



Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Czym jest Porozumienie bez przemocy”

Numer odcinka: RJ #20

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Emilia Kulpa-Nowak

Cześć, dzień dobry!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.

Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie zwariować. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobywaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzisz w to? Zapraszamy

Porozumienie bez przemocy to jeden z tematów, który stał się nam bardzo bliski jakiś czas temu i dłuższy czas czekał na swoją kolej. Jak wiesz miałyśmy przerwę w nagrywaniu i nie słyszałaś nas już kilka miesięcy. A to właśnie dlatego, że poczułyśmy jak to jest pomagać rodzicom w świecie rzeczywistym, przeprowadziłyśmy mnóstwo warsztatów i zobaczyłyśmy jak bardzo rodzice potrzebują wsparcia. Przekonałyśmy się, że możemy im dać to czego same potrzebowałyśmy rozpoczynając naszą przygodę z Rodzicielskim Drogowskazem, czyli **wskazówki którędy iść i poczucie, że nie są na tej drodze sami.**

Obecnie nie możemy się spotykać z rodzicami na żywo i znalazłyśmy przestrzeń, by wrócić do nagrywania podcastów za czym bardzo tęskniłyśmy. Dla wyjaśnienia jest kwiecień 2020 roku i obecnie w naszym kraju jest ogłoszony stan epidemiologiczny związany z epidemią koronawirusa na świecie. W związku z tym zostało wprowadzonych wiele obostrzeń, zamknięte są szkoły, a kto może ten pracuje zdalnie. W tych warunkach nam też nie jest łatwo tworzyć nowe treści, jednak robimy co w naszej mocy i wracamy. Co nas bardzo, bardzo cieszy.

Teraz wracamy z tematem, który w czasie gdy prowadziłyśmy warsztaty głównie z Pozytywnej Dyscypliny stał się nam bardzo bliski, bo okazał się czymś więcej niż tylko narzędziem. Okazał się sposobem bycia nam bardzo bliskim i zawierającym te

wszystkie wartości, które są z nami cały czas. I nie wystarczyło samo przeczytanie książki Marshalla Rosenberga twórcy Porozumienia bez przemocy. Wtedy to polubiłyśmy ten temat jako jeden z wielu, bo dostrzegłyśmy w nim głównie pomocne narzędzie. Utkwiły nam **4 kroki w komunikacji**, które wydawały nam się czymś co może zmienić wiele w relacjach i ogromne znaczenie potrzeb.

Zaczęłyśmy zgłębiać ten temat czytając inne książki, artykuły i słuchając różnych nagrań natknęłyśmy się na YouTubie na świetne nagrania Jezuity - ojca Mieczysława Łusiak o Porozumieniu bez przemocy, gdzie przez 6 godzin nagrań przeprowadził nas przez ten temat krok po kroku, jednak nie od strony narzędzia, a od tego co więcej się za tym kryje.

Gdy zrozumiwałyśmy, że NVC to coś więcej niż tylko 4 kroki i potrzeby to pokochałyśmy je całym sercem i zrozumiwałyśmy, że to nie jeden z elementów uzupełniających, inna metoda tylko coś więcej - sposób bycia, kompletne podejście. Gdy posłuchałam wykładów ks. Łusiaka o porozumienie bez przemocy to nagle dostrzegłam, że w naszych warsztatach wprowadzających do Pozytywnej Dyscypliny próbujemy przekazać właśnie to jak ważna jest miłość bezwarunkowa i empatia. Wisienką na torcie i motywacją do tego, by podzielić się z Tobą tym co odkryłyśmy były warsztaty wprowadzające do tego czym jest NVC prowadzone przez Monikę Szczepanik, w których uczestniczyłyśmy wspólnie z Sylwią.

Rozmowa z Emilią właśnie to wszystko w nas utwierdziła, że **Porozumienie bez przemocy** to coś więcej niż tylko narzędzie, to **EMPATIA I MIŁOŚĆ**. A w dzisiejszym odcinku nasz Gość przybliży nam czym jest i czym nie jest porozumienie bez przemocy. No to zaczynamy.

SYLWIA: Cześć Emilia.

EMILIA: Cześć.

SYLWIA: Bardzo Ci dziękuję, że zgodziłaś się wziąć udział w naszym podcaście. Cieszę się z dwóch powodów. Bardzo długo czekałyśmy na tę rozmowę. Nie ukrywam, że na naszej liście gości jesteś już od prawie roku. A jeszcze bardziej dlatego, że ostatnio miałyśmy półroczną przerwę w nagrywaniu. Pierwszy raz chyba bez problemu dogadałyśmy się z Olą kto, jeśli się zgodzi będzie gościem w naszym następnym odcinku. Stąd jesteś tu dzisiaj z nami, za co jeszcze raz bardzo dziękuję.

EMILIA: Dziękuję bardzo. Nie spodziewałam się. Jestem zaskoczona, ale bardzo się cieszę, że jestem i jest to możliwe.

SYLWIA: Zanim przejdziemy do dzisiejszego tematu, którym będzie **Porozumienie bez Przemocy**, to chciałam najpierw zapytać Ciebie czym się zajmujesz i żebyś nam kilka słów o sobie opowiedziała.

