UVODNA DELAVNICA NENASILNE KOMUNIKACIJE

Pripravil:

Javor Škerlj Vogelnik

dipl. prof športa, mednarodni certificiran

trener nenasilne komunikacije

javorvogelnik@gmail.com

www.javorvogelnik.com

Nenasilna komunikacija (NVC) je globalno uveljavljen pristop, ki ga je razvil ameriški psiholog Dr. Marshall Rosenberg. Temelji na vzpostavljanju kvalitete stika med ljudmi na način, da so lahko potrebe vseh vpletenih v čim večji meri upoštevane.

Osnovno vodilo nenasilne komunikacije je vzpostavljanje načinov razmišljanja, uporabe jezika in načina komuniciranja, ki temelji na jasnih opazovanjih, avtentičnemu izražanju notranjega doživljanja posameznika, empatičnemu poslušanju in samo-empatiji. S tako imenovanim "žirafjim" jezikom nenasilne komunikacije lahko torej zamenjamo razdiralni jezik obtoževanja, okrivljanja, obsodb, diagnosticiranja in zahtev z jezikom, ki bistveno poveča možnosti, da so potrebe vseh vpletenih lahko zadovoljene na način, da drug drugemu radostno prispevamo k obogatitvi naših življenj.

Nenasilna komunikacija nas torej vabi k ranljivemu stiku na nivoju človečnosti, kar lahko pripomore k harmoničnim odnosom znotraj skupnosti, sodelovanju po principih so-moči, reševanju konfliktov in hkrati k ohranjanju polnega avtentičnega izraza posameznikov.

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

ČLOVEŠKE POTREBE

Človeške potrebe predstavljajo izraz življenja v posameznem človeku, obenem, pa so tudi univerzalne, saj jih imamo vsi, neglede na raso, kulturo, starost, spol..
Ljudje iz trenutka v trenutek stremimo k temu, da bi zadovoljili vsaj eno izmed svojih potreb.

Če so naše potrebe zadovoljene, to v nas vzbuja občutke, ki jih zaznavamo kot prijetne npr. sproščenost, veselje, mir… če pa naše potrebe niso zadovoljene, pa se v nas vzbudijo občutki, ki jih zaznavamo kot manj prijetne npr. nezadovoljstvo, žalost, bolečina, jeza, frustracija…

LISTA POTREB

POVEZANOST

sprejetost
pripadnost
sodelovanje
komunikacija
bližina
skupnost
sočutje
upoštevanje
empatija
vključenost
intimnost
ljubezen
spoštovanje/
samospoštovanje
varnost
zaščita
podpora
slišati/biti slišan
razumeti/
biti razumljen
zaupanje
tovarištvo
doslednost
vzajemnost

FIZIČNO UGODJE

zrak
voda
hrana
gibanje
počitek/spanje
seksualno izražanje
zavetje
dotik

MIR

lepota
stik
udobnost
enakost
harmonija
navdih
red

IGRA

veselje
humor

SMISEL

zavedanje
izziv
jasnost
praznovanje
(življenja)
prispevanje
kreativnost
rast
upanje
učenje
smisel
razumevanje
žalovanje
učinkovitost
izražanje (sebe)
spodbuda
pomeniti (to matter)

ISKRENOST

verodostojnost
integriteta
prisotnost

NEODVISNOST

izbira
svoboda
spontanost
avtonomija
neodvisnost
prostor

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

LISTA OBČUTKOV

NEKATERI OBČUTKI, KO SO NAŠE POTREBE ZADOVOLJENE

ganjen
hvaležen
izpolnjen
ljubeč
miren
nežen
odprt
pomlajen
ponosen
presenečen
prevzet
prijazen
radoveden
razmišljujoč
sijoč
sočuten
sproščen
tih
začuden
zadovoljen
živahen

NEKATERI OBČUTKI, KO NAŠE POTREBE NISO ZADOVOLJENE

kriv
besen
izgubljen
jezen
žalosten
nevoljen
zaskrbljen
živčen
obupan
osamljen
paničen
pod pritiskom
zmeden
utrujen
prestrašen
prizadet
ranjen
uničen
razkačen
razočaran
zaspan

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

RAZDIRALNI (šakalji) JEZIK

Na neki točki zgodovine so se začeli pojavljati plemstvo, svečeništvo, organizirana vojska, ki so za učvrščevanje svojega položaja začeli uporabljati jezik, ki je jasno nakazoval, kdo je višje na družbeni lestvici in jim s tem omogočal nadvlado.
Skozi zgodovino se je tovrstni jezik tako razvil in udomačil v naši družbi, da je postal nekaj vsakdanjega v naši medsebojni komunikaciji. Povsem običajno je postalo, da v vseh družbenih področjih vlada hierarhija – starši ukazujejo otrokom, učitelji učencem, policaji in vojaki državljanom, delodajalci delavcem.

