EMK Erőszakmentes / Együttműködő / Elakadásmentes / kommunikáció

Az EMK elnevezés az eredeti angol NVC (nonviolent communikation) tükörfordítása: ErőszakMentes Kommunikáció, a módszer kidolgozójától, M.B. Rosenbergtől ered. Így ismerik a módszert világszerte. Azonban az EMK sokkal gazdagabb és árnyaltabb annál, mintsem hogy azt egy szóval kifejezhetnénk. Segít, hogy **kevesebb legyen a félreértés**, a megszakadt kommunikáció. Módszert ad ahhoz, hogyan legyek jobban tisztában önmagammal, hogyan képviseljem magamat, és hogy adjam meg ezt a lehetőséget a társamnak is. Hogyan építsünk együtt egy olyan világot, amiben mindenki érzi, hogy helye van, **hiteles, őszinte** lehet. Maradhatunk is a sejtelmes EMK megnevezésnél, annak tudatában, hogy ez magában foglalja az együttműködést, az egyenrangúságot, és az erőszakmentességet egyaránt.

Rosenberg Detroit szegénynegyedében nőtt fel, ahol mindennapos volt az erőszak, a bandaháborúk. Mi okozza az erőszakot, és mit kezdjek vele? Honnan ered az emberek között az a sok félreértés? Később, felnőtt korában is ezek a kérdések foglalkoztatták Rosenberget. Klinikai szakpszichológusként együtt dolgozott Rogerssel és Gordonnal, mindhárman a humanisztikus (emberközpontú) pszichológia ismer képviselői. Miután Rosenberg az EMK módszerét kidolgozta, a **békeszerzés**nek szentelte az életét a Közel- és a Távol Keleten. Közvetítőként részt vett tárgyalásokon, társadalmi békeprogramokat indított be, és világszerte oktatta az EMK-t tanárok, jogászok, politikusok és civilek számára. 2015-ben halt meg, a módszert többszáz tréner tanítja ma is, munkájukat az Rosenberg által alapított NVC központ fogja össze.

Ha meghallom azt a szót, hogy erőszak, mi jut az eszembe? Ha esetleg a szememet is becsukom, milyen kép jelenik meg előttem? Merénylet után kétségbeesetten rohangáló emberek? Tüntetést oszlató rendőrök? Igen, ez a fizikai erőszak. Nehezebb képszerűen megjeleníteni, de érezzük azt is, hogy van **lelki erőszak** is, amikor egyik ember a másikra kényszeríti az akaratát. Itt gondolhatok saját magamra is, amikor én kényszerítek magamra valamit, ami – ahogy mondani szoktuk – sem testem, sem lelkem nem kíván.

Sok fedőneve van az erőszaknak. „Nem tehettem mást” „Ez így szokás” „Ez a világ rendje” „Én csak jót akartam” „Hallgass az okosabbra” „Majd később figyelembe vesszük a te szempontjaidat is, de most…” „Ha közénk akarsz tartozni, ezt kell tenni” „Ne panaszkodj, másoknak sokkal nehezebb”. Valószínűleg kimondhatjuk, hogy ha valahol erőszakot alkalmaztak, ott mindig marad egy seb. Egy seb a világon, a kapcsolatokon, valakinek az önértékelésén, emberi méltóságán vagy az egészségén. A sebek fájnak, és hordozóikat újabb erőszakos cselekedetre kényszerítik. Így szül az erőszak erőszakot.

Az EMK azzal lép ki ebből a folyamatból, hogy egy olyan gondolkodási módot ajánl, amiben **nincsen** **megítélés, elitélés és büntetés**. Egy nagy döntéssel (és talán egy nagy sóhajtással is) lemond arról a hozzáállásról, hogy valaki majd megmondja, mi a helyes, és kinek volt/van igaza. Bízik abban, hogy a világ, az élet, az ember alapvetően jó, és ha a kapcsolatainkban ezt **a jóságot segítjük kibontakozni**, csendesen, finoman az egész világot változtatjuk. Rosenberg nem kapcsolódott egy valláshoz sem, engem személyesen az fogott meg az EMK-ban, hogy tökéletesen Jézus tanítását hallottam belőle.

Az EMK nem csak egy 4 lépésből álló kommunikációs módszer, hanem **életszemlélet**, ennek következtében fogok másképp kommunikálni. Ne ítélj, ne tarts haragot, nem kell tépkedni a konkolyt, ne a múlton rágódj, Mennyei Atyánk mindenkire egyforma szeretettel figyel, táncolj, amikor furulyáznak, és sírjál együtt a szomorkodóval, amikor annak van az ideje, a hited, a szereteted világítson, erre a sziklára építhetsz. Ezért lettem EMK tréner, és most, hogy a magyar trénerek számára is lehetővé vált, hogy nemzetközi trénerekké váljanak, ezért kezdtem bele a nemzetközi akkreditációs folyamatba.

Az **EMK módszere** egyszerű. Eleinte, a gyakorlás szakaszában, lehet, hogy esetlennek érzem magam, de ahogy a gondolkodásom átalakul, a szavaim is természetessé válnak.

1. Ítélkezés nélkül figyelni és megfogalmazni a tapasztalatodat.
2. Felismerni, milyen érzelmek mozognak bennem ebben a konkrét helyzetben, vagy ha valakivel beszélgetek, mik lehetnek az ő érzelmei?
3. Vajon milyen mély emberi vágyak, igények (szükségletek) mozognak bennem vagy a társamban ebben a konkrét helyzetben?
4. A negyedik lépésben több lehetőségem van. Vagy az előző 3 lépés felismeréseit röviden visszajelezni a társam (vagy magam) felé, és megkérdezni, jól értem-e, illetve megkérhetem a társamat is, jelezzen nekem vissza. (Ezzel lehet biztosítani, hogy ne csússzunk bele újabb ítélkezési láncolatba) Vagy ha már értjük egymást, felvethetek egy olyan továbblépést, amiről úgy gondolom, mindkettőnk számára rendben lesz. Ezt nevezi az EMK kérésnek.

Szokták az EMK-t **zsiráf nyelvnek** is nevezni. A zsiráf és a sakál az EMK két gyakran használt szimbolikus figurája. A zsiráf az, akinek óriási szíve van, a legnagyobb a jelenleg élő lények között. Ez biológiailag is igaz, hiszen fel kell tudni pumpálni a vért a hosszú nyakon keresztül a fejbe, az agyhoz. Szimbolikusan arra hív minket, hogy legyünk „nagyszívűek”. Legyen akkora szívünk, amiben van elég **erőtartalék** ahhoz, hogy az acsarkodó sakál üvöltéséből kihámozza azt, amit a sakál kétségbeesetten, a szíve mélyéről, ám sajnálatosan romboló módon kiabál bele a világba. Szükség van a zsiráf hosszú nyakára is, hogy **ki tudjon tekinteni** az események sűrűjéből, és olykor a gyors lábára is, ha olyan a helyzet, hogy értelmesebbnek tűnik kicsit távolabb kerülni, **időt adni**.

A következő részben arról lesz szó, hogy miért akad el olyan könnyen a kommunikációnk, miért nem értjük meg egymást, és **mit tehetünk**, hogy ne ez történjen.