EMILIA: Zajmuję się właśnie Porozumieniem bez Przemocy, czyli specjalizuję się w budowaniu takich relacji, które oparte są na świadomości uczuć i potrzeb. W zasadzie

to definiuje wszystko czym się zajmuję. Czyli uczę tego ludzi, ale uczę tego też siebie i wprowadzam to w swoim życiu.

SYLWIA: O Twojej drodze do NVC czyli Porozumienia bez Przemocy chciałam też porozmawiać, ale zanim o tym, to porozmawiajmy o słowie „**przemoc**”. Bardzo często spotykam się z takim odczuciem, zwłaszcza wśród rodziców, że ich to nie dotyczy. Porozumienie bez Przemocy nie jest dla nich, bo oni nie biją, nie krzyczą, a jak krzykną to przepraszają i ogólnie nie są przemocowi. Czy tak jest na pewno? **Czy o tym jest Porozumienie bez Przemocy?**

EMILIA: Porozumienie bez Przemocy ma rzeczywiście dosyć mocną nazwę i ludzie często reagują bardziej na stwierdzenie „**bez przemocy**” niż na słowo „**porozumienie**”. Ja bym chciała bardziej zaakcentować to słowo „porozumienie”.

Porozumienie jest wtedy, kiedy dwie lub więcej osób spotykają się z otwartym sercem i w dobrej intencji, widzą siebie jako tak samo ważne i wypracowują taki rodzaj kontaktu czy rozwiązania trudności, które ich spotykają, czy budowania decyzji, żeby wszystkie strony miały szansę być usłyszane, zobaczone i wzięte pod uwagę. I o tym właśnie jest Porozumienie bez Przemocy. O szukaniu takich strategii, żeby wyjść trochę z automatycznych rozwiązań, których nauczyliśmy się jako dzieci od naszych rodziców, nauczycieli, sąsiadów i od ludzi, których spotykaliśmy na swojej drodze. By wyjść z tych automatycznych strategii, nad którymi często się po prostu nie zastanawiamy i trochę przepuścić to przez filtr uświadomienia sobie czego ja tak naprawdę chcę.

Jak ja chcę budować relacje ze swoim dzieckiem? Czy ja chcę ją budować na moich własnych zasadach? Tu mam na myśli to, że ja mam tylko dobre pomysły na to jak moje dziecko powinno funkcjonować. To znaczy, że ma się na przykład czegoś uczyć albo ma myć zęby codziennie. Ja nie mówię, że nie ma myć zębów codziennie. Tylko czymś innym jest, jeśli zmuszam dziecko do mycia codziennie zębów, bo tak jest świat zbudowany, a czymś innym jest jak widzę i uznaję, że to mycie zębów może być czasami niewygodne i nieprzyjemne. Czasami boli dziąsło, zwłaszcza jak zęby mleczaki wypadają i ja to naprawdę słyszę, przyjmuję i rozmawiamy. Rozmawiamy o tym czy jest jakiś sposób na to, żeby umyć zęby i zadbać o to, żeby nie bolało, było przyjemne i żeby dziecko było zobaczone w tym co ono przeżywa.

SYLWIA: To co właśnie powiedziałaś jest bardzo zbieżne z pytaniem, które otrzymałyśmy przed naszym nagraniem od jednej z naszych słuchaczek. **Jak zgodnie z Porozumieniem bez Przemocy zachęcić dziecko do czegoś czego nie chce robić?** Na przykład do odrobienia lekcji – teraz na topie nauki zdalnej. Co byś takiemu rodzicowi podpowiedziała?

EMILIA: Ja bym nic nie odpowiedziała. Pierwsze co mi przychodzi w odpowiedzi na to pytanie, to jest **zapytanie samego siebie o jaką ja swoją potrzebę jako rodzica, a nie dziecka, chcę się zatroszczyć, wtedy kiedy chcę dziecko do czegoś zachęcić.** To jest taka trochę złożona konstrukcja. Czyli z jaką intencją, z jakiego powodu albo z jakiej motywacji wychodzę do tego zachęcania? Co mi przyświeca? Oczywiście, że rodzice w

pierwszym odruchu bardzo często odpowiadają „Dobro dziecka. Mi tak zależy, żeby on zdał, żeby się uczył. Bo się martwię, że jak będzie miał same jedynki, to nie pójdzie do dobrej szkoły”. To wszystko jest narracja o dziecku. A ja zachęcam do tego, żeby wrócić do siebie i sprawdzić swoją potrzebę. Jaka moja potrzeba - rodzica - jest taka ważna, że chcę moje dziecko do czegoś zachęcić.

SYLWIA: Wydaje mi się, że tutaj zaczynają się schody. **NVC mówi o potrzebach i strategiach.** Ja sama jako zakochana w NVC, podobnie jak Ola, **osobiście mam bardzo często problem z rozróżnieniem potrzeby od strategii.** Wydaje mi się, że to jest dosyć płytka granica, zwłaszcza dla kogoś kto zaczyna tę drogę. Masz jakiś sposób jak głęboko drążyć temat, dociekać, jak bardzo zagłębiać? **Co może być pomocne kiedy nie wiemy czy to już jest potrzeba czy jeszcze strategia?**

EMILIA: Jest kilka takich dróg, którymi możemy dojść do potrzeb. Wydaje mi się, że jednak istotne jest tutaj ćwiczenie.