Tudi v svoje vsakdanje odnose vnašamo razdor, saj pogosto sebe postavljamo nad druge ljudi in od njih zahtevamo, da se vedejo, tako kot mi mislimo, da je prav. Tovrstno vedenje v naše odnose namesto povezanosti, veselja in živosti, vnaša razdor, frustracije, slabo voljo in pomanjkanje motivacije.

Rosenberg je verjel, da to ni naša prava narava, temveč smo v takšno vedenje vzgojeni. Živimo v svetu, ki obožuje moralistične obsodbe in nadvse rad ločuje na prav in narobe, dobro in slabo, sebično in nesebično, pozitivno in negativno. In na podlagi tega ločevanja je jasno izdelan sistem – če se vedeš pravilno, boš nagrajen in pohvaljen, če se vedeš napačno, boš kaznovan in grajan, saj si to zaslužiš. Rosenberg pravi, da nas je prav dolgoletno življenje v takem sistemu, kjer je vedno prisoten nekdo, ki presoja, kaj je prav in kaj ne, pripeljalo do take stopnje medsebojnega fizičnega, verbalnega in psihološkega nasilja kot ga poznamo.

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

Nekaj primerov razdiralnega jezika:

- diagnosticiranje in etiketiranje *(agresiven si, kako si nesramen, totalno si nesposoben, ti lenuh...)*
- okrivljanje *(ti si začel; skozi mi težiš, spet si me razjezil...)*
- kaznovanje *(še enkrat kaj takega naredi in ti vzamem igrače; če ne oddaš poročila, bodo sledile sankcije; če ne boš izpolnil pričakovanj, ti bo odvzeto delavno mesto,...)*
- prelaganje odgovornosti *(moram te kaznovati, taka so pravila; s svojim vedenjem si me prisilil, da sem te kaznoval...)*
- zahteve *(zahtevam, da si doma in pospraviš sobo; ju3 moraš priti v službo eno uro prej;*
- vrednotenje: Na podlagi imaginarne lestvice, ki smo si jo izmislili (ali prevzeli) ocenjujemo druge osebe. *(…ko se boš dovolj potrudil, boš dobil višjo plačo…, ko boš dovolj priden, se boš šel lahko naprej igrat)*

Ne gre za to, da bi morali razdiralni jezik obsojati ali ga označevati za nepravilnega, napačnega. Gre le za to, da v naše odnose vnaša razdor, slabo voljo, malodušje in frustracije, sproža obrambne mehanizme, jezo, nervozo in žalost.

Tudi kadar nam z njegovo pomočjo uspe doseči svoj cilj (prepričati sogovorca, da naredi, kar mi želimo), zelo verjetno nismo ustvarili zadovoljujočega odnosa. Rosenberg opozarja tudi na to, da razdiralni jezik v večini primerov deluje na ravni avtomatizma, ko skozi nas spregovorijo naši vzorci, prepričanja, naučeni in privzgojeni načini odzivanja, kar še poveča možnost, da se prepad med sogovorcema poglobi. Za razdiralnim jezikom pa se v večini primerov skrivajo nezadovoljene potrebe, rane in frustracije, ki jih lahko tako pri drugih kot pri sebi, sprejmemo z empatijo in razumevanjem.

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

JEZIK ŽIVLJENJA (žirafji jezik)

Žirafa je žival s proporcionalno največjim srcem (ker mora kri potiskati zelo visoko, da doseže možgane na dolgem vratu) in kot taka predstavlja prispodobo za ljubečo in srčno osebo ter hkrati za povezovalni jezik. Pri tem ji pomaga tudi dolg vrat, s katerim lahko vidi skozi besede in dejanja in tako lažje razume in se poveže z nezadovoljenimi potrebami, ki se skrivajo izza naših besed in dejanj. Če si "nataknemo žirafja ušesa", se odločimo, da se ne bomo reaktivno odzvali na besede, ki letijo proti nam (kričanje, okrivljanje, zahteve ...), temveč se bomo poskušali povezati z nezadovoljenimi potrebami sogovorca (potreba po slišanosti, stiku, ljubezni, potrditvi ...), ki se manifestirajo v razdiralnem jeziku ter mu poskušali dati empatijo. Rosenberg pravi, da je poslušalec "gospodar" pogovora, on je tisti, ki se odloči, s katerimi ušesi hoče poslušati (šakaljimi ali žirafjimi) in kako se želi odzvati (povezovalno ali razdiralno).

