

LBDIS

We know

Sura Hart și Victoria Kindle Hodson

METODA
COMUNICĂRII NONVIOLENTE
ÎN RELAȚIA DINTRE
PĂRINȚI ȘI COPII

DE LA CONFLICT LA COOPERARE ÎNTR-UN MEDIU PLIN
DE IUBIRE, EMPATIE ȘI RESPECT RECIPROC

Cuvânt înainte de Marshall B. Rosenberg, creatorul modelului
de relaționare prin Comunicare Nonviolentă

Prefața la ediția românească de Monica Reu, trainer certificat al
Center for Nonviolent Communication

Traducere din limba engleză de Sorin-Traian Popescu

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Figuri și activități	9
Prefață la ediția în limba română	11
Prefață	15
Mulțumiri	19
Cuvânt-înainte	21
Introducere	25

PARTEA I

Fundamentele respectului și ale cooperării

Capitolul 1 - Respect și cooperare: ce vor părinții și cum pot să obțină	33
Capitolul 2 - Respectul de sine: și părinții au nevoi	47
Capitolul 3 - Ce îl scoate pe „co” din cooperare?	59

PARTEA A II-A

Cele 7 chei ale cooperării

Cheia 1 - Stabilirea obiectivelor	73
Cheia 2 - Descoperiți nevoile din spatele fiecărei acțiuni	91
Cheia 3 - Cultivarea siguranței, încrederii și apartenenței	105
Cheia 4 - Încurajarea dăruirii	119

FIGURI ȘI ACTIVITĂȚI

Figuri

Fluxul comunicării	133
Modul de exprimare al girafei	134
Modul de ascultare al girafei	135
Lista nevoilor	138
Lista sentimentelor	139
Empatia față de sine a girafei	146

Activități de familie

Subiect: Cultura girafei și cultura șacalului	176
Introducere în Limbajul Girafei și Limbajul Șacalului	176
Tabelul celor două limbaje	179
Subiect: Întruniri de familie	180
Creați acorduri împreună	180
Formulați împreună o misiune a familiei voastre	181
Moment de empatie în familie	182
Este aceasta o observație?	184
Lista nevoilor	187
Mandala nevoilor	187
Sipetul cu nevoi	187
Prăjiturile cu răvaș	188
Cartea sentimentelor	190
Frunze-sentimente	190
Lanțul dăruirii	193

Cheia 5 - Folosiți un limbaj plin de respect	129
Cheia 6 - Învățăm împreună	151
Cheia 7 - Transformați-vă căminul într-o „zonă lipsită de învinuire”	161

PARTEA A III-A

Activități de familie și povești din „zona lipsită de învinuire”

Subiect: Cultura girafei și cultura șacalului	176
Subiect: Întruniri de familie	180
Subiect: Practici care ne îmbogățesc viața	194
Subiect: Rezolvarea pașnică a conflictelor	215
Subiect: Jocul girafei și al șacalului	221
Povești din „zona lipsită de învinuire”	243
Bibliografie	260
Lecturi recomandate	262
Despre Center for Nonviolent Communication	267
Despre cele două autoare	269

Subiect: Practici menite să îmbogățească viața	194
Exprimați-vă recunoștința	194
Detensionați-vă	195
Reîncărcați-vă cu energie	196
Acordați-vă timp pentru introspecție	197
Evaluati-vă nevoile (pentru părinți)	198
Evaluati-vă nevoile (pentru copii)	200
Bilețelele girafei de apreciere	201
Desen: Biletelul girafei de apreciere	202
Jurnalul girafei	204
Traduceți judecățile	206
Transformați furia	208
Termometrul furiei	209
Desen: Termometrul furiei	210
Memento zilnic	212
Subiect: Rezolvarea pașnică a conflictelor	215
Luați o pauză!	216
Dubla doi	216
Rezolvați-vă propriile conflicte	217
Medierea girafei	219
Subiect: Jocul girafei și al șacalului	221
Urechile girafei și urechile șacalului	221
Cărțile de joc cu sentimente și nevoi	225
Povești din „zona lipsită de învinuire”	245

Partea I

Fundamentele respectului și ale cooperării

Cele trei capitole ale primei părți se concentrează asupra dinamicii de bază ce leagă cele două aspecte pe care părinții spun că și le doresc cel mai mult: respectul și cooperarea.

