**13 założeń Porozumienia bez Przemocy**

Porozumienie bez Przemocy to koncepcja, filozofia, która zakłada komunikację we wzajemnym poszanowaniu uczuć i potrzeb.

**Sens komunikacji bez przemocy można zamknąć w odpowiedzi na dwa pytania:**

* Co jest we mnie żywe? (Co jest teraz ważne? O co mi chodzi?)
* Co mogę zrobić, aby dostać/zrealizować to, co jest ważne, w taki sposób, aby wziąć pod uwagę również drugiego człowieka?

**Założenia Porozumienia bez Przemocy są jak fundamenty, na których możemy budować nasze zrozumienie i świadomość.**

**1. Wszyscy ludzie poprzez wszystko, co robią, próbują zaspokoić swoje potrzeby**

Potrzeby ukryte są za uczuciami, słowami, czynami czy gestami. Cokolwiek człowiek robi, robi po to, by je zaspokoić.

**2. Potrzeby są uniwersalne**

– wszyscy ludzie mają takie same potrzeby; w danej chwili są one zaspokojone w mniejszym lub większym stopniu. Np. potrzeba bezpieczeństwa jest wspólna dziecku i dorosłemu, mężczyźnie i kobiecie, nauczycielowi i uczniowi, każdemu – bez względu na pochodzenie, wiek, płeć, rasę czy rolę społeczną. Tym, co nas różni, są strategie, czyli sposoby ich zaspokajania.
Dziecko, aby zaspokoić potrzebę bezpieczeństwa, może płakać i krzyczeć, dorosły może pracować i założyć konto oszczędnościowe albo np. założyć rodzinę czy kupić dom za gotówkę. Nie ma sprzecznych ze sobą potrzeb. Sprzeczność może wystąpić na poziomie strategii, co z kolei może prowadzić do konfliktu.

**3. Uczucia pochodzą z naszych potrzeb**

– informują nas o nich. Przyjemne uczucia są wynikiem zaspokojonych potrzeb, a nieprzyjemne niezaspokojonych.
M. Rosenberg porównuje uczucia do sygnalizacji świetlnej – zmiany świateł mówią o tym, że coś mamy zrobić. I tak: zielone – jedź, pomarańczowe – przygotuj się do zatrzymania albo ruszenia, czerwone – zatrzymaj się (np. kiedy pojawia się uczucie lęku – stój, zastanów się, jaka twoja potrzeba jest tu i teraz niezaspokojona).

**4. Ludzie chętnie przyczyniają się do dobra innych, jeśli tylko jest to ich własny wybór. Pod wpływem presji czy przymusu reagują sprzeciwem, buntem**

Przypomnijmy sobie sytuację, w której mieliśmy wolność wyboru. Jak to było? W pełnej wolności mogliśmy powiedzieć “tak” lub “nie”. Jakie mieliśmy uczucia? Jaka była nasza motywacja? Jaki był efekt działania?
A jak to było, gdy ktoś wywierał na nas presję? Czy mielibyśmy wówczas chęć i gotowość do wsparcia kogoś czy współpracy?
Ludzie chcą współpracować, gdy ich potrzeby są zaspokojone, a przynajmniej są wzięte pod uwagę.

**5. Ludzie nie działają przeciwko innym, lecz dla swoich potrzeb**

Czasem możemy pewne zachowania interpretować jako złośliwe, celowe, utrudniające i odbierać je osobiście. Może się tak wydawać tym bardziej, gdy wierzymy, że w interesie innych jest robić coś przeciwko nam. Podczas gdy cokolwiek ludzie robią, robią to po to, aby zaspokoić swoje potrzeby, a więc działają dla zaspokojenia siebie, a nie przeciwko komuś.

**6. Nasze własne potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych**

Czy czasem zdarza nam się myśleć o zaspokajaniu swoich potrzeb jako o akcie egoizmu? W Porozumieniu bez Przemocy nasze potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych.
Podejmując działania mające na celu zaspokojenie własnej potrzeby, szukamy takich sposobów i rozwiązań, które biorą pod uwagę również potrzeby innych, których nasze wybory i decyzje dotyczą. Chcemy również być brani pod uwagę z naszymi uczuciami i potrzebami, gdy ktoś podejmuje działania nas dotyczące.