Povezovalni jezik vsebuje:

- empatično poslušanje
- povzemanje, preverjanje razumevanja notranjega dogajanja druge osebe
- iskreno in jasno izražanje svojih občutkov in potreb
- razumevanje in spoštovanje različnosti
- prepoznavanje potencialov pri sebi in drugih
- samo-empatija
- prevzemanje odgovornosti za lastne občutke in potrebe

Osnovno povabilo povezovalne komunikacije je, da se povežemo z življenjem, ki se odvija znotraj našega telesa, z našimi občutki in potrebami ter jih podelimo z drugo osebo ne da bi kogarkoli pri tem obsojali ali okrivljali. Ob tem se sočutno povezujemo tudi z življenjem (občutki in potrebami), ki se odvijajo znotraj druge osebe. Tako svoje potrebe, kot potrebe sogovorca umestimo v enakovreden prostor videnosti in upoštevanosti ter šele na podlagi tovrstne kvalitete stika pričnemo z iskanjem rešitev.

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

TRIJE STEBRI NENASILNE KOMUNIKACIJE

1

SAMO-EMPATIJA

Pri veščini samo-empatije gre za vzpostavljanje stika z našim doživljanjem znotraj našega telesa, z našimi občutki in bodisi zadovoljenimi ali nezadovoljenimi potrebami. Gre za opazovanje in sočutno zaobjemanje in sprejemanje vsega tega kar je živo v nas v določenem trenutku, ne da bi pri tem obsojali sebe ali druge. Karkoli govorimo ali počnemo je z namenom, da bi zadovoljili eno izmed svojih potreb.

2

EMPATIČNO VŽIVLJANJE S POVZEMANJEM

Namen empatičnega vživljanja v drugo osebo, je vzpostaviti stik z dogajanjem/življenjem, ki se odvija znotraj druge osebe. Karkoli druga oseba počne ali govori, je to poizkus zadovoljitve ene izmed njenih potreb.

3

AVTENTIČNO/POVEZOVALNO IZRAŽANJE

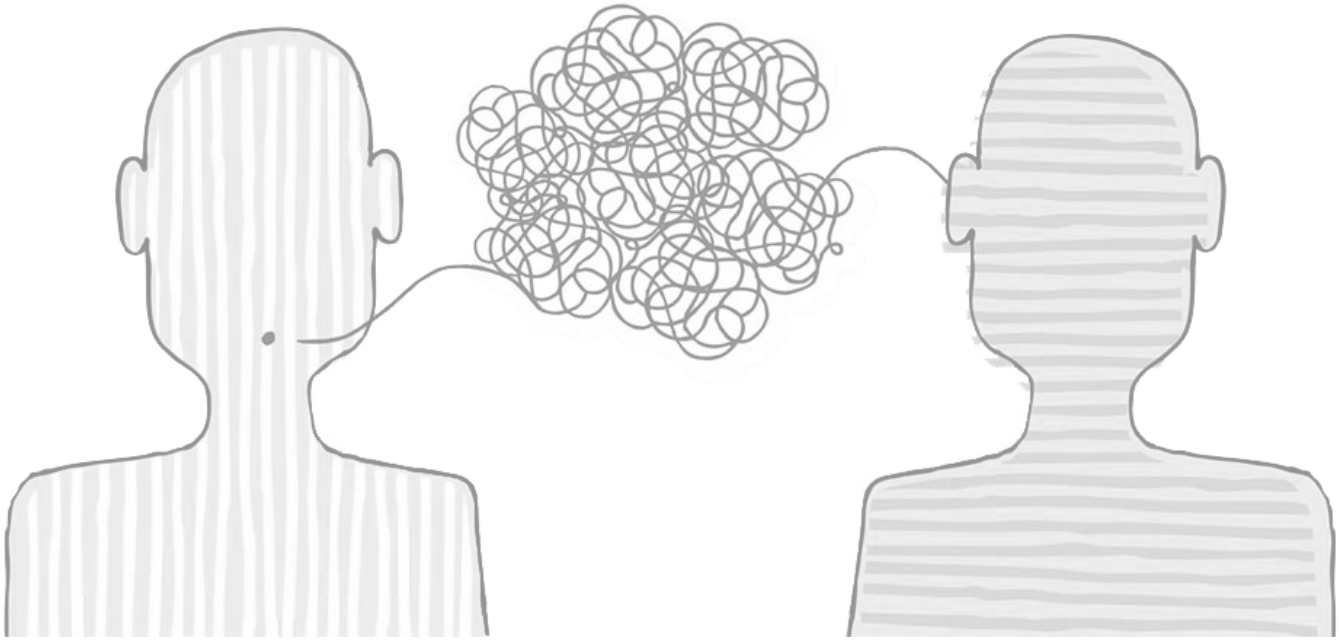
Namen avtentičnega izražanja je pomagati in povabiti drugo osebo, da se poveže s tem kar se dogaja znotraj nas in s tem kar nam je v določenem odnosu ali situaciji pomembno. S pomočjo avtentičnega izražanja povečamo možnost, da nam druga oseba tudi dejansko prisluhne.

