwyższej inteligencji, jaka dostępna jest człowiekowi

Jiddu Krishnamurti

Powiedz, co czujesz

Kolejnym elementem NVC jest poinformowanie drugiej strony o uczuciach i emocjach, jakie odczuwamy w danym momencie. Jest to bardzo istotny element skutecznej komunikacji. Ile razy zdarzyło Wam się nie porozumieć odpowiednio z kimś tylko dlatego, że nie powiedzieliście, co tak naprawdę czujecie? Kiedy mówimy otwarcie o tym, co czujemy, wtedy tworzy się między ludźmi niezwykła więź oparta na zaufaniu. Kiedy odsłaniamy swoje emocje, odsłaniamy zarazem swoją bezbronność. Może nam się wydawać, że wtedy jesteśmy narażeni na atak z drugiej strony, ale wręcz przeciwnie. Druga strona w końcu wie, co my czujemy (bo skąd może wiedzieć?!), przez co może zareagować na nasze uczucia w odpowiedni sposób.

Określ swoje potrzeby

Kolejnym elementem języka PBP jest odpowiednie wyrażenie naszej potrzeby. Świetnie łączy się to z tym, co czujemy w chwili obecnej. Przykładowo można powiedzieć: “Czuję smutek, bo potrzebuję wsparcia” czy “odczuwam złość, bo potrzebuję spokoju”.

Gdy ujawniamy swoje potrzeby mamy większą szansę doczekać się ich zaspokojenia.

Marshall B. Rosenberg, twórca PBP

Zależność uczuć i potrzeb

Ważne jest tutaj skojarzenie naszych uczuć z potrzebami, które w danej chwili nie są zaspokojone. Wtedy dużo łatwiej jest zareagować naszemu rozmówcy z pełnym współczuciem na to, co mówimy.

Komunikuj prośby

Ostatnim elementem komunikatu jest prośba, bo jak ktoś może coś dla nas zrobić, jeśli go o to nie poprosimy? Kiedy ktoś mówi, że chce mu się pić i jest spragniony, to tak naprawdę nie wiemy czy on chce sam zrobić sobie herbatę, czy właśnie nas o nią prosi. Dlatego bardzo ważne jest, aby prośbę wyrażać dokładnie. Kiedy prosimy małe dziecko, żeby posprzątało, to tak naprawdę nie wiemy, co robi. Dla dziecka „posprzątać” może znaczyć coś zupełnie innego niż dla nas. Dlatego lepiej wyrazić prośbę dokładnie np. “proszę Cię, odkurz dywan, wytrzyj podłogi i powycieraj kurze”. Kiedy w taki sposób wypowiemy prośbę, to istnieje dużo większa szansa, że zostanie ona spełniona.

Jak odbierać komunikaty?

Porozumienie Bez Przemocy poza odpowiednim nadawaniem komunikatów zawiera również model ich odbioru. Skupmy się na odbiorze wiadomości negatywnej. Załóżmy, że ktoś nas obraża. My w tym momencie mamy cztery możliwości odbioru.

1. Możemy wziąć winę na siebie.
2. Możemy „odbić piłeczkę” i obrzucać winą drugą stronę.
3. Możemy wsłuchać się we własne potrzeby i następnie je wyrazić.
4. Możemy wsłuchać się w ukryte potrzeby drugiej osoby.

Niestety najczęściej ludzie stosują dwa pierwsze sposoby. PBP wprowadza dwie kolejne metody bardziej efektywnego odbioru komunikatów negatywnych. Kiedy spotykamy się z obelgą od drugiego człowieka, warto wtedy zwrócić uwagę na swoje potrzeby: **na potrzebę bycia szanowanym, na potrzebę autonomii, spokoju**. Warto zapytać siebie, co czujemy w momencie, kiedy druga strona nas wyzywa i poinformować ją o tym. Wtedy istnieje szansa zażegnania konfliktu. Natomiast najlepszym sposobem jest zwrócenie uwagi na osobę, od której wychodzi komunikat. Każda osoba ma jakieś potrzeby. Każdy chciałby coś otrzymać od innych. Tylko nie wszyscy wiedzą, jak o tym mówić.

Za każdym negatywnym komunikatem stoi jakaś niezaspokojona potrzeba, której zaspokojenie może dużo zmienić w zachowaniu i sposobie mówienia drugiej strony. Może ktoś używa nieodpowiednich komunikatów, a tak naprawdę chce zostać wysłuchany, albo pragnie zmienić nasze obecne zachowanie, które mu nie odpowiada. Warto zwrócić uwagę na uczucia i potrzeby, które siedzą w drugiej osobie.

Zainteresowanych pogłębieniem tematu odsyłam do książki Marshalla B. Rosenberga: “Porozumienie Bez Przemocy”.

Opracowała: Justyna Kucińska

Źródło: edutorial.pl