SYLWIA: To weźmy ten przykład odrabiania lekcji. Gdzie tam jest potrzeba a gdzie jest strategia.

EMILIA: Na pewno **wszystko to co dotyczy drugiej osoby będzie strategią.** Czyli jeżeli mówię, że ja mam potrzebę, żebyś Ty odrobił lekcje, usiadł do stołu, przyniósł zeszyty, żebyś się dobrze uczył – cokolwiek tam będzie dalej, ale jeśli to jest „żebyś Ty”, to na pewno to jest strategia a nie potrzeba. Jak myślimy czy mówimy o potrzebie, ale tam się znajduje jakaś druga osoba, obojętnie jaka, to jest podpowiedź, że mówimy tak naprawdę o strategii myśląc, że mówimy o potrzebie.

Drugim takim elementem jest czas. Czyli na przykład chcę, żebyś teraz to zrobił, chcę mieć teraz wybór, chcę mieć teraz wolność, to jest kolejna podpowiedź. **Potrzeby nie mają czasu,** one są uniwersalne, więc nie mają ani osoby ani czasu.

Potrzeby nie mają też miejsca. Jeśli ja mówię, że chcę żebyś się uczył w szkole albo żebyś się uczył w swoim pokoju albo z kolegami po lekcjach, to jeśli tam jest określone miejsce, to na pewno jest mowa o strategii. Taka pierwsza najważniejsza podpowiedź to: **potrzeby nie mają miejsca, osoby i czasu – są uniwersalne.**

Pytanie, które możemy sobie zadać to czy ta potrzeba, którą ja wyrażam jest uniwersalna? A **uniwersalne znaczy, że każdy człowiek na ziemi** - ten który ma rok, pięć czy sto lat, ten który żyje w Ameryce Środkowej, w Indiach, w Europie, w moim domu, czy każdy człowiek na ziemi bez względu na jego status społeczny, wykształcenie, zasobność – **mógłby mieć taką potrzebę?** To nam zweryfikuje. Jak sobie powiem, że mam potrzebę, żebyś się uczył – to pierwsza kwestia jest „żebyś Ty”, ale nie każdy człowiek w każdym wieku na ziemi będzie mógł podpisać się pod takim zdaniem.

SYLWIA: Czyli jaka może się kryć potrzeba za tym, że chcę, żeby moje dziecko się dobrze uczyło?

EMILIA: Właśnie to jak zwrócę się do siebie co ja takiego mogę zyskać na poziomie potrzeb, kiedy chcę, żeby moje dziecko się dobrze uczyło? Może ja chcę uzyskać taki status matki, która sobie dobrze radzi, która dobrze wychowuje swoje dziecko. Jestem taka w porządku, bo moje dziecko się tak dobrze uczy. Mogę pójść z tą piątką do mojej rodziny albo znajomych i powiedzieć zobaczcie mój syn ma piątkę a to taki trudny przedmiot. To jest podpowiedź, że być może chodzi mi o przynależność albo o bycie akceptowaną w mojej rodzinie czy grupie znajomych.

SYLWIA: Myślę, że kolejnym wyzwaniem jest odróżnianie obserwacji od interpretacji.

EMILIA: Chciałabym tylko dodać do poprzedniego, że mówię o przynależności czy akceptacji, bo często się do nich dokopujemy pracując z rodzicami. Wątek „Mnie zależy, żeby moje dzieci się dobrze uczyły” albo wątek „Jedzą jakoś a ja chcę, żeby jadły inaczej” czy wątek porządku w pokoju – to jest takie TOP 3, które bardzo często przewijają się w pracy z rodzicami. Bardzo często wtedy dochodzimy do potrzeb typu przynależność, akceptacja, bezpieczeństwo albo przewidywalność moja – moja własna. I chciałam tylko podkreślić, że to nie musi być akurat ta potrzeba, to jest tylko przykład. Trudno mówić o potrzebie w kontekście przykładu – potrzebę zawsze ma człowiek, więc każdy z nas może mieć troszeczkę inaczej.

SYLWIA: Nawet jeśli mamy taką samą sytuację.

EMILIA: Tak. Nie ma tak, że w takiej samej sytuacji mamy zawsze takie same potrzeby. Możemy mieć naprawdę różne potrzeby, dlatego ja nigdy nie mogę wiedzieć jaką ktoś ma potrzebę, tylko mogę zgadywać, pytać, sprawdzać jaka teraz potrzeba jest najważniejsza.

SYLWIA: Wracając do kolejnego wyzwania, które moim zdaniem czeka na wszystkich, którzy chcą się zmierzyć z NVC, to **odróżnienie obserwacji od interpretacji**. Czy mogłabyś przybliżyć ten temat i powiedzieć w jaki sposób możemy zadziałać, żeby nam to sprawnie weszło w nawyk?