Koraki povezovalnega izražanja

1. Opazovanje (namesto interpretacij): *Ko vidim, slišim ...*
2. Občutki (brez primešanih misli): *... se počutim ...(čutim, v sebi zaznavam...)*
3. Potrebe (namesto strategij): *... ker potrebujem, cenim, mi je pomembno, hrepenim po, mi veliko pomeni, si želim, imam željo, mi je blizu, bi mi blo super, bi mi ustrezalo ...*
4. Prošnja (namesto zahtev): *... zato bi te prosil, te prosim, ali mi lahko poveš ...*

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

SPISEK SITUACIJ V KATERIH MI NE USPEVA KOMUNICIRATI TAKO, KOT SI ŽELIM:



Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

VRHUNSKA IZKUŠNJA KOMUNIKACIJSKEGA STIKA

1. Spomnite se situacije, ko ste z drugo osebo vzpostavili kvaliteten komunikacijski stik, bodisi s sodelavcem, otrokom, najstnikom ... Zapišite si, za koga je šlo, kdaj ste se pogovarjali, kaj je bila tematika, kje ste se nahajali ... Čimbolj prikličite tovrstno situacijo v spomin.

2. Kateri ključni elementi oziroma katere kvalitete so bile prisotne znotraj tovrstne zadovoljujoče oziroma vrhunske komunikacijske izkušnje?

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

VŽIVLJANJE V DRUGO OSEBO

»Zdaj sem tukaj s teboj in sem pripravljen slišati o vsem kar se dogaja znotraj tebe. Pripravljen sem slišati o vseh tvojih občutkih in hrepenenjih, četudi so skriti izza besed.«

1. Izberite situacijo, v kateri se je nekdo vedel drugače, kot bi si to želeli. Nekdo je s svojimi besedami ali dejanji vplival na vaše počutje. Na kratko opišite, kaj konkretno je ta oseba rekla ali naredila.

2. Zapišite, kakšne sodbe in vrednotenja o tej osebi se takrat pojavijo v vas.

3. Poizkusite oceniti, kako se ta oseba v trenutku dogodka morda počuti?
Kateri občutki se morda skrivajo za besedami in dejanji te osebe? (pomagate si lahko s spiskom potreb in občutkov).

4. Poizkušajte uganiti, katere potrebe te osebe morda niso zadovoljene v izbrani situaciji? (pomagate si lahko s spiskom potreb in občutkov).

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

STIK S SABO – SAMOEMPATIJA

»Samoempatija je proces s katerim zavarujem svojega otroka, prijatelja, partnerko, sodelavca, najn odnos in samega sebe.«

1. a) Spomnite se konkretne situacije iz vaše preteklosti, ko so se znotraj vas sprožili neprijetni občutki (bolečina, žalost, frustriranost, ...). Na kratko povzemite situacijo in poiščite "sprožilec" - besede ali dejanja druge osebe, ki je v vas sprožila neprijeten odziv.

1. b) Opišite nekaj kar ste pred kratkim naredili ali rekli, in želite, da ne bi (npr. v odnosu do otroka, prijatelja ...). Nekaj, kar si očitate kot napako.