CAPITOLUL 1 * Respect și cooperare: ce vor părinții și cum pot să obțină

În acest capitol vedem cooperarea ca pe un drum cu dublu sens și facem o distincție clară între a ne exercita puterea asupra copiilor și a-i aduce la putere alături de noi.

CAPITOLUL 2 * Respectul de sine: și părinții au nevoi

Acest capitol subliniază cât este de important pentru părinți să se îngrijească și de propriile nevoi.

CAPITOLUL 3 * Ce îl scoate pe „co“ din „cooperare“?

Acest capitol prezintă tiparele de gândire și de exprimare care subminează cooperarea.

CAPITOLUL 1

RESPECT ȘI COOPERARE: CE VOR
PĂRINȚII ȘI CUM POT SĂ OBTÎNĂ

„Ce s-ar întâmpla dacă măcar o generație ar fi crescută
cu respect și fără violență?” – Gloria Steinem

Respectul și cooperarea sunt în fruntea listei de lucruri pe care părinții spun că și le doresc de la copiii lor. Poate că sunteți unul dintre numeroșii părinți dotați cu o alarmă vocală automată care se declanșează în toiul disputelor și zice „Eu chiar vreau mai mult respect și cooperare din partea acestor copii!” Sau poate că sunteți printre aceia, la fel de mulți, care se întreabă ce Dumnezeu se-ntâmplă de nu reușiți să obțineți respectul și cooperarea pe care le doriți. După tot ce faceți pentru copiii voștri, până la urmă cereți înapoi niște lucruri atât de simple, nu-i așa? Ei bine, da – și nu! Respectul și cooperarea sunt considerate lucruri simple pentru că fac parte din nevoile voastre de bază. Pe de altă parte, configurarea condițiilor necesare obținerii lor cere mai multă atenție decât ați putea crede.

Am descoperit că vă puteți conecta la fluxul de respect reciproc și de cooperare dacă sunteți dispuși să faceți următoarele lucruri:

- Să vă amintiți că toți copiii învață din modelul părinților.
- Să cooperați cu copiii.

- Să considerați că nevoile voastre și cele ale copiilor voștri sunt la fel de importante.
- Să vă analizați credințele despre copii.
- Să deprindeți și să practicați cele 7 metode-cheie care stau la baza unui stil de parentaj plin de respect.

Deși mamele și tații discută mult despre respect și cooperare, am observat că se perpetuează o profundă confuzie legată de acești termeni. Când sunt întrebați, părinții nu sunt foarte siguri ce anume înțeleg de fiecare dată când folosesc aceste cuvinte; pot chiar să exprime lucruri diferite, în momente diferite, prin aceleași cuvinte. Și, pentru a complica și mai mult lucrurile, modurile în care părinții încearcă să obțină respect și cooperare dau greș, pentru că nu le arată copiilor nici respect, nici cooperare, cel puțin nu în termenii în care prezintă această carte cele două atitudini.

Cooperarea este o stradă cu două sensuri

Se pare că mulți părinți, în loc să se gândească la cooperare ca fiind o relație cu două sensuri de acțiune – între ei și copiii lor –, se gândesc la ea ca fiind o stradă cu sens unic, o dinamică în care copiii fac ce le cer părinții. Când copiii nu fac ceea ce se așteaptă de la ei, sunt catalogați drept *necooperanți* și, din acel moment, situația poate aluneca cu ușurință spre aruncarea de cuvinte jignitoare, critici, învinuiri, certuri și conflicte. Încercările ulterioare de reconciliere se transformă adesea în compromisuri, negocieri și învoieli chinuite, ceea ce rareori satisface pe deplin nevoile cuiva.



Explorare individuală: Ce înțelegeți prin a coopera?

I-ați spus vreodată copilului ceva de genul: „E dezordine la tine în cameră. Vreau să faci ordine înainte să te duci la joacă”? V-ați întrebat apoi de ce copilul nu a făcut imediat ce i s-a spus și, eventual, și cu zâmbetul pe buze? Ați luat o decizie unilaterală și

vă așteptați ca fiul sau fiica voastră să o îndeplinească în intervalul de timp și conform cu standardele pe care le-ați impus. Pentru că: „La urma urmei, eu sunt părintele!” Această atitudine nu ia în considerare punctul de vedere al copilului. Când neglijați să luați în considerare nevoile, sentimentele și gândurile copilului vostru, precum și posibile soluții pe care le-ar putea avea pentru a face ordine în cameră, riscați să îi pierdeți respectul și bunăvoința. Faptul că opune rezistență bombănind este pur și simplu o consecință firească a alegerii de a acționa fără să țineți cont și de el.

