

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ

MARSHALL B. ROSENBERG




PONTE

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ

UN LIMBAJ AL VIETII

Marshall B. Rosenberg, Ph.D.

Traducere din limba engleză de
Monica Reu

CUPRINS

Prefață la ediția în limba română	13
Cuvânt înainte	15
Mulțumiri	19
Cuvintele sunt punți (sau sunt ziduri)	21

Capitolul 1: Dăruirea din inimă.

Esența comunicării nonviolente	23
Introducere	23
O modalitate de concentrare a atenției	25
Procesul comunicării nonviolente	29
Aplicarea comunicării nonviolente în viața și în lumea noastră	31
Rezumat	36

Capitolul 2: Comunicarea ce blochează

compasiunea	41
Judecățile moralizatoare	42
Comparațiile	45
Negarea responsabilității	47
Alte forme de comunicare alienantă	52
Rezumat	52

Capitolul 3: Să observăm fără a judeca	55
Cea mai înaltă formă de inteligență umană	59
Separarea observațiilor de evaluări	61
Rezumat	63
Exercițiul 1: Observație sau evaluare?	65
Capitolul 4: Identificarea și exprimarea sentimentelor	69
Prețul greu al sentimentelor neexprimate	69
Sentimente versus non-sentimente	75
Consolidarea unui vocabular de sentimente	77
Rezumat	80
Exercițiul 2: Exprimarea sentimentelor	80
Capitolul 5: Asumarea responsabilității sentimentelor noastre	83
Primirea unui mesaj negativ: patru opțiuni	83
Nevoile de la rădăcina sentimentelor noastre	88
Durerea exprimării nevoilor noastre versus durerea neexprimării nevoilor noastre	91
De la sclavie emoțională la eliberare emoțională	94
Rezumat	98
Exercițiul 3: Recunoașterea nevoilor	103
Capitolul 6: Cerem ceea ce ne-ar putea îmbogăți viața	107
Folosim un limbaj afirmativ, centrat pe acțiune	108
Formularea conștientă a cerințelor	114
Redarea mesajului	117
Solicitarea onestității	119
Cum facem solicitări unui grup	120
Cerințe, și nu pretenții	122
Pecizarea obiectivului când facem o cerință	125
Rezumat	129
Exercițiul 4: Exprimarea cerinței	133

Capitolul 7: Ascultarea empatică	137
Prezența: nu face nimic, fii prezent	137
Ascultarea sentimentelor și a nevoilor	141
Parafrazarea	143
Menținerea empatiei	150
Când suferința ne blochează capacitatea de a empatiza	152
Rezumat	154
Exercițiul 5: Reacții empaticе versus reacții lipsite de empatie	158
 Capitolul 8: Puterea empatiei	163
Empatia vindecătoare	163
Empatia și capacitatea de a fi vulnerabil	166
Folosirea empatiei pentru a dezamorsa un pericol	168
Cum empatizăm când primim un „NU!“ din partea cuiva	173
Cum folosim empatia pentru a însufleți o conversație lipsită de viață	174
Cum empatizăm cu tăcerea cuiva	176
Rezumat	180
 Capitolul 9: Conectarea plină de compasiune cu propria persoană	181
Să ne amintim că suntem unici	182
Cum ne evaluăm când nu am fost tocmai perfecți	183
Traducerea judecăților față de sine și a ordinelor interioare	185
Doliul în CNV	185
Iertarea de sine	187
Lecția costumului cu buline	188
Nu face nimic ce nu e joacă!	190
Traducerea lui <i>TREBUIE</i> în <i>ALEG SĂ...</i>	191
Cultivarea conștientizării energiei din spatele acțiunilor noastre	193
Rezumat	196

Capitolul 10: Exprimarea deplină a furiei	197
Diferența dintre stimul și cauză	198
Orice furie are un nucleu ce sprijină viața	201
Stimul versus cauză: implicații practice	203
Patru pași pentru exprimarea furiei	207
Să oferim mai întâi empatie	209
Să nu ne grăbim	213
Rezumat	215

Capitolul 11: Folosirea forței în scopul de a proteja ...	223
Când folosirea forței este inevitabilă	223
Rațiunile din spatele folosirii forței	224
Tipuri de forță punitivă	225
Prețul pedepsei	227
Două întrebări care dezvăluie limitările pedepsei	228
Folosirea forței în scopul de a proteja în școli	229
Rezumat	233

Capitolul 12: Eliberarea noastră și consilierea celorlalți	235
Să ne eliberăm de condiționare	235
Să ne rezolvăm conflictele interioare	236
Grija față de mediul nostru interior	238
Să înlocuim diagnosticele cu CNV	241
Rezumat	245

Capitolul 13: Exprimarea aprecierii în comunicarea nonviolentă	251
Intenția din spatele aprecierii	251
Cele trei componente ale aprecierii	253
Primirea aprecierii	255
Avizi de apreciere	257
Cum depășim jena de a ne exprima aprecierea	259
Rezumat	261