2. Katere "šakalje" misli/sodbe se vam porajajo v zvezi s to situacijo - o vas ali o drugi osebi?

3. Pozornost preusmerite na svoje telo v tem trenutku. Kateri občutki se v vas porajajo?

4. »Objemite« te občutke in v polnosti dihajte z njimi.

5. Katere potrebe, katera hrepenenja se skrivajo pod temi občutki?

6. Katera potreba je v tem trenutku najbolj živa, ključna?

7. Znotraj sebe skušajte to potrebo »zaobjeti« in jo v polnosti sprejeti kot dejstvo manifestacije življenja znotraj vas. Dovolite, da tudi ta potreba v polnosti zaživi znotraj vas in zadihajte z njo. Vztrajajte tako dolgo, da se pojavi jasnost, sproščenost in sprejemanje v polnosti.

8. Kako sedaj doživljate celotno situacijo ?

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo:
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

PRIPRAVA NA POVEZOVALEN KOMUNIKACIJSKI ODZIV

1. Izberite situacijo, v kateri se je nekdo vedel drugače, kot bi si želeli. Nekdo torej z besedami ali dejanji vpliva na vas, na vam neprijeten način.
Na kratko opišite, kaj ta oseba reče oziroma naredi.

2. Sedaj zapišite, kako bi se polno izrazili v 4 korakih.
Uporabite čim krajše in jasne besede ali stavke.

A) Opazovanje: (kamera)

Ko vidim, slišim ...

B) Občutki: (brez primesi misli in interpretacij / občutki so v telesu)

... se počutim ...

C) Potrebe: (ne strategije)

... ker potrebujem ... (ali)
... mi je zelo pomembno ...
... visoko cenim ...

D) Prošnja (večji kot je čustveni naboj, enostavnejše in krajše so prošnje):

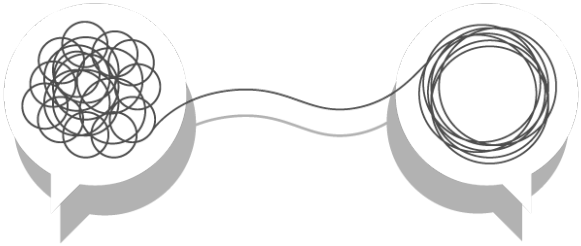
Zato te prosim da...
"narediš, mi obrazložiš." (ali)
"mi poveš kaj lahko jaz naredim ..." (ali)
"mi poveš kaj se dogaja v tebi ko si tole slišal?" (ali)
"na kratko povzameš kaj si slišal, da sem rekel?

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

IZRAŽANJE PROŠENJ IN POVABIL

Iskanje strategij, se pravi načinov in konkretnih rešitev, je običajno bolj uspešno po tem, ko z drugo osebo vzpostavimo pristen stik. Ob vzpostavljenem stiku in obojestranskemu zavedanju potreb se močno poveča možnost, da bodo tako naše potrebe, kot potrebe sogovornika zadovoljene.

Ob izražanju je pomembno, da smo v enaki meri pripravljeni sprejeti različne odgovore (komunikacijske odzive), tako "NE", kot "DA", "ne vem", tišino in podobno.



Ključni element je tudi stalno zavedanje, da so naše potrebe enakovredne potrebam sogovornika in s prošnjo in povabilom iščemo načine (strategije), ki bodo v čim večji meri zadovoljile potrebe obeh strani.

<u>Prošnje so lahko različnih vrst:</u>

1. Prošnja za dejanje (konkretna prošnja):

- *"Prosim te, da narediš ..."*
- *"Prosim če mi poveš, ali si želiš, da naredim jaz ..."*
- *"A si pripravljen, da v bodoče narediva ...? Je zate to sprejemljivo narediti?"*

2. Prošnja za vzpostavljanje stika (kako je moje dejanje/vedenje vplivalo nate)

- *"Mi prosim poveš kaj se dogaja v tebi ko si tole slišal/videl ...?"*
- *"Kako je tebi to slišati, videti...?"*
- *"Kaj je v tem trenutku živo v tebi ...?"*

3. Prošnja za preverjanje razumevanja (kako ti razumeš / si slišal/a moje sporočilo)

- *" Mi prosim poveš kaj si ti slišal ?"*
- *"Res mi je pomembno, da se razumeva. Mi prosim lahko na kratko ponoviš kaj si ti slišal, da sem rekel/rekla?*
- *"Mi lahko prosim na kratko povzameš, kako si ti slišal bistvo mojega sporočila ?"*

Motivi za zavrnitev prošnje (NE):

- Prošnja je slišana kot zahteva
- Prošnja ni bila razumljena (morda ni bila dovolj konkretna)
- Čeprav je bila moja prošnja razumljena, je druga oseba ne more zadovoljiti
- Druga oseba v tem trenutku zadovoljuje eno izmed svojih drugih pomembnih potreb. S tem ko nam rečejo »NE«, rečejo »DA« eni svoji drugi potrebi.

