



Porozumienie bez przemocy - NVC

Aneta Osiak- Agile Coach

Czym jest NVC (Marshall B. Rosenberg)

- Procesem komunikacji, który prowadzi do nawiązania kontaktu z samym sobą oraz innymi (dzięki empatii)
- Sposobem na zmianę wyrażanie siebie i tego co inni do nas mówią (poprzez dostrzeżenie faktu, swoich uczuć, potrzeb oraz prośby, której spełnienie może wzbogacić nasz życie)
- Sposobem mediacyjnym doprowadzającym do dialogu, którego celem jest usłyszenie potrzeb obu stron
- Użyciem języka żyrafy, a nie szakala



ZAŁOŻENIE W NVC

- Każdy człowiek podejmujący jakieś działanie, kieruje się potrzebą zaspokojenia własnych potrzeb.
- Nasze uczucie wynikają z naszych potrzeb, a to jakie są zależą od tego czy nasze potrzeby są zaspokojone czy nie są
- My ludzie chcemy współpracować ze sobą pod warunkiem tego, że nie tylko innych potrzeby będą zaspokojone ale również nasze
- Świadomość samego siebie i własnych uczuć jest konieczne do rozpoznania potrzeb naszych i innych
- Szczerość (wyrażanie swoich uczuć i potrzeb) oraz empatia (bycie z kontakcie z uczuciami i potrzebami innych) są kluczowe do nawiązania porozumienia
- Nadawca komunikatu jest odpowiedzialny za intencje, z którą wypowiada swój przekaz, a nie jest odpowiedzialny za to jak jego przekaz zostanie odebrany.



Struktura NVC (Marshall B. Rosenberg)

1. Dostrzeżenie faktu – bez oceny, krytyki, własnych założeń, przypuszczeń
2. Wyrażanie uczuć – „co teraz czuję”?
3. Wyrażenie potrzeb, które stoją za uczuciami-” jaki jest powód, że chce tego od drugiej osoby/od siebie”?
4. Prośba o działanie w kierunku zaspokojenia potrzeby



Ćwiczenie struktury NVC wobec siebie i innych

- Zauważam fakty – „Kiedy widzę/słyszę.....”
- Wyrażam uczucia – „ To czuję.....”
- Wyrażam potrzeby – „Bo potrzebuję.....”
- Prośba o działanie – „Czy zechciałabyś.....?”

Przykłady:

J.Zyrafy – Kiedy przychodzisz na spotkanie 10 min później i wcześniej się nie odzywasz, bardzo się denerwuję (uczucie) ponieważ potrzebuję zaplanować swój dzień (potrzeba przewidywalności, planu, jasności), dlatego mam prośbę, możesz mnie informować następnym razem jak się spóźnisz?

J.Szakala – Kiedy spóźniasz się więcej niż 10 min to strasznie wkurzasz mnie/twoje zachowanie , bo czuję, że mnie nie szanujesz i masz gdzieś aby dać znać co się z Tobą dzieje”



Ćwiczenie struktury NVC wobec siebie i innych

- Zauważam fakty – „Kiedy widzę/słyszę.....”
- Wyrażam uczucia – „ To czuję.....”
- Wyrażam potrzeby – „Bo potrzebuję.....”
- Prośba o działanie – „Czy zechciałabyś.....?”

Przykłady:

J.Zyrafy – „Kiedy mówisz „Mam dość” i wypowiadasz to podniesionym głosem i idziesz w kierunku drzwi to bardzo się boję, czuję strach, zdenerwowanie bo potrzebuję jasności i bezpieczeństwa, chce wiedzieć, że nic złego się nie stanie. Czy możesz mi powiedzieć dokąd wychodzić i czy jutro możemy dokończyć tą dyskusję”?

J.Szakala – „Kiedy zachowujesz się w taki sposób, złości mnie to bardzo, czuję, że mnie ignorujesz i lekceważysz, uciekasz od odpowiedzialności, boisz się skończyć dyskusję. A rób co chcesz”



Ćwiczenie struktury NVC wobec innych

- Zauważam fakty – „Kiedy powiedziałeś/zrobiłeś.....”
- Wyrażam uczucia – „ To poczułeś.....”
- Wyrażam potrzeby – „Bo potrzebujesz.....”
- Prośba o działanie – „Czy zechciałabyś.....?”