Epilog	262
Bibliografie	265
Despre autor	268
Despre comunicarea nonviolentă	269
Center For Nonviolent Communication (CNVC)	270
Cele patru elemente ale comunicării nonviolente	271
Câteva sentimente de bază pe care le avem cu toții	271
Câteva nevoi de bază pe care le avem cu toții	272

LA EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ

„Am avut onoarea să fiu profesor în diverse școli din Sibiu. Local
unde, în octombrie 2013, va avea loc primul internațional
de training organizat de Center for Nonviolent
Communication în România. Vorbeam despre cel mai
bun proiect de training în Comunicare Nonviolentă al
Centrului mondial de Marshall Rosenberg în anul 2011, un
proiect care se desfășoară în fiecare an prin diverse culturi de
limbă. Este o bucurie enormă pentru mine să vă anunț că
noiștrii și românii pe această țară, în colaborare cu
primul curs de CNV organizat la București

Mă uit în urmă și sunt tare încântat să vă
spun că am fost profesor de la început. Într-adevăr primul
curs de traducere în limba română a cărții lui Marshall
Rosenberg, primul curs de traducere de către
Eva și mine din Ungaria în marele nostru proiect, vine
la Sibiu în decembrie 2013, când de la Sibiu de
pegi dintr-un nou film care este implicat în
cursuri, am devenit în un moment din conștient
de faptul că înțelegem că este profund și
este un proiect de comunicare nonviolentă
și este un proiect de traducere în limba română

CAPITOLUL 1

DĂRUIREA DIN INIMĂ ESENȚA COMUNICĂRII NONVIOLENTE

*„Ceea ce îmi doresc în viață este compasiune,
un flux între mine și ceilalți,
bazat pe o dăruire reciprocă din inimă.”*

MARSHALL B. ROSENBERG

INTRODUCERE

Convins că este în natura noastră umană să ne bucurăm să oferim și să primim cu compasiune, aproape toată viața m-au preocupat două întrebări: Ce se întâmplă când pierdem contactul cu nucleul nostru plin de compasiune și ajungem să ne comportăm violent și opresiv?

Și, de asemenea, ce le permite anumitor oameni să rămână în contact cu natura lor plină de compasiune chiar și în circumstanțe dintre cele mai cumplite?

Aceste întrebări au început să mă preocupe în copilărie, cam în vara anului 1943, când familia mea s-a mutat în Detroit, Michigan. La o săptămână după venirea noastră, a izbucnit un conflict rasial în urma unui incident dintr-un parc public. Peste patruzeci de oameni au fost

uciși în zilele care au urmat. Cartierul nostru era focarul violențelor și am petrecut trei zile încuiați în casă.

Când conflictul rasial a luat sfârșit și a început școala, am descoperit că un nume poate fi la fel de periculos ca și culoarea pielii. Când profesoara a făcut prezența și mi-a strigat numele, doi băieți m-au privit lung și au șuiert printre dinți: „Ești jidov?” Nu mai auzisem cuvântul până atunci și habar nu aveam că unii își foloseau în sens peiorativ, referindu-se la evrei. După ore, aceiași doi băieți mă așteptau în curtea școlii: m-au îmbâncit și m-au luat la șuturi.

Din acea vară a anului 1943 am întors pe toate părțile cele două întrebări pe care le-am menționat. De exemplu, ce ne dă forța de a rămâne în contact cu natura noastră plină de compasiune chiar și în cele mai cumplite împrejurări? Mă gândesc la oameni ca Etty Hillesum, care a rămas iubitoare chiar și când a fost supusă tratamentului grotesc dintr-un lagăr de concentrare nazist, așa cum scria în jurnalul ei la vremea respectivă:

„Nu mă sperii ușor. Nu pentru că aș fi o curajoasă, ci pentru că știu că am de-a face cu ființe umane și trebuie să mă străduiesc cât de mult pot să înțeleg ce fac oamenii care mă înconjoară. Iată cu ce am rămas în urma acestei dimineți: nu cu faptul că tânărul ofițer cu capsă pusă a țipat la mine, ci cu faptul că nu am simțit nicio urmă de indignare, doar o reală compasiune. Și mi-aș fi dorit să-l întreb: „Ai avut o copilărie nefericită, te-a dezamăgit iubita ta?” Da, părea într-adevăr hărțuit și tulburat, ursuz și slab. Aș fi vrut să încep să-l tratez atunci, pe loc, fiindcă știu că tinerii nefericiți, asemenea lui, sunt periculoși când intră în contact cu alți oameni.”