EMILIA: Myślę, że jesteśmy uczeni interpretacji od samego początku. Czyli mówimy na przykład, że dziecko jest grzeczne albo że ładnie je albo że tak trzeba albo tak nie wolno. Nie wolno bić innych dzieci, nie wolno krzyczeć – różnych rzeczy nie wolno. I to takie porządkowanie świata na rzeczy dobre, złe, moralne, niemoralne, bardzo ułatwia nam życie i pomaga, żeby za każdym razem nie zastanawiać się, nie kombinować, nie sprawdzać, tylko mam pewne automaty i na tych automatach mogę polegać. To jest pewnym komfortem dla wielu z nas. Natomiast one wszystkie osadzają się na pewnym interpretowaniu i ocenianiu. Nasz mózg bardzo lubi szufladki i oceny, bo jak wiemy czy ktoś jest dobry czy zły, to od razu wiemy jak mamy względem niego postępować. **W NVC mówimy, że te wszystkie interpretacje** i taki sposób porządkowania świata, który z jednej strony jest bardzo naturalny, **utrudniają nam porozumienie, kontakt z drugą osobą.**

Jeśli chcę nawiązać bliską relację z moim dzieckiem, zwłaszcza jak mamy jakąś trudność, to bym chciała być dobrze zrozumiana i chciała też dobrze zrozumieć moje

dziecko. Jeśli wystartuję z interpretacją – jesteś niegrzeczny, tak nie wolno robić, albo kto to widział bić młodszą siostrę, ja się nie zgadzam na to - **to będzie nam bardzo trudno złapać porozumienie.** Oczywiście nie mówię, że mam się teraz zgadzać na bicie siostry - żebym też była dobrze rozumiana. Chodzi o to, że **jak odłożę na bok interpretację, to zobaczę człowieka, który próbuje zaspokoić swoje potrzeby i nie wie jak.** Znalazł taką strategię, że bije siostrę i ta strategia wcale mu nie pomaga tej potrzeby zaspokoić. Jest mu z tym bardzo trudno i jest to dla niego coraz większe wyzwanie. Ja mogę to zobaczyć. **Jak usłyszę potrzebę to możemy poszukać innej strategii na jej zaspokojenie.** Czyli jeżeli, to było takie zaproszenie do zabawy, bo tak może być – dzieciaki czasami biją inne dzieci w ten sposób próbując je zaprosić do zabawy – to mogę z nim o tym porozmawiać. Zobacz jak teraz twoja siostra płacze i ją to boli, to czy udało Ci się osiągnąć ten efekt? No nie (Przecież nasze dzieci nie są głupie i widzą, że udało się nie udało). To jak możesz inaczej? Mogę na przykład powiedzieć jej, żeby się ze mną pobawiła. Ok., masz nową strategię na zaspokojenie swojej potrzeby. Jak ja to ocenię i od razu powiem, że to jest złe, to dziecko może się zamknąć w sobie, może powiedzieć „mama mnie nie rozumie”, „idź sobie stąd”, „nie kocham cię”. Znamy te teksty przecież, one są naturalne w naszym życiu i są tylko wskazówką do tego, że może warto zajrzeć głębiej.

SYLWIA: Podsumowując, jeżeli mamy konflikt rodzeństwa, to bardzo pomocne jest poszukać potrzeb u naszych dzieci. Pomóc im znaleźć to co kryje się za tym, z naszego punktu widzenia, niechcianym zachowaniem oraz znaleźć odpowiednią strategię do tego, żeby te potrzeby zaspokoić.

EMILIA: To bardzo jest przyjemne jak się o tym mówi, a potem wykonanie jest trochę trudniejsze.

SYLWIA: Mnie bardzo wspiera coś co mam zapisane na karteczce od kilku dni „Wdech, empatia, wydech”. To po prostu genialne.

EMILIA: Ale to jest wyższa szkoła jazdy.

SYLWIA: Tak, to fakt.

EMILIA: Taka empatia między wdechem a wydechem, to jest coś do czego pewnie kiedyś wszyscy dojdziemy, jeśli będziemy chcieć i będziemy ćwiczyć. Empatia jest jak mięsień – trzeba ją ćwiczyć.

SYLWIA: Jak to zapiszesz, przykleisz nad biurkiem, to w momencie kiedy Cię ogarnia takie nieprzyjemne uczucie w ciele i masz tę kartkę przed oczami („Wdech, empatia, wydech”), to działa jak takie zatrzymanie się.

EMILIA: Żeby się tylko nie udusić.

SYLWIA: Tak. Właśnie ten moment zatrzymania wydaje mi się jest najtrudniejszy, zwłaszcza kiedy emocje biorą górę. Z tym bardzo często mamy problem, bo ciężko być empatyczny kiedy jest się wkurzonym.

EMILIA: Z pustego i Salomon nie naleje i to jest prawda. Nam rodzicom się czasem wydaje, że ja mogę wesprzeć dziecko nawet jak jestem bardzo wzburzona, jestem w bardzo dużym stresie. Czasami tak, ale to jest bardzo, bardzo kosztowne. Na przykład w takich sytuacjach podbramkowych, jedziesz z dzieckiem do szpitala, krew się gdzieś leje i Ty dajesz empatię, jesteś przy dziecku i wspierasz, ale później całe ciało mówi jaki to był wielki wysiłek. To się może raz udać, będzie się pewnie trzeba trochę zregenerować, odchorować. Natomiast **w codziennym życiu jest po prostu nierealne, żebym była w stanie wesprzeć drugą osobę, jeśli o siebie nie zadbam. I dla mnie „zadbam” to jest bardzo wielowymiarowe słowo.** To są oczywiście różne fajne pomysły, które miewamy: pójdziemy do SPA, na kawę z przyjaciółką i się wygadamy itd. To jest fajne, ale nie zawsze realne i też okupione wysiłkiem.