Przykłady:

J.Szakala- „A Ty się nigdy nie spóźniasz, znowu się czepiasz”

J.Zyrafy (odp)- „ Jeśli pytasz mnie czy się nigdy nie spóźniam, czujesz złość, ponieważ potrzebujesz zrozumienia i wolności?

J.Zyrafy – „Kiedy mówisz mi, że nie posprzątasz pokoju, czujesz złość i gniew ponieważ sam chcesz zdecydować kiedy to zrobisz (potrzeba wolności i autonomii). Czy możemy porozmawiać o tym jutro, aby zaplanować obowiązki rodzinne abyśmy wspólnie byli zadowoleni?

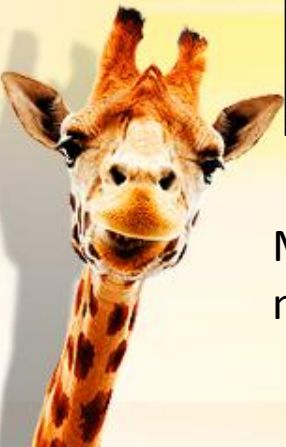


Lista uczuć

Czuję się...../odczuwam.....

pogodny	beztroski	szczęśliwy	pewny
zrelaksowany	rozluźniony	uniesiony	skupiony
poruszony	wzruszony	zadowolony	spokojny
zaangażowan y	wesoły	radosny	ufny
przestraszony	zawstydzony	zmęczony	niepewny
niecierpliwy	niepewny	smutny	senny
rozdrażniony	przybity	zmieszany	nerwowy
wstrząśnięty	zmieszany	zraniony	sceptyczny

Mysli zamiast uczuc – czuje się odrzucona, opuszczona, zignorowana, porzucona, niechciana, pominięta, zastraszona, urażona, głupia, gruba.....



Lista potrzeb

Potrzeby autonomii (wybór własnych decyzji, celów, marzeń i sposób na ich realizację)

Potrzeby świętowania (narodził, spełnienia marzeń i zaspokojonych potrzeb)

Potrzeby żałoby (utrata osób, marzeń, możliwości zaspokojenia potrzeb)

Potrzeby integralności (autentyczność, kreatywność, sens, poczucie własnej wartości)

Potrzeby wzajemności (uznania, akceptacji, empatii, zrozumienia, szczerości, szacunku,

Kontaktu, bliskości, wsparcia, zaufania, bezpieczeństwa, prawdy)

Potrzeby fizyczne (dotyku, ruchu, odpoczynku, powietrza, wody, jedzenia, picia, Przetrwania

Zabawa/duchowość (rozwój, spokój, piękno, harmonia, przestrzeń)