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

PRIPRAVE NA POGOVOR ZNOTRAJ KONFLIKTA

Konflikti nastanejo zaradi načinov delovanja in komunikacije, ki ne podpirajo potreb vseh vključenih v določen odnos.
Ko smo v konfliktu z drugo osebo, je pomembno zavedanje, da so v dani situaciji zelo verjetno ogrožene tako nekatere naše potrebe, kot tudi potrebe druge osebe.

Pomembno je torej zavedanje, da z našimi občutki ni ničesar narobe in da smo za svoje lastne občutke, ki se v nas sprožajo medtem, ko smo »z nekom« v konfliktu, odgovorni mi sami in ne druga oseba.

Kaj torej lahko naredimo, ko smo v konfliktu z določeno osebo:

- Preverite v sebi, ali si s to osebo želite vzpostaviti resničen komunikacijski stik oz. jo morda skušate obsojati, premagati, ji dokazati, da je z njo nekaj narobe … Če želite drugo osebo premagati ali okriviti in zgolj dokazati »svoj prav«, morda še ni pravi čas za vzpostavljanje komunikacijskega stika.
- V konfliktni situaciji se najprej upočasnite ... nato se še enkrat upočasnite, pozornost preusmerite na poglabljanje vdiha in izdiha ter na stik s telesom in s tlemi.
- Vzpostavite stik s svojim telesom, s tem, kako se počutite in razmislite, katere vaše potrebe niso zadovoljene (pomagajte si s seznamom občutkov in potreb). Skušajte poglobljeno dihati s svojimi občutki in sočutno »zaobjemite« in sprejmite svoje, četudi v danem trenutku nezadovoljene, potrebe.
- Razmislite, kako se morda počuti druga oseba in katere njihove potrebe v dani situaciji morda niso zadovoljene.
- Pozornost ohranjajte na empatiji in zavedanju, da konflikti nastanejo zaradi nezadovoljenih potreb. Pomislite kaj lahko rečete ali naredite, da ustvarite več povezanosti v dani situaciji?
- Izrazite svoje jasno in konkretno opažanje, ki je brez obsodb, vrednotenj in interpretacij; »Kaj vidite, da se je zgodilo, kaj konkretno slišite, da je druga oseba rekla? Kaj bi lahko posnela kamera ali avdio naprava?«
- Nadaljujte z empatijo, dokler občutki in potrebe vseh niso **slišani** in razumljeni. Zavedajte se, da če drugi osebi prisluhnete, to še ne pomeni, da se z njo strinjate ali da bo obveljal njen prav.
- Šele potem, ko vzpostavite stik drug z drugim in dosežete **slišanost** potreb vseh prisotnih, pričnite z iskanjem rešitve.
- Sprejmite svoj namen, pogum, potrpežljivost, vztrajnost, sočutje in delo.

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

KLJUČNE PREDPOSTAVKE IN NAMENI NENASILNE KOMUNIKACIJE

Naše ideje o individualni in kolektivni človeški naravi so v stalnem toku razvoja in sprememb. Te ideje vplivajo na to kako zaznavamo naše osebne in družbene odnose, kako se vedemo in delujemo ter na življenje, ki ga živimo in na svet, ki ga skupaj ustvarjamo.

Nekatere ključne predpostavke, na katerih temelji praksa nenasilnega komuniciranja

Nenasilna komunikacija (NNK) temelji na predpostavkah, ki so skupne več različnim pristopom, hkrati pa nam NNK daje konkretna orodja za namen dejanske uporabe v praksi. V kolikor se odločimo živeti po načelu tovrstnih predpostavk, postane povezanost s samim sabo in povezanost z drugimi čedalje bolj enostavna.

1. Vsi ljudje imamo enake potrebe: Vsi imamo enake potrebe, čeprav se lahko strategije (načini in rešitve), ki jih uporabljamo za izpolnjevanje teh potreb, razlikujejo. Konflikti se pojavljajo le na ravni strategij, ne pa na ravni potreb.