**7. Każda krytyka, osąd, atak i gniew to tragiczny wyraz niezaspokojonych potrzeb**

Gdy nie mamy kontaktu z własnymi uczuciami i potrzebami i nie wiemy, co jest w nas żywe, co jest dla nas ważne i o co nam tak naprawdę chodzi – reagujemy nawykowo, po omacku, zazwyczaj stosując jakieś działania, aby czemuś zapobiec lub coś uzyskać. Kiedy nie wiemy, o co nam chodzi, często nasze strategie bywają chybione. Możemy wciąż i na nowo wymyślać sposoby na to, żeby np. dziecko nas słuchało, ale gdy nie widzimy, że to strategia na zaspokojenie potrzeb, np. kontaktu, bliskości czy sprawczości – te sposoby nie zadziałają.
Długotrwała frustracja – czyli długo niezaspokajane albo/i bardzo istotne potrzeby, jak np. potrzeba bezpieczeństwa, przynależności, uznania, miłości – przyniesie skutek w postaci osądu, ataku czy gniewu. To tragiczny wyraz niezaspokojonych potrzeb, bo jego efektem nie jest ich zaspokojenie, wzięcie pod uwagę, a wręcz odwrotnie – jeszcze większa frustracja i oddalenie od zaspokojenia – odcięcie od życia.

**8. Aby zrozumieć siebie samych, potrzebujemy znać nasze uczucia i potrzeby**

Aby zrozumieć innych, dobrze jest być w kontakcie z ich uczuciami i potrzebami. Bycie w kontakcie z uczuciami i potrzebami to znalezienie odpowiedzi na pytanie, o co nam chodzi, co jest dla nas ważne teraz. Kiedy wiemy, o co nam chodzi, łatwiej jest znaleźć strategię na zaspokojenie potrzeb. Marshall B. Rosenberg mówił, że kiedy *Ona* słyszy jego uczucia i potrzeby i kiedy *On* słyszy jej uczucia i potrzeby – rozwiązania przyjdą same.

**9. Konflikt w relacji jest szansą na poznanie siebie nawzajem, tego, co się lubi i czego się nie lubi, czyli osobistych granic**

Konflikt jest naturalnym stanem i pojawia się wszędzie tam, gdzie ludzie mają marzenia, potrzeby i wartości, które są również ważne dla drugiego. Łatwiej być w relacji i w konflikcie, kiedy wartością jest autentyczny kontakt w drodze konsensusu.

**10. Jeśli uznaje się wolę drugiego, łatwiej jest się odnieść do jego decyzji**

Kiedy mamy świadomość, że każdy jest wartością, każdy ma tylko sobie specyficzny ogląd rzeczywistości, tzw. “swoją rację”, każdy ma prawo do swojego punktu widzenia i wyrażenia swojego zdania, podejmowania autonomicznych decyzji w wolności i autentyczności – łatwiej jest być w kontakcie i porozumieniu mimo trudności.

**11. “Nie” jest tak samo mile widziane jak “tak”, ponieważ jest wyrazem dbałości o siebie i swoje potrzeby**

W NVC “nie” nie jest końcem, a zaczyna dialog. Dzięki temu, że ktoś mówi “nie” prośbie, możemy zobaczyć, jakie jego ważne potrzeby się pod tym kryją. Gdy ktoś mówi “nie”, kiedy o coś prosimy, mówi “tak” swoim ważnym potrzebom.
Dostrzeganie odmawiania jako dbania o swoje potrzeby jest istotną zmianą sposobu patrzenia na rzeczywistość, wspierającą w drodze do porozumienia.

**12. Każdy jest odpowiedzialny wyłącznie za siebie, swoje myśli, słowa, czyny, intencje, uczucia i potrzeby**

Jesteśmy odpowiedzialni za to, jakie wybieramy narzędzia, aby budować relację z drugim człowiekiem, oraz sposób przekazu tego, co czujemy i czego potrzebujemy. Nie jesteśmy odpowiedzialni za to, jak inni odbierają i jak rozumieją to, co mówimy, ani za intencje, myśli, uczucia, potrzeby i zachowania drugiej osoby. Jesteśmy natomiast odpowiedzialni za relację, za to, jak ją kształtujemy, co do niej wnosimy, jak o nią dbamy na równi z drugim dorosłym. Za relację dorosły – dziecko odpowiedzialny jest dorosły.
Jesteśmy odpowiedzialni za przewidzenie konsekwencji swoich czynów. Chcemy brać pod uwagę drugiego człowieka, jego uczucia i potrzeby i dlatego dokładamy wszelkich starań, aby wybierane przeze nas strategie brały pod uwagę wszystkich.

**13. Otwarte mówienie o swoich uczuciach i potrzebach oraz wyrażanie i adresowanie próśb dają większe szanse na bycie usłyszanym i wziętym pod uwagę**

***“Daj ludziom szansę – poproś ich”.*** Często nie prosimy, zapominając, że każdy z nas chce wzbogacać życie innych, że to jedna z fundamentalnych potrzeb, że dzięki zaspokajaniu jej, zaspokajamy także potrzebę miłości, przynależności, uznania, wspólnoty, bliskości, współdziałania i wsparcia.