

# TEORETIČNE VSEBINE IN VAJE GLOBALNEGA PRISTOPA NENASILNE (NVC) KOMUNIKACIJE



Pripravil:

**Javor Škerlj Vogeljik**

dipl. prof športa, mednarodni certificiran

trener nenasilne komunikacije

Na spodnjih straneh boš našel/našla nekaj osnovnih vsebin in praktičnih primerov nenasilne komunikacije, ki so ti lahko v razmislek in pomoč pri stiku s seboj ali z drugo osebo.

Nenasilna (povezovalna) 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.

# KAJ SO 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...

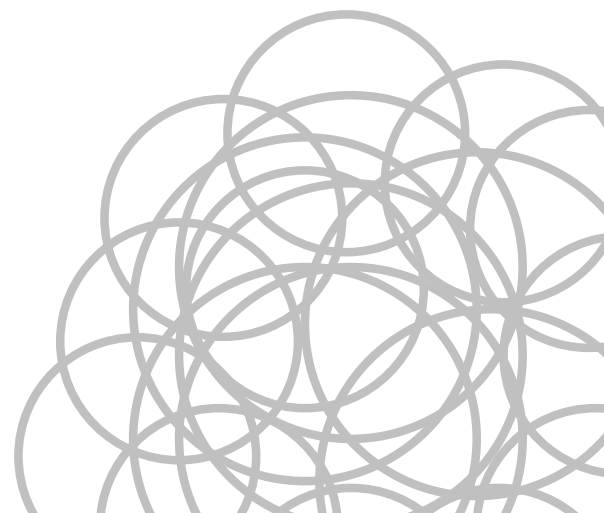
Spodaj je prikazan seznam občutkov in potreb, ki vam je lahko v pomoč, da boste lažje identificirali kako se v določenem trenutku ali situaciji počutite in pa katere vaše potrebe so takrat zadovoljene in katere morda ne.

**Vaja:** Iz spodnjega seznama si skušajte zapomniti vsaj 10 potreb in 10 občutkov. V naslednjih dneh, opazujte kakšni občutki se porajajo v vašem telesu tekom dneva.

Vsaj v treh situacijah na dan skušajte čim bolj natančno identificirati za kateri občutek gre in katera zadovoljena ali pa nezadovoljena potreba se skriva za tovrstnim občutkom. Občutkov, ki se v vas porajajo ne obsojajte, ampak jih skušajte sprejeti in opazovati, kot pretok življenjske energije skozi vaše telo.

Npr:

1. Zjutraj sem se zbudil in čutil utrujenost, ker potrebujem več spanja
2. Ko sem bil na kavi s prijateljico, sem občutil navdih, veselje in hvaležnost, saj najno druženje podpira moje potrebe po: stiku, slišnosti, razumevanju in podpori
3. Tik pred pogovorm s svojim šefom, sem občutil strah in tesnobo, resnično mi je pomembno zaupanje in pa stabilnost, ki mi jo prinaša moja služba.



## LISTA POTREB

<b><u>POVEZANOST</u></b> sprejetost pripadnost sodelovanje komunikacija bližina skupnost sočutje upoštevanje empatija vključenost intimnost ljubezen spoštovanje/ samospoštovanje varnost zaščita podpora slišati/bititi slišan razumeti/ biti razumljen zaupanje tovarištvo doslednost vzajemnost	<b><u>FIZIČNO UGODJE</u></b> zrak voda hrana gibanje počitek/spanje seksualno izražanje zavetje dotik	<b><u>SMISEL</u></b> zavedanje izziv jasnost praznovanje (življenja) prispevanje kreativnost rast upanje učenje smisel razumevanje žalovanje učinkovitost izražanje (sebe) spodbuda pomeniti (to matter)	<b><u>NEODVISNOST</u></b> izbira svoboda spontanost avtonomija neodvisnost prostor
	<b><u>MIR</u></b> lepota stik udobnost enakost harmonija navdih red		
	<b><u>IGRA</u></b> veselje humor	<b><u>ISKRENOST</u></b> verodostojnost integriteta prisotnost	

## LISTA OBČUTKOV

<b><u>NEKATERI OBČUTKI, KO SO NAŠE POTREBE ZADOVOLJENE</u></b> ganjen hvaležen izpolnjen ljubeč miren nežen odprt pomlajen ponosen presenečen prevzet prijazen radoveden razmišljujoč sijoč sočuten sproščen tih začuden zadovoljen živahen	<b><u>NEKATERI OBČUTKI, KO NAŠE POTREBE NISO ZADOVOLJENE</u></b> kriv besen izgubljen jezen žalosten nevoljen zaskrbljen živčen obupan osamljen paničen pod pritiskom zmeden utrujen prestrašen prizadet ranjen uničen razkačen razočaran zaspan
--	---

# KAJ STA ŽIRAFJI IN KAJ ŠAKALJI JEZIK?

»Šakalji« jezik je jezik, ki je vsem poznan in vključuje:

- **diagnosticiranje in etiketiranje** (agresiven si, kako si nesramen, totalno si nesposoben, kakšna lenoba si, kakšen kreten si.. ...)
- **okrivljanje** (ti si začel; skozi mi težiš, spet si me razjezil...)
- **kaznovanje** (še enkrat kaj takega naredi in ti vzamem igrače; če ne pospraviš, ne dobiš žepnine; če poročilo ne bo oddano do torka, sledijo sankcije...)
- **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; hočem, da takoj napišeš domačo nalogo ...)
- **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)

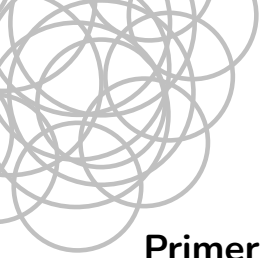
»Žirafji« jezik, pa se nanaša na naše občutke in potrebe in nam bo v pomoč pri globljem razumevanju sebe in drugih. Gre za govorico našega telesa, zato mu pravimo tudi jezik življenja.

Ta jezik pa vključuje:

- 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

## ~~~~~ Koraki žirafjega jezika ~~~~~

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 ...*



## Primer prevoda iz Šakaljega jezika v Žirafji jezik:

### 1. primer (v službi):

Šakalja izjava: »Res si neumen, enga bednega poročila ne znaš oddat..., če še eno napako narediš boš letel iz tega delavnega mesta!«

Prevod iste izjave v Žirafji jezik: »Ko vidim, da poročilo ni oddano, čutim frustracijo in jezo, res mi je pomembno spoštovanje dogovorov v zvezi z oddajo poročil. Mi lahko prosim obrazložiš kaj ti preprečuje, da bi poročilo oddal v dogovorjenem roku?«

### 2. primer (med mamo in sinom):

Šakalja izjava: »Spet si vse posvinjal ... res si nemaren ... pa kako moreš pustit vso to svinjarijo za sabo, katastrofa res ... če še enkrat vidim, da za sabo pušiš nepomito posodo, se ne bo dobro končalo...«

Prevod iste izjave v Žirafji jezik:

»Ko vidim, da je ostala posoda nepomita, čutim ogromno frustracije in jeze ... res mi je pomembno spoštovanje dogovora, ki smo ga sprejeli in prav tako red n čistoča. Mi lahko prosim poveš, kaj si slišal da mi je pomembno? (Ali lahko prosim pomiješ posodo?)«

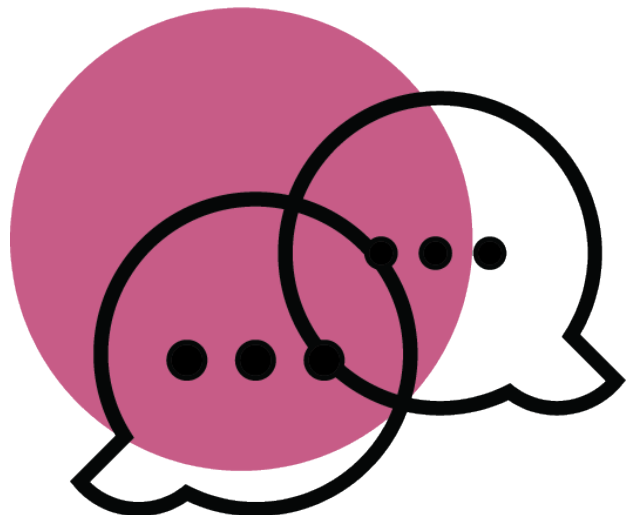
### 3. primer (ženska reče moškemu v partnerstvu):

Šakalja izjava: »Samo nase misliš in na te svoje bedne frende in na to kdaj boste spet šli ven žurat...

Prav vidi se ti, da ti je vseeno zame in za najno razmerje...kr neki res...«

Prevod iste izjave v Žirafji jezik:

»Ko vidim, da govoriš o svojih prijateljih in o vaših načrtih za čez vikend, me zabolj, ker mi je res pomembno, da bi imela midva več stika in časa zase. Ali lahko prosim povzameš kaj si me slišal, da sem rekla?«



## KAKO RAVNATI ZNOTRAJ KONFLIKTNIH SITUACIJ

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, jim dokazati, da je z njimi nekaj narobe...
- V kolikor 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 poglobljanje vdih in izdih 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 "zaobjamite" ter ovekovečite 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?
- Formulirajte jasno in konkretno observacijo, ki je prosta sodb, vrednotenju in interpretacij; "Kaj vidite da se je zgodilo, kaj konkretno slišite, da je druga oseba rekla?"
- Kaj bi lahko posnela kamera ali audio naprava?"
- Nadaljujte z empatijo dokler občutki in potrebe vseh niso **slišane** in razumljene. Zavedajte se, da če drugi osebi prisluhnete, to še ne pomeni, da se z njimi strinjate ali da bo obveljal njihov prav.
- Šele, ko vzpostavite stik drug z drugim in dosežete **slišanost** potreb vseh prisotnih, pričnite z iskanjem rešitve
- Ovekovečite svoj namen, pogum, potrpežljivost, vztrajnost, sočutje in delo

## KAKO REČI »ne« NA POVEZOVALNI NAČIN

Velikokrat nam je težko drugi osebi reči »NE«, ker nas je morda strah, da nas bo ta oseba zavrnila ali obsojala.

Spodaj so opisani preprosti koraki s katerimi lahko postavimo svoje meje, rečemo jasni »NE« in ob enem prav tako izkažemo obzir do osebe s katero smo v dialogu.

V razmislek:

Katerim svojim potrebam skušate ugoditi v situacijah, ko rečete prošnji druge osebe DA, ampak v bistvu želite reči NE?

### 1. Vaja:

Spomnite se primera, ko vam je težko reči NE.

Pomagajte si s spodnjimi koraki:

#### 1. Korak:

Najprej drugi osebi ponudite empatijo in jih skušajte razumeti kaj vas prosijo.

Skušajte ugotoviti kako se druga oseba počuti in katere potrebe skuša zadovoljiti z določeno prošnjo, ki jo naslavlja na vas.

To storite, četudi se ne strinjate z njihovim načinom komunikacije ali z njihovo prošnjo.

Zavedajte se, da če drugemu prisluhnemo, to še nikakor ne pomeni, da se z njimi strinjamo.

#### 2. Korak:

Izrazite se s tem kako se vi počutite in kaj vam je v dani situaciji pomembno, kaj so vaše potrebe, ki vam onemogočajo, da bi izrekli »DA«. (pomagajte si s seznamom občutkov in potreb)

#### 3. Korak:

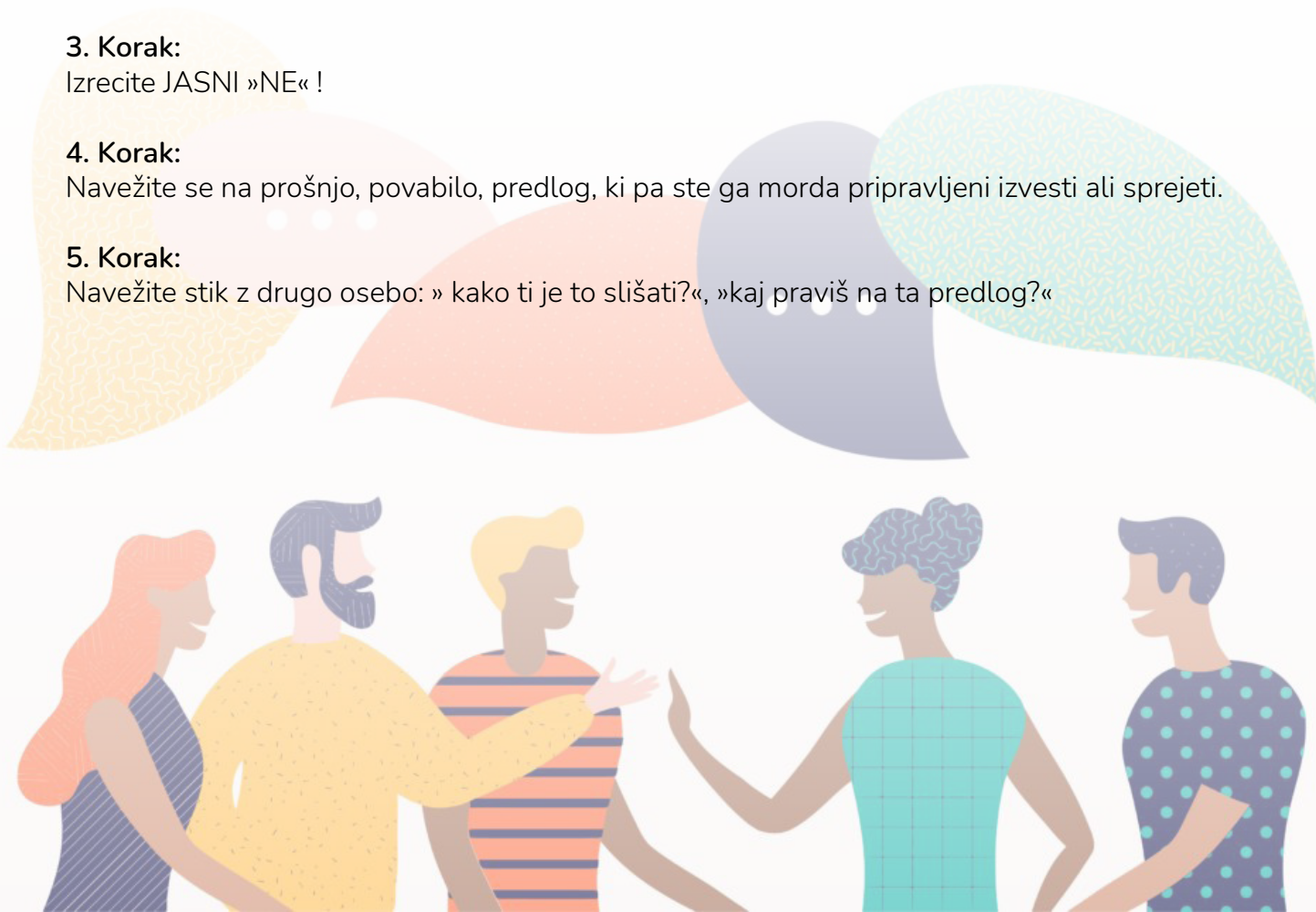
Izrecite JASNI »NE« !

#### 4. Korak:

Navežite se na prošnjo, povabilo, predlog, ki pa ste ga morda pripravljene izvesti ali sprejeti.

#### 5. Korak:

Navežite stik z drugo osebo: » kako ti je to slišati?«, »kaj praviš na ta predlog?«



Primer: Pogovor med očetom in najstniškim sinom

Sin : »Oči ali mi lahko danes popoldne posodiš avto? Res ga nujno rabim ...!?!«

Oče (1. Korak): »Hmm ... kar razumem je, da imaš nujen opravke in ti je res pomembno da si lahko mobilni ...?«

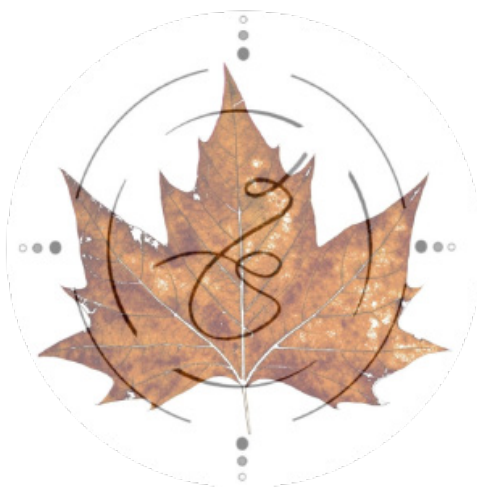
Sin: »Ja, tako je ... mi ga lahko prosim posodiš..dej no.. res je neki full nujnega?!«

Oče (2 korak): »Ko slišim, da me to sprašuješ, čutim frustracijo ... res mi je pomembno, spoštovanje dogovora, ki sva ga sprejela; da mi torej poveš vsaj 1 dan preden bi avto potreboval ...«

Oče (3 korak): »Danes ti torej avta NE bom posodil!«

Oče (4 korak): »Lahko pa te mimogrede jst zapeljem, ker imam v mestu opravke ali pa ti avto posodim jutri popoldan, če se dogovoriva, da ga opereš in natankaš gorivo.«

Oče (5 korak): »Kako ti je to slišati?«



Za dodatne informacije o delavnicah in individualnem svetovanju sem vam na voljo:

**[javorvogelnik@gmail.com](mailto:javorvogelnik@gmail.com)**  
**030 383 657**

[www.javorvogelnik.com](http://www.javorvogelnik.com)