2. Naše delovanje je naš najboljši poizkus zadovoljiti določeno potrebo: Vsa naša dejanja so zavedni ali nezavedni poskusi zadovoljiti svoje potrebe. Nasilje je le tragičen poizkus zadovoljevanja naših potreb v situacijah, ko nismo našli drugačnih strategij za zadovoljevanje naših nezadovoljenih potreb.

3. Občutki kažejo na zadovoljene in nezadovoljene potrebe: Naše občutke lahko sprožijo, vendar jih ne povzročajo druge osebe. Naša čustva izhajajo neposredno iz naših izkušenj in tega ali so naše potrebe v danih okoliščinah zadovoljene ali nezadovoljene. Ko so naše potrebe zadovoljene, se lahko počutimo navdahnjeni, zadovoljni, mirni in podobno. Ko naše potrebe niso zadovoljene lahko občutimo žalost, strah, nemir, tesnobo...

4. Stik s seboj je najbolj direktna pot do miru: Zmožnost ustvarjanja notranjega miru ni odvisna zgolj od izpolnjevanja naših potreb. Celo v trenutkih, ko veliko naših potreb ni zadovoljenih, si lahko preko stika s seboj in samo-povezanosti pomagamo do notranjega ravnovesja in miru.

5. Možnost izbire je notranji proces: Ne glede na okoliščine lahko zadovoljimo našo potrebo po avtonomiji s sprejemanjem zavestnih odločitev, ki temeljijo na zavedanju potreb.

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

6. Vsi ljudje imamo sposobnost sočutja: Vsi imamo prirojeno sposobnost sočutja, čeprav nimamo vedno na voljo znanja o tem, kako do sočutja dostopati. Ko nas drugi pričakajo s sočutjem in spoštovanjem do naše avtonomije, imamo večji dostop do sočutja zase in za druge. Rastoča sposobnost sočutja neposredno prispeva k naši sposobnosti za zadovoljevanje potreb v miru.

7. Ljudje uživamo v dajanju: Sami po sebi uživamo v bogatenju življenja drugih ljudi predvsem, ko smo se povezali z lastnimi potrebami in potrebami drugega in je dajanje plod naše lastne izbire.

8. Ljudje zadovoljujemo potrebe skozi medsebojno so-odvisne odnose: Številne potrebe zadovoljujemo preko odnosov z drugimi ljudmi in z naravo, čeprav se nekatere potrebe lahko zadovoljijo predvsem s kakovostnim stikom s seboj ali pa preko stika z duhovno razsežnostjo življenja. Ko potrebe nekaterih drugih oseb niso zadovoljene, ostanejo nezadovoljene tudi nekatere naše potrebe.

9. Naš svet ponuja bogate in raznovrstne vire za zadovoljevanje potreb: Ko se ljudje zavežemo k upoštevanju potreb vsakega posameznika, obudimo svoje sposobnosti za ustvarjanje medsebojnega stika in ko-kreacije skupnih virov. S tem lahko presežemo našo trenutno krizo domišljije in najdemo načine, kako zadovoljiti potrebe vsakega posameznika.

10. Ljudje se spreminjamo: Tako naše potrebe kot tudi strategije, s katerimi jih zadovoljujemo, se stalno spreminjajo. Kadarkoli vzpostavimo stik sseboj ali drugimi v sedanjem trenutku, imamo vsa človeška bitja zmožnost za rast in spreminjanje.

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

Ključni nameni pri uporabi nenasilne komunikacije (NNK)

Jasnost naših namer nam lahko pomaga živeti in delovati v skladu z našimi vrednotami. Ko uporabljamo NNK, se soočamo s sledečimi namerami, saj verjamemo, da bogatijo naše življenje in prispevajo k svetu, v katerem vsi zadovoljujemo svoje potrebe z obzirom do potreb ostalih ljudi.

Živeti z odprtim srcem

1. Sočutje s samim seboj: Povabilo gre k opuščanju obsojanja in okrivljenja samega sebe, postavljanja zahtev ter vzpostavljanje sočutnega stika s seboj in potrebami, ki jih skušamo zadovoljevati z določenim vedenjem.

2. Izražanje iz srca: Ko se izražamo, želimo govoriti iz srca, izražati svoje občutke in potrebe ter oblikovati specifične in izvedljive prošnje.