„Împreună putem fi mai înțelepți decât fiecare dintre noi în parte. Avem nevoie să știm cum să descătușăm această înțelepciune.” – Tom Atlee

Prefixul „co” din *a coopera* înseamnă *împreună*, la fel ca în *cocreator* și *coautor*. În latină, *operor* înseamnă *a lucra*, așadar *cooperare* înseamnă *a lucra împreună*. Adevărata cooperare nu este ceva ce poți lăsa pe seama altcuiva, să delegi. Când nu există acest principiu de *a acționa împreună* în desfășurarea vieții dintr-o casă – adică un acord legat de regulile care afectează viața copilului și atitudinea generală de a rezolva împreună problemele, de a lua împreună deciziile – vă puteți aștepta la următoarele consecințe firești: rezistență, certuri, sentimente rănite, încăpățănare și apariția pedepselor și a recompenselor. O lege fundamentală a relațiilor interumane este următoarea: absența cooperării într-un cămin duce la rezistență, care duce apoi la pedepse și recompense folosite pentru a forța supunerea, ceea ce duce la mai multă rezistență și așa mai departe. Părinții care uită de cooperare în căminul lor vor suporta consecințele acestei omisiuni. Dacă nu colaborați cu copiii voștri, nici ei nu vor dori să colaboreze cu voi.

O tânără ne-a împărtășit următoarea poveste: tatăl ei obișnuia să o oblighe să își facă curat în camera ei după indicații foarte stricte; ridica până și marginea covorului – într-o cameră

de altfel curată – și o pedepsea dacă găsea firimituri nemăturate. Cu cât el insista mai mult ca lucrurile să fie făcute după regulile lui, cu atât creșteau în copilă ostilitatea și rezistența. Își făcea curat în cameră pentru că se temea de tatăl ei și pentru că îi era frică de consecințe. Era mai degrabă o curățenie făcută cu resentimente, decât din dorința de a coopera și de a contribui la buna funcționare a casei.

Cât de diferită ar fi putut fi această situație dacă tânăra și tatăl ei s-ar fi pus de acord în privința standardelor de curățenie și dacă părerea ei ar fi fost luată în considerare când se decidea dacă era sau nu curată camera sa?



Explorare individuală

Care sunt situațiile în care nu cooperați cu copiii în desfășurarea activităților din casă?

Care sunt urmările atunci când nu există cooperare autentică?

Scrieți măcar un lucru pe care îl puteți face pentru a contribui la dezvoltarea atitudinii de cooperare în căminul vostru.

Cooperarea este o abilitate de supraviețuire

Cooperarea este un țel pentru părinți – ceva ce le-ar plăcea să se întâmple mai mult și mai des. Este, totodată, o abilitate care trebuie dezvoltată. Pentru a se susține și a prospera, orice specie de pe planetă are nevoie să dobândească această abilitate. Capacitatea noastră ca ființe umane de a supraviețui și de a ne dezvolta într-o societate globală puternic interconectată depinde

tot mai mult de învățarea și de practicarea unor standarde înalte de cooperare.

De mai bine de 10 000 de ani, ființele umane acționează într-un mod definit de competitivitate sălbatică¹ – exercitându-și puterea asupra altora pentru a obține avantaje la nivel tribal, național sau personal. Dezechilibrele de putere și desconsiderarea nevoilor de bază a milioane de oameni, cât și ale speciilor non-umane și ale planetei însăși au dus la conflicte interminabile, războaie și distrugere. Există mulți indicatori economici, sociali și ecologici care arată că specia noastră acționează într-un mod nesustenabil și că este nevoie de un nou mod de a coopera sau de a exercita împreună puterea. Pe măsură ce părinții învață să cultive cooperarea în interiorul familiei, ei devin modele ale schimbării pentru propriii copii, pentru alți părinți și pentru membrii comunității. Devin, de asemenea, participanți activi la crearea unui salt evolutiv înspre pacea și sustenabilitatea globală.

Cooperarea – o abilitate pentru sustenabilitate

Potrivit biologului evoluționist Elisabet Sahtouris, cooperarea este singura cale către sustenabilitate. Ecosistemele mature, precum preeriile și pădurile tropicale, evoluează atunci când există mai multă cooperare decât competiție ostilă. Ecosistemul deosebit de complex al pădurii tropicale este un exemplu extrem de viu de sistem matur, care supraviețuiește de milioane de ani pentru că speciile au învățat să coopereze unele cu altele. În pădurea tropicală, „fiecare specie este implicată pe deplin, toate colaborează, reciclându-și toate resursele, iar toate produsele și serviciile sunt distribuite în așa fel încât fiecare specie să își păstreze sănătatea. Iată ce înseamnă sustenabilitate!”².

¹ Eisler, *The Chalice and the Blade*; Sahtouris, *Earth Dance*; Wink, *The Powers That Be*.

² Sahtouris, *Skills for the Age of Sustainability*, 3.

Oamenilor care trăiesc în ferme de familie¹ și în comunități mici nu este nevoie să li se amintească despre necesitatea cooperării. Construirea hambarelor împreună, mesele câmpenești și strângerea recoltelor ca activitate a comunității reprezintă normalitatea de sute de ani. Însă aceia dintre noi care trăiesc în unități familiale mai izolate au tendința să uite că pășim cu toții pe un teritoriu al interconectării. Trecem adesea cu vederea acest aspect cât timp lucrurile merg înainte fără probleme – adică până când se întâmplă ceva care afectează întregul. Când un angajator important își închide afacerea într-o comunitate, fiecare resimte impactul la nivel economic, social și personal. În 2004, când în orașul La Conchita din California a avut loc o alunecare de teren și un versant întreg de munte s-a prăbușit, acoperind mai multe case, noi, cei aflați în orașele învecinate, am simțit impactul și ne-am implicat, sărind în ajutorul familiilor care și-au pierdut casele și pe cei dragi. Un an mai târziu, când uraganele Katrina și Rita au adus inundații care au distrus mii de vieți în New Orleans și alte orașe din sudul Statelor Unite, întreaga țară s-a transformat într-o singură rețea interconectată de suferință și de griji personale, sociale, economice și de mediu.

Când fluxul vieții în comunitate este întrerupt de crize naturale sau cauzate de om – când este vorba despre supraviețuire – suntem cu toții atinși în adâncul sufletelor noastre, devenind astfel conștienți de rețeaua de interdependență a relațiilor interumane, care ne susține existența în comunitate, dar și ca specie. Recunoașterea acestei interdependențe – faptul că fiecare dintre noi face parte dintr-o vastă rețea a vieții și că starea noastră de bine este profund legată de starea de bine a celorlalți – ne arată de ce cooperarea este o abilitate care trebuie dezvoltată nu doar pentru a păstra armonia din casă, ci și pentru supraviețuirea marii familii umane.

¹ Ferme deținute și administrate de familii, moștenite uneori de la o generație la alta. În 2014, în Statele Unite ale Americii, rapoartele confirmă că peste 90% din terenul arabil era deținut și exploatat de ferme de familie. (N. red.)

Familiiile sunt unități de bază în rețeaua noastră de interdependență, iar impactul relațiilor din familia voastră va fi resimțit de generațiile viitoare prin viețile copiilor și ale nepoților voștri. Modul în care vă creșteți copilul îl va afecta nu numai pe acesta, va afecta viețile a sute și chiar mii de oameni din viitorul copilului vostru. Nu puteți alege să influențați sau nu această rețea de interdependență; însă puteți decide *cum* o influențați.

Cooperarea înseamnă exercitarea puterii împreună cu copiii

Luăți în considerare faptul că în fiecare moment interacțiunile cu copiii voștri sunt bazate fie pe exercitarea puterii *asupra* lor, fie pe exercitarea puterii împreună cu ei. Este posibil să fiți destul de familiarizați cu ambele tipuri de interacțiune; foarte probabil, unul dintre acestea este predominant în viața voastră de familie. Care anume?

Parentaj prin exercitarea puterii *asupra* copiilor

Expresii ale parentajului bazat pe exercitarea puterii *asupra* copiilor:

Vreau să faci asta chiar acum. Dacă nu...

Nu mă face să te rog din nou!

Tu trebuie să faci doar ce îți se spune.

Să nu aud comentarii!

Nu-mi pasă ce crezi despre asta!

Știu că vrei să te joci, dar trebuie să...

De câte ori trebuie să-ți spun?

„Sufletul se golește pe sine de tot ceea ce conține pentru a primi ființa pe care o privește, așa cum este ea, în tot adevărul ei.” – Simone Weil