SYLWIA: To jak o siebie zadbać?

EMILIA: Chwila po chwili. Powiem Ci, że długo do tego dochodziłam ja sama w roli matki. Naprawdę chwila po chwili. Wchodzisz do pokoju, widzisz, że coś się dzieje – najpierw weź wdech, pomyśl o sobie. Jeśli to jest dla Ciebie za dużo, ale dzieci są wystarczająco bezpieczne, to wyjdź. Zamknij oczy, weź jeszcze jeden wdech, zadzwoń do przyjaciółki, poproś kogoś o empatię. **Fajnie jest mieć tak zwaną „empatyczną dwójkę”** - po angielsku mówi się na to „empathy buddy”. **To osoba, która wie o NVC to samo co Ty, szuka tego samego co Ty i chce się razem z Tobą rozwijać w tym empatycznym kontakcie,** który zwłaszcza na początku jest sztuczny. Trudno go uzyskać po prostu z przyjaciółką, czy koleżanką czy siostrą. Mając taką „dwójkę empatyczną” - zazwyczaj po kursie kończymy z taką osobą, przynajmniej po naszych kursach – mogę zadzwonić, mogę wysłać SMS i poprosić o empatię, o chwilę wsparcia. Nawet jeśli ta osoba odpisze tylko „Słyszę Cię” albo „Jestem przy Tobie” - to naprawdę mogą być bardzo proste rzeczy - lub nazwie moje potrzeby albo uczucie, to mnie jest łatwiej. To nie zawsze musi być taka empatia ze wszystkich kroków złożona.

Tak naprawdę to jest takie wybieranie chwila po chwili. Czy jeszcze jadę automatem? Czy robię to co ja naprawdę chcę? Czy mi się wydaje, że dobra mama powinna tak robić? Czy chcę upiec ciasto o 22.30, bo tak będzie miło jutro rano? Czy może jestem tak zmęczona i nie chcę, nawet jeżeli dzieciom obiecałam, bo chcę zadbać o siebie, o swój sen? Czy scrolluje Facebook’a do 24.00 będąc super zmęczoną i piję wino? Czy robię jakieś inne rzeczy np. sprzątam, bo dopiero wieczorem mam możliwość? Czy jednak jestem naprawdę zmęczona i teraz idę spać, bo rano moje dzieci będą mnie potrzebowały? Sprawdzanie swoich strategii, nawet tych najprostszych i szukanie empatii.

SYLWIA: Tutaj muszę przyznać, że naprawdę „dwójka empatyczna” pomaga. Ja tak mam z Olą, mimo wielu różnic, chyba pod każdym względem się różnimy – ale jak mówię, to jest taka ostatnia deska ratunku. Jak wyleję wszystkie żale kiedy jest mi ciężko, a Ola mnie, to naprawdę bardzo pomaga. To jest właśnie dbanie o siebie. Tu nie chodzi o tydzień w SPA, tak jak wspomniałaś, tylko o to, żeby zaopiekować się sobą, a dzielenie się tym wszystkim trudnym co się u nas dzieje, naprawdę pomaga. Pomaga nam też spojrzeć z dystansu i samemu szukać rozwiązań. Nie chodzi tylko o to, że

mówię Oli słuchaj, bo to i to i jeszcze tutaj taki problem - ja pisząc i wyrzucając to z siebie zaczynam inaczej o tym myśleć i podchodzę do tego bardziej skupiając się na tym co mogę zrobić. Samemu jest to dosyć trudne.

EMILIA: Tak, ta druga osoba jest niesamowicie pomocna. Przede wszystkim pomaga nam samych siebie usłyszeć.

SYLWIA: To jest chyba najważniejsze – usłyszeć siebie, co jest strasznie trudne.

EMILIA: Mnie się wydaje, po latach praktyki, że to naprawdę nie jest trudne, tylko nas nikt tego nie uczył. Wręcz przeciwnie byliśmy tego oduczani, bo uczyliśmy się raczej interpretować niż oddzielać fakty od interpretacji. O uczucia w ogóle nas nikt nie pytał, a jak już ktoś pytał, to często oceniał jakie one powinny być. Na przykład nie smuć się, na pewno nie powinieneś płakać. Płacz był jakiś trudny do przyjęcia.

SYLWIA: A jak to był chłopczyk to już w ogóle... Chłopaki nie płaczą przecież.

EMILIA: Oczywiście, że tak. A dziewczynki nie złością, bo złość piękności szkodzi, a dziewczyna ma być piękna. I to jest niesamowicie bolesne i oddzielające nas od kontaktu. Dlatego my tego teraz nie umiemy. I nie jest tak, że jest to jakoś bardzo trudne. Dzieciaki wchodzi w to naprawdę mega szybko. Rodzice przychodzą po kursie i zaczynają mówić do dzieci „Co Ty teraz czujesz?”, „Czego Ty potrzebujesz?”, „Czy Ty naprawdę chciałeś teraz sam zdecydować co zrobisz?” i dziecko odpowiada „Taaaak”, a następnym razem samo mówi „Ja chcę zdecydować. Nie decyduj za mnie”.