Ćwiczenie

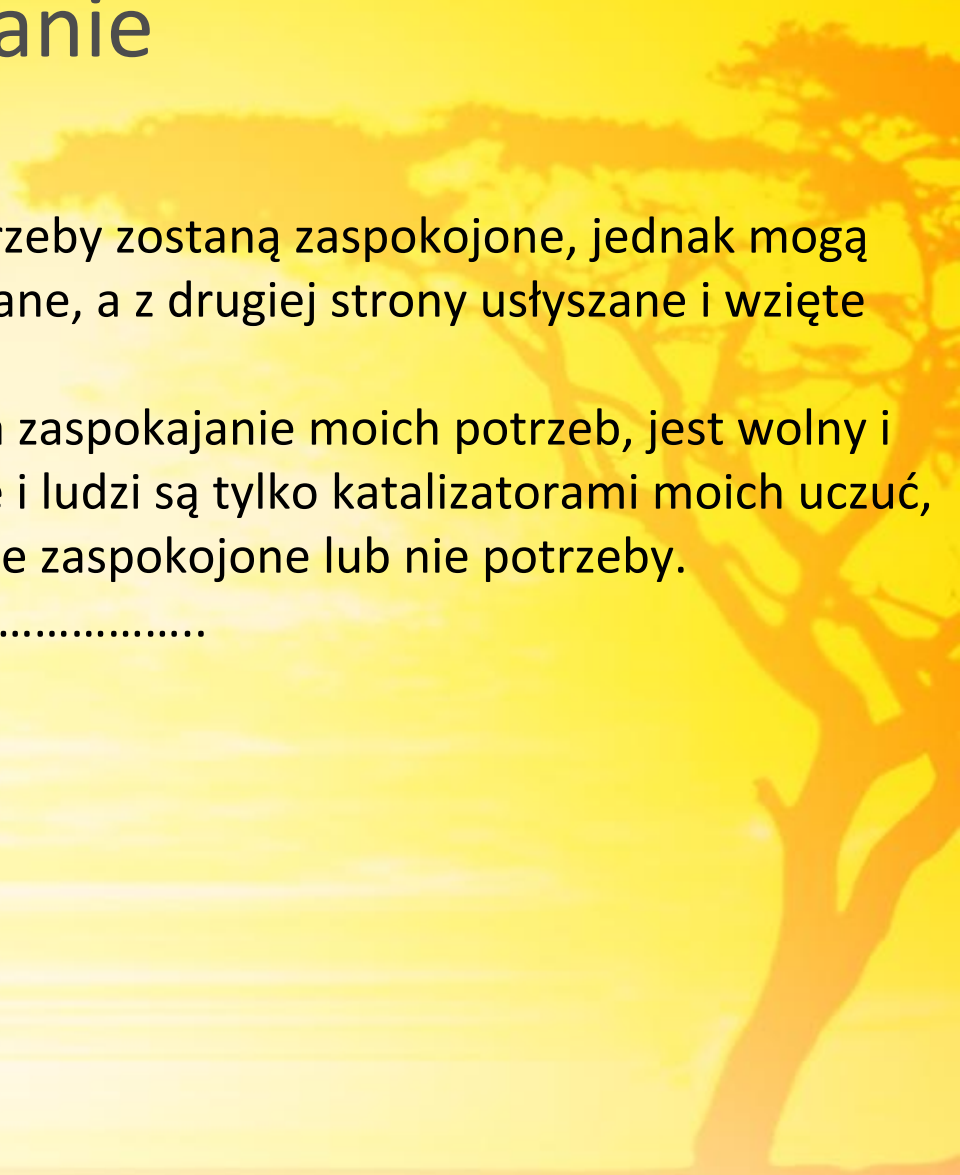
Bazując na poniższych krokach do kontaktu opowiedz osobie obok o jakiejś sytuacji w kontakcie z drugą osobą lub z samym sobą, która Cię dzisiaj spotkała i mógłbyś użyć tej struktury:

1. Dostrzeżenie faktu – bez oceny, krytyki, własnych założeń, przypuszczeń
2. Wyrażanie uczuć – „co teraz czuję”?
3. Wyrażenie potrzeb, które stoją za uczuciami-” jaki jest powód, że chce tego od drugiej osoby/od siebie”?
4. Prośba o działanie w kierunku zaspokojenia potrzeby



Podsumowanie

1. NVC nie gwarantuje, że moje potrzeby zostaną zaspokojone, jednak mogą stać się dostrzeżone, wypowiedziane, a z drugiej strony usłyszane i wzięte pod uwagę
2. Drugi człowiek nie jest strategią na zaspokajanie moich potrzeb, jest wolny i chce decydować o sobie. Sytuacje i ludzi są tylko katalizatorami moich uczuć, odpowiedzialne za uczucia są moje zaspokojone lub nie potrzeby.
3. Moje wnioski



Literatura

Jesper Juul, Alice Miller



Q&A, Dziękuję



Ćwiczenie

Przekształcić poniższe komunikaty z języka szakala na język żyrafy – (praca w parach)

- „Ciągłe muszę po Tobie poprawiać kod, czy nie potrafisz się nauczyć podstawowych zasad”?
- „Jesteś niedojrzały, ciągle mieszkasz z rodzicami, spójrz na Twoich znajomych wszyscy się już wyprowadzili”
- „Chce już wyjść z domu bo jestem spóźniona, ruszaj się, wychodzimy, czemu się tak ociągasz”
- „Nie płacz, będzie dobrze, ta praca nie była dla Ciebie, znajdziesz lepszą”