3. Sprejemanje s sočutjem: Ko poslušamo druge osebe, si prizadevamo slišati tudi občutke in potrebe, ki se skrivajo izza njihovih besed in dejanj tudi če njihovo vedenje ne podpira naših potreb (npr. sodbe, zahteve, fizične nasilje).

4. Prednostni cilj je vzpostavitev stika: Povabilo je najprej vzpostavitev stika s potrebami vseh udeležencev za razliko od takojšnjega iskanja rešitev. Šele po vzpostavljenem stiku preidemo na iskanje rešitev; to pa še zlasti velja v zahtevnih in konfliktnih situacijah.

5. Preko "prav" in "narobe": Ni pomembno kdo ima prav in kdo ne, kar je pomembno je to ali se z našimi dejanji in vedenjem zadovoljujejo potrebe vseh vključenih (ocene, ki temeljijo na potrebah).

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

Možnost izbire, odgovornost in mir

1. Sprejemanje odgovornosti za lastna čustva: Svoje občutke povežimo z lastnimi potrebami, ob tem bodimo v zavedanju, da drugi nimajo moči nad tem kako se mi počutimo. Drugi ljudje lahko predstavljajo zgolj sprožilce za naša občutja medtem, ko se vzrok za to kako se počutimo skriva znotraj nas samih.

2. Odgovornost za svoja dejanja: V vsakem trenutku si prizadevamo prepoznati našo izbiro in izvajati dejanja, za katera verjamemo da bodo čimbolj podpirala naše potrebe kot tudi potrebe ljudi s katerimi smo v odnosu. Izogibamo se vedenju, ki je motivirano iz občutkov strahu, krivde, sramu, dolžnosti ali pa želje po nagradi.

3. Živeti v miru z neizpolnjenimi potrebami: Prizadevamo si vzpostavljati stik z našimi občutki, ko naše potrebe doživljamo kot nezadovoljene. Raje kot da vztrajamo pri takojšnji zadovoljitvi svojih potreb, iščem z njimi stik ter jih skušamo zaobjeti s sočutjem.

4. Povečanje zmogljivosti za zadovoljevanje potreb: Prizadevamo si razvijati naše notranje vire, zlasti naše veščine NNK, da lahko vzpostavimo globlji stik s seboj ter prispevamo k večji raznolikosti strategij za večstransko zadovoljevanje potreb.

5. Povečanje zmogljivosti za prisotnost v sedanjem trenutku: Razvijamo našo sposobnost, da se lahko v vsakem trenutku povežemo z lastnimi potrebami in potrebami drugih ter krepimo svojo prisotnost znotraj odzivov na trenutne dražljaje.

Delitev moči (partnerstvo)

1. V celoti skrbimo za potrebe vsakega posameznika: Želimo oblikovati prošnje in ne zahtev ter tako ostati odprti za oblikovanje drugačnih strategij, da bi zadovoljili svoje potrebe in potrebe drugih. Ko slišimo "NE" kot odgovor na našo prošnjo ali ko izgovorimo "NE" na prošnjo drugega, si prizadevamo iskati rešitve, ki ustrezajo potrebam vsakega posameznika, ne le nas samih, ampak tudi drugih oseb.

2. Povečanje zmogljivosti za izmenjavo virov, ki temeljijo na potrebah: Prizadevamo si razviti in izvajati strategije, ki temeljijo na potrebah s ciljem zadovoljevanja čim več potreb, čim več ljudi in naravnega okolja.

3. Zaščitna uporaba sile: Silo uporabimo za namen zaščite, ne pa z namenom kaznovanja in ukazovanja ali pa zadovoljevanja naših potreb na račun ostalih ljudi. Silo uporabimo le v primerih ko je ogrožena naša fizična varnost ali varnost ostalih ljudi. Cilj je ponovna vzpostavitev dialoga, potem ko zadovoljimo potrebo po fizični varnosti in pridobimo kapaciteto za pogovor iz prostora notranjega ravnovesja.

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com

Viri in literatura

Frank in Gundi Gaschler: I want to understand what you really need (NVC with children) 2017
Kashtan & Kashtan, 2016, baynvc.org
Kržišnik in Novak, delavno gradivo 2015, humus.si

Slikovno gradivo

https://www.vecteezy.com/free-vector/hug
https://www.vecteezy.com/free-vector/communication

Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo.
javorvogelnik@gmail.com - 030 383 657 - www.javorvogelnik.com