SYLWIA: Teraz mi się przypomina sytuacja z moją córką, która mi powiedziała „Czy ktoś w ogóle się zapyta czego ja w tej chwili potrzebuję?”. **Nam się wydaje, że to jest dla nas trudne, ale niekoniecznie dla naszych dzieci,** bo one chłoną jak gąbki. To co im zasiewamy, to wyrasta.

EMILIA: Niesamowite jest jak dzieciaki w to wchodzi, jak im cudownie to wychodzi. Jak potrafią mówić o sobie, jak rozumieją o co nam chodzi. Jak zaczynają nas brać pod uwagę, zwłaszcza kiedy same są brane pod uwagę. Uczą się tego brania pod uwagę drugiej osoby, budowania takich rozwiązań, które są dobre dla wszystkich. Jest to niesamowite i wielokrotnie poruszające dla mnie. Wzruszające jest kiedy obserwuję swoje dzieci czy inne dzieci, które wiem, że mogą czasem doświadczać takiej formuły, jak one łatwo widzą to jako naturalne. Zresztą Rosenberg, twórca tego podejścia twierdzi, że to jest właśnie naturalny język.

SYLWIA: Dlatego też pewnie w przypadku dorosłych jest to tak skomplikowane, bo tak jak wspominałaś, czymś innym byliśmy karmieni. Ciężko te wszystkie automaty wyłączyć. Jak jesteśmy przy Rosenbergu, o którym przed chwilą wspomniałaś, jest to wiadomo ikona NVC. Aczkolwiek bardzo często spotykam się z tym, zresztą sama miałam takie odczucie czytając książkę Marshalla Rosenberga o Porozumieniu bez Przemocy, że jednak nie jest to najłatwiejsza literatura na początek. Bardzo często

słyszę od trenerów NVC, że jednak nie Rosenberg. Jeżeli nie Rosenberg, to kto? Pomijając oczywiście Emilię Kulpę-Nowak, ale o tym na koniec.

EMILIA: Ja bym nie chciała się zastawiać - nie czytajcie Rosenberga, czytajcie moją książkę. To nie. Ta jego książka, którą nazywamy czasem podręcznikiem - teraz nosi tytuł „Porozumienie bez przemocy. O języku życia”, w poprzednich wydaniach „Porozumienie bez przemocy. O języku serca” - jest polecana przez trenerów. Wielu trenerów uważa, że jest świetna na początek i wiele osób swoje zainteresowanie i przygodę z NVC zaczęło od tej książki. Natomiast ja rzeczywiście uważam, że jest w niej tak dużo słów, które znaczą co innego w NVC niż w naszym życiu, że żeby naprawdę zrozumieć intencje tego człowieka, to warto mieć już jakiś background. Być po warsztatach na przykład. Ja bardzo lubię polecać tę książkę osobom, które są po warsztatach, nawet dwudniowych, ale już cokolwiek w głowie się zaczyna układać co te słowa mogą znaczyć. On na przykład pisze w niej o żądaniach. Pamiętam moją konsternację jak pisał o tym, że pielęgniarki nie wykonywały poleceń, mimo że wiedziały, że będą skutkować życiem ludzkim, dlatego, że czuły, że to jest żądanie. Ja kompletnie nie rozumiałam o czym ten facet mówi.

SYLWIA: Ogólnie wiele książek o NVC może nas sprowadzać na tory, których autor niekocznie miał na myśli. Więc zachęcam wszystkich do książki Emilii „**Jak budować relację z dzieckiem. Droga do porozumienia bez przemocy**”. Jestem w połowie, więc mogę się wypowiedzieć. Jest napisana naprawdę bardzo fajnym, prostym językiem. Bardzo przyjemnie się czyta i wiele spraw wyjaśnia. Myślę, że na początek to jedna z książek o NVC, które ja polecę z czystym sumieniem. Obala też niektóre mity związane z NVC, ale o tym chciałabym jeszcze później powiedzieć. Zanim o tym to czy mogłabyś coś jeszcze polecić?

EMILIA: Dziękuję Ci bardzo za polecenie. Podam dokładny tytuł „Jak budować relację z dzieckiem. Droga do porozumienia bez przemocy”, wydawcą jest wydawnictwo Virgo i wyłącznie u nich na stronie można tę książkę kupić. Ewentualnie u mnie na warsztatach, ale chwilowo mam lockdown.

SYLWIA: Tak, nagrywamy pod koniec kwietnia, więc mam nadzieję, że w niedalekiej przyszłości jak inni będą słuchać, to już będziemy żyć w większej normalności. Czas pokaże.

EMILIA: Bardzo sobie tego życzę. Natomiast jest dużo ciekawych książek i do każdego trafia coś innego. Każdy ma swoją książkę, którą szczególnie ceni.

Ja na przykład bardzo lubię książkę „W świecie porozumienia bez przemocy”, która też jest książką Marshalla Rosenberga. Ta książka mi otworzyła oczy na to czym porozumienie może być, ponieważ Rosenberg pokazuje w niej zupełnie inne zastosowania. To nie jest tylko dialog, żeby coś zrobić, dojść do porozumienia tu i teraz, ale czasami sięgamy do starych rzeczy i do mnie to bardzo przemówiło.