– Etty Hillesum, *Etty: Jurnal 1941-1943*

În timp ce studiam factorii care ne afectează capacitatea de a simți compasiune, am fost uimit de rolul esențial al limbajului și utilizării cuvintelor. Am dezvoltat de atunci o abordare a comunicării – atât în privința exprimării, cât și ascultării – care ne duce către dăruirea din inimă și stabilirea unei conectări cu noi înșine și cu ceilalți într-un mod ce permite compasiunii noastre înnăscute să se manifeste. Numesc această abordare Comunicare Nonviolentă, folosind termenul „nonviolent” în sensul în care l-a folosit Gandhi, pentru a se referi la starea noastră naturală de compasiune, când violența nu mai este prezentă în suflet. Deși s-ar putea să considerăm că modul în care vorbim nu este „violent”, cuvintele noastre produc adesea suferință și durere în noi sau ceilalți. În anumite comunități, procesul pe care îl descriu este numit „comunicare plină de compasiune”. Abrevierea CNV va fi folosită pe parcursul acestei cărți pentru a desemna Comunicarea Nonviolentă sau comunicarea plină de compasiune.

CNV: un mod de comunicare ce conduce către dăruirea din inimă.

O MODALITATE DE CONCENTRARE A ATENȚIEI

CNV se bazează pe abilități de comunicare și folosire a limbajului care ne întăresc capacitatea de a rămâne umani chiar și în condiții extreme. Nu conține nimic nou; toate elementele integrate în CNV sunt cunoscute de secole. Intenția procesului este să ne amintească ceea ce știm deja despre felul în care noi, oamenii, ar trebui să interacționăm unii cu alții, și să ne ajute să trăim într-un

mod în care ceea ce știm să se regăsească în realitatea pe care o trăim.

CNV ne ajută să schimbăm modul în care ne exprimăm și în care îi ascultăm pe ceilalți. În loc să fie reacții uzuale, automate, cuvintele noastre devin răspunsuri conștiente, ferm ancorate în conștientizarea a ceea ce percepem, simțim și dorim. Suntem încurajați să ne exprimăm cu sinceritate și claritate, și în același timp să le acordăm celorlalți atenție plină de respect și empatie. În orice schimb, ajungem să ne ascultăm propriile nevoi profunde și pe cele ale celorlalți. CNV ne învață să observăm cu atenție și să putem specifica comportamentele și condițiile care ne afectează. Învățăm să identificăm și să exprimăm limpede ceea ce ne dorim într-o anumită situație. Forma e simplă, dar puternic transformatoare.

Când folosim CNV pentru a asculta nevoile noastre profunde și pe ale celorlalți, percepem relațiile într-o lumină nouă.

Pe măsură ce Comunicarea Nonviolentă înlocuiește vechile noastre tipare de apărare, retragere sau atac în fața judecăților sau criticilor, ajungem să ne vedem într-o nouă lumină pe noi însine, pe ceilalți, dar și totodată intențiile și relațiile noastre. Rezistența, defensiva și reacțiile violente devin tot mai rare. Când ne concentrăm pe ceea ce observăm, simțim și avem nevoie, și nu pe diagnostice sau judecăți, descoperim profunzimea propriei noastre compasiuni. Punând accentul pe ascultare profundă – a propriei persoane și a celorlalți – CNV cultivă respectul, atenția, empatia și generează o dorință reciprocă de a oferi din inimă.

Deși o numesc „un proces de comunicare” sau „un lim-

baj al compasiunii”, Comunicarea Nonviolentă este mai mult decât un proces sau un limbaj. La un nivel mai profund, ne amintește permanent să ne concentrăm atenția asupra unui loc unde e mai probabil să găsim ceea ce căutăm.

Am auzit la un moment dat povestea unui bărbat care, în patru labe, caută ceva pe o stradă întunecată, sub un felinar. Un polițist în trecere îl întreabă ce face. „Îmi caut cheile de la mașină”, răspunde bărbatul, care părea puțin băut. „Le-ai scăpat aici?”, întreabă polițistul. „Nu”, răspunde bărbatul, „le-am scăpat pe alee.” Văzând expresia nedumerită a polițistului, bărbatul se grăbește să explice: „Dar aici e lumină și văd mult mai bine.”

Mi-am dat repede seama de un lucru: condiționarea mea culturală mă determină adesea să-mi concentrez atenția în locuri unde e puțin probabil să găsesc ceea ce doresc. Am dezvoltat CNV ca o modalitate de a-mi redirecționa atenția – de a proiecta lumina conștiinței – spre locuri care au un potențial mai mare să îmi ofere ceea ce caut. Ceea ce îmi doresc în viața mea este compasiune, un flux între mine și ceilalți, bazat pe dăruirea reciprocă din inimă.

Să proiectăm lumina conștiinței asupra acestor locuri unde putem spera să găsim ceea ce căutăm.

Această calitate a compasiunii pe care o numesc “dăruire din inimă” este minunat exprimată în următoarele versuri ale prietenei mele Ruth Bebermeyer:

*Simt că primesc enorm
când tu iei de la mine,
când înțelegi ce bucurie
mi-aduce această dăruire.*