

Nenasilno sočutno sporazumevanje

Pripravila: Simona HITIJ

kadar od mene kaj vzameš – kadar razumeš radost, ki jo čutim,
ko ti dajem.

Pa vedi – ne dajem ti zato,
da bi bil kaj dolžan,
ampak ker rada živela bi ljubezen,
ki jo čutim zate.

Sprejeti hvaležno
lahko da je največji dar.
Tega dvojega ne mogla bi nikdar ločiti.

Kadar mi daješ ti,
ti dajem spet jaz prav to,
kar od tebe sem prejela.
Kadar vzameš kaj od mene ti,
mi je, kakor da sem spet vsa na novo obdarjena.

Ruth Bebermayer: pesem »Given to« iz zbirke z istim naslovom

Na srečanju skupine SRCE 29. januarja nam je p. Vili pripravil zanimivo predstavitev knjige »Nenasilno sporazumevanje«

dr. Marshalla B. Rosenberga.

Nenasilno sočutno sporazumevanje, v nadaljevanju NSS, temelji na spretnosti, s katero uporabljamo jezik, in načinu, kako se sporazumevamo in gradimo tisto bistveno človeško, ki ostaja v nas tudi v težkih trenutkih preizkušnje. To je način

sporazumevanja, ki nas pripravi do tega, da dajemo iz srca. Spomni nas, da svoje sporazumevanje z drugimi postavimo na

trdnejša tla. Ne bomo več govorili in poslušali tako tjavendan, naše besede bodo postale zavesten odziv, ki trdno temelji

na tem, da vemo, kaj čutimo, dojemamo in želimo ... Spomni nas, da se izražamo pošteno in jasno, obenem pa sogovorniku

posvečamo vse potrebno spoštovanje in pozornost.

Obstajata dva dela metode NSS:

1. ODKRITO OPAZOVANJE IN IZRAŽANJE – svojega opažanja, čutenja, potreb in želja;

2. RAZUMEVAJOČE SPREJEMANJE DRUGIH – kaj opazijo, čutijo, potrebujejo in želijo drugi.

Da bi dosegli zmožnost dati iz srca, se moramo zavestno osredotočiti na štiri področja NSS, ki naj bi bila v naši zavesti:

1. OPAZOVATI, kaj se dogaja v meni, v drugem – videti (zmožnost doživljanja dogodkov, ne da bi jih sodili ali vrednotili; povejmo si, ali nam je to, kar nekdo počne, všeč ali ne);

2. OBČUTITI SVOJA ČUSTVA – sprejeti (smo prizadeti, nas je strah, se veselimo, nas to zabava, nam gre na živce ...);

3. ZAVEDATI SE SVOJIH POTREB OB TEM, KAR ČUTIMO;

4. KAJ ŽELIMO OD DRUGEGA, DA STORI.

Primer: »Janezek, ko vidim tvoje umazane nogavice v dnevni sobi, sem slabe volje, ker si želim v sobi, ki jo vsi uporabljamo, več reda. Ali bi hotel odnesti nogavice v svojo sobo ali pralni stroj?«

Bistveno pri NSS je:

- Kaj vidim, čutim, potrebujem, zahtevam
 - Kaj ti vidiš, čutiš, potrebuješ, zahtevaš
 - Začutiti doživljanje čustev in potreb sebe in drugih
 - Potem lahko sprejmemo svojo in njihovo prošnjo, željo, zahtevo, ki bi obogatila življenje obeh strani
- KAKO NSS UPORABLJAMO V ŽIVLJENJU IN SVETU?

Ko uporabljamo NSS, pa naj bo to takrat, ko imamo opraviti sami s seboj, z nekom drugim ali delujemo v skupini, naravno

začutimo sočutje. Ta način sporazumevanja uporabljamo v različnih odnosih in položajih: v družini, v zasebnih odnosih,

šolah, na delovnem mestu, terapijah, pri nesporazumih in sporih, poslovnih pogajanjih.

KOMUNIKACIJA, KI ONEMOGOČA SOČUTJE

Ne sodi, in ne boš sojen. Zakaj kot sodiš druge, boš sojen tudi ti.

SP. Matej 7.1

- MORALISTIČNE SODBE (izrekamo o ljudeh, ki se vedejo v nasprotju z našimi vrednostnimi sodbami)

- PRIMERJAVE (to je oblika razmišljanja, ko primerjamo sebe in druge)
- ODKLANJANJE ODGOVORNOSTI (sami smo odgovorni za svoje misli, čustva in dejanja), npr.: »Zaradi tebe se počutim ...«
- ZAHTEVE (zahteva ogroža tistega, od katerega nekaj zahtevamo, grozi mu s kaznijo ali obsojanjem, če zahteve ne bo izpolnil)
- SODBE (mišljenje, ki temelji na sodbah, »kdo si kaj zasluži«, onemogoča prijazno komuniciranje)
- ODTUJEVANJE LASTNIM ČUSTVOM (prisluhniti potrebam, čustvom – tako pospešujemo lastno odgovornost, drugače odgovornost za svoja čustva prelagamo na drugega).

Prva sestavina NSS je zmožnost ločevanja tistega, kar opazimo pri ocenjevanju. Jasno mora biti, kar vidimo, slišimo ali

česa se dotikamo in kako to vpliva na naše čute, tega ne smemo mešati s presojanjem. Opazovanje je pomemben del NSS,

ko želimo jasno in pošteno izraziti, kako se počutimo v stiku z nekom drugim.

Indijski filozof J. Krishnamurti je nekoč zapisal, da je najvišja oblika človeške inteligence, ko najdemo v sebi zmožnost,

da opazujemo, ne da bi obenem ocenjevali.

Kadar povezujemo ocenjevanje z opazovanjem, se vedno zgodi, da drugi v tem slišijo kritiko in ne soglašajo s tistim, kar pravimo.

Z NSS lažje najdemo stik sami s seboj in drugimi, in to tako, da močnejše začutimo sočutje, ki živi v nas.

Naučimo izražati

in poslušati druge s tem, ko se osredotočimo na štiri poglobitve zaznave: kaj vidimo, kaj čutimo, kaj potrebujemo in kaj je

tisto, kar zahtevamo od življenja, da bi bilo bogatejše. NSS spodbuja pozorno poslušanje, spoštovanje in vživljanje v drugega.

P. Vili nam je na raznih primerih pokazal, kako naj bi NSS delovala v življenju in nas spremenila, tako pa tudi naše odnose z

ljudmi. Hvala, p. Vili.

Knjiga je vredna, da jo vzamemo v roke in si z opisano metodo izboljšamo kakovost življenja.