Jest bardzo ciekawa książka Justine Mol pt. „Dorastanie w zaufaniu”. Cieniuteńka, bardzo szybko można ją przeczytać. Fajnie pokazuje NVC, mówi o nagradzaniu, o

pochwałach tj. jak one niekoniecznie działają i to z perspektywy osoby, która ma doświadczenie w pracy z dziećmi w grupie. Czyli ten mit jak jest w domu rodzic jeden na jeden z dzieckiem, czy dwoje rodziców dwoje dzieci, czy nawet jedna mama z trójką dzieci, ale to nadal jest mała grupa, to tam NVC może się przydać i może być realne, a w szkole to już na pewno nie. Ta książka fajnie pokazuje, że jest inaczej. Że dorastanie z dziećmi może się opierać na zaufaniu a nie np. na nagradzaniu czy karaniu.

Fajną jest książka Joanny Berendt i Magdaleny Sendor „Dogadać się z dzieckiem. Coaching. Empatia. Rodzicielstwo”. Jest tych książek coraz więcej, polskich i zagranicznych. Jak ktoś jest zainteresowany rzeczywiście NVC, to na grupie na Facebook’u, którą prowadzę „NVC w rodzinie i życiu” <https://www.facebook.com/groups/2581996745272925/> jest umieszczony dokument, w którym są wymienione wszystkie książki NVC. Przynajmniej w mojej intencji wszystkie - być może coś pominęłam, ale jeśli tak, to na pewno będę dopisywać.

SYLWIA: Znajdziemy też jakieś tytuły dla dzieci?

EMILIA: Tak. Są książki, które są bardzo spójne z NVC, ale takich nie umieszczam. Umieszczam książki, które są pisane przez osoby, które są w NVC zanurzone i są to np. „Sowa, Krowa i z Wielorybem rozmowa” Dominiki Jasińskiej. Bardzo urocza książeczka. Dla mnie, trochę podobnie jak „Mały książę”, zmienia się jej znaczenie w zależności od wieku. Bardzo mnie porusza kiedy ją czytam. No i Joanny Berendt i Anety Ryfczyńskiej dwa tomy, a niedługo już trzeci, przygód o żyrafie Bibi i Zenonie szakalu („Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii”). Oni sobie mieszkają w leśnym zakątku i mają różne przygody. Opisane są różne sytuacje np. o byciu niegrzecznym, o tym, że coś w przedszkolu się wydarzyło czy w szkole, jest też o rozwodzie. To są bajki, w których bardzo empatyczna żyrafa przyjmuje wszystkie smutki i trudności, problemy małych zwierzątek z leśnego zakątka. Można się nauczyć i doświadczyć empatii czytając tę książkę.

SYLWIA: Zerkniemy na Twoją listę i na pewno jak najwięcej pozycji umieścimy pod naszym odcinkiem. **Chciałam wrócić do jednej rzeczy, która też często staje na przeszkodzie do tego, abyśmy sięgnęli po NVC. To stereotypy z tym związane. Bardzo często można przeczytać, że NVC jest sztuczne, że trzeba mieć dużą wiedzę, żeby je stosować, że to są takie ciepłe kluchy. Emilia, jak możemy te stereotypy obalić? Czy NVC jest dla każdego Kowalskiego? Czy to jest rzeczywiście taka magia i trzeba tony książek przeczytać, żeby można było stosować Porozumienie bez Przemocy?**

EMILIA: Znam osoby, które nie przeczytały ani jednej książki i nie były na żadnym warsztacie, a mają w sobie dużo tych jakości, które NVC sobie ceni czy promuje. Mają taką postawę widzenia drugiego człowieka jako człowieka. Ktoś może nigdy nie słyszał o potrzebach w takim rozumieniu jak w NVC, ale widzi, że druga osoba jest człowiekiem, który może popełniać błędy i na pewno o coś ważnego mu chodziło, kiedy robił coś dla nas trudnego. **To już jest NVC. Osoba, która rozmawia z dziećmi, próbuje ze wszystkimi się dogadywać i szukać porozumienia – to też jest NVC. Więc to nie jest tak, że musimy iść na warsztat i przeczytać tonę książek.**

Jednocześnie dla wielu z nas NVC jest trudne, jest dużym wyzwaniem i rzeczywiście trzeba się uczyć i trzeba ćwiczyć empatię, żeby móc dojść do takiego miejsca, że to będzie zintegrowane. Bo jedno to jest wiedzieć, że NVC istnieje i że można je stosować w życiu, a drugie to zintegrować je z życiem i tak myśleć.

Czy można powiedzieć, że to są ciepłe kluchy? Ja się naprawdę potrafię wkurzać, przeklinać, ale nie próbuję wybarwiać pewnej części świata, po to żeby pokazywać tylko jedną. **My mamy być żywi, to jest zalecenie NVC**, a nie mili i martwi. I bycie ciepłą kluchą zupełnie nie jest tym co jest w moim polu zainteresowań. Tak, ja chcę być miękka, chcę być ciepła, bo to pomaga mi po prostu w kontakcie. Natomiast czasem warto jest krzyknąć, czasem warto przekląć, czasem imprezować. Te różne rzeczy są bardzo ważne. My wszyscy chcemy mieć szansę na spontaniczność, dokonywać różnego rodzaju wyborów i być w społeczności. Nie zawsze musimy świętować poprzez wyrażanie wdzięczności za to jaki świat jest piękny. Ja oczywiście czuję tę wdzięczność, ale widzę, że to jest tylko jeden z kawałków.

SYLWIA: Tak, ale jak już tak narozrabiamy - krzyknijemy piąty raz, bo już nie wytrzymałyśmy - to później mamy coś fantastycznego co się nazywa poczuciem winy.

EMILIA: Ale ja mówię o takim krzyknięciu, które wcale nie musi nikogo ranić. **Wyobrażasz sobie, że można tak krzyczeć, żeby nikogo nie ranić?**

SYLWIA: Myślę, że tak.

EMILIA: **NVC też tego uczy.** Nie uczy, żeby zawsze być spokojnym, być zawsze zen i cedzić przez zęby jak już nie możesz. Tylko ja mogę krzyczeć o tym, że teraz mi się w brzuchu wszystko skręca. Jestem tak zmęczona i wyczerpana, że już nie mam siły. Mogę?

SYLWIA: Możesz i nikogo nie krzywdzisz.

EMILIA: Nie oskarżam nikogo.

SYLWIA: **A co jeżeli już puszczą nam nerwy i nakrzyczymy na dziecko, skrzywdzimy je? Co wtedy?**

EMILIA: To jest życie. Nie znam osoby, która nigdy nie krzyczy – łącznie ze mną. Jestem certyfikowaną trenerką NVC, lata w swoim procesie i po terapii itd., a też nie jest tak, że ja nigdy nie krzyczę. **Moim celem nie jest to, żeby nigdy nie krzyczeć. Moim celem jest to, żeby szybciej wracać do świadomości, bardziej to rozumieć, o tym gadać.** Żeby dzieci wiedziały, że jak krzyczę to nie jest o nich, mimo że mogę powiedzieć wtedy różne trudne rzeczy i żeby sobie radziły też z takimi sytuacjami.

SYLWIA: **To też jest kolejny stereotyp, nie tylko dotyczący NVC, ale rodzicielstwa, bliskości i tego typu paradygmatów, że wychowamy dzieci, które sobie nie poradzą w świecie takim jaki nas otacza.** Jest w nim dużo zła, ludzie nie są tylko dobrzy i mili. Co z

tego, że ja stosuję NVC, jeśli druga strona mnie nie rozumie. Bardzo często takie są obawy w rodzicach.

EMILIA: I występują też często po warsztatach. Ktoś przychodzi z dobrą intencją do domu. Zaczyna rozmawiać z żoną lub mężem, mówić o swoich potrzebach, pokazywać swoje delikatne miejsca, a ta druga osoba mówi „Co Ty gadasz tak dziwnie do mnie? Weź Ty się uspokój!” i naprawdę nie ma zrozumienia. Albo ktoś mówi w czterech krokach „gdy to widzę, to czuję, bo naprawdę teraz potrzebuję i dlatego Cię proszę”, a ta druga osoba odpowiada takie „Co?!”. To naprawdę nie pomaga i to się zdarza na początku nauki. Natomiast później przechodzimy do trochę innego mówienia.

Co do tego czy dzieci sobie poradzą - mnie się wydaje, że właśnie sobie bardziej poradzą. Ostatni rozdział mojej książki jest o tym. Gdybym miała użyć jakiegoś bardzo brutalnego porównania: nie uczmy dzieci empatii, bo świat nie jest empatyczny, to tak samo jakby powiedzieć kiedy idziemy z wizytą do domu, gdzie są niewidome dzieci, wydłubmy sobie oczy, żeby się dopasować. Mam nadzieję, że to porównanie nikogo nie rani czy jakoś bardzo nie szokuje, ale chciałabym pokazać ten sposób myślenia.

Jeżeli jestem empatyczna, ale nie delikatnie współodczuwająca z innymi osobami, podatna na zranienia, ale empatyczna to znaczy, że:

- rozumiem co druga osoba może tak naprawdę chcieć,
- widzę, że druga osoba ma potrzeby,
- widzę swoje potrzeby, swoje emocje,
- jestem ze sobą w porozumieniu, bo każda relacja zaczyna się od relacji ze sobą.

Jeżeli potrafię mieć ze sobą taką relację, w której się nie obwiniam, nie wpadam w czarne poczucie winy, że jestem ostatnia i najgorsza. Nie chodzi o to, że nie widzę błędów, ale nie wpadam w ich nadmierne wyciąganie.

Jak jestem wewnętrznie poukładana, mam świadomość siebie, rozumiem siebie, a co za tym idzie mam wysokie poczucie własnej wartości.

To jak to wszystko może mi to utrudnić życie?

Jeśli ktoś jest przemocowy, to umiem się obronić przed taką osobą albo nie wchodzić w relacje z tą osobą. Nie będę żebrać o miłość w dziwnych związkach, bo będę wiedzieć, że to nie chodzi o mnie albo że potrzebuję czegoś innego, że wcale mi to nie daje tego co chciałam, to wtedy potrafię znaleźć zasoby i wsparcie, żeby przerwać tę relację. **NVC jest bardziej o byciu świadomym, o byciu przy sobie.**

SYLWIA: Wspomniałaś o czymś takim jak **cztery kroki NVC.** Rodzice lubią gotowe narzędzia – nie wiem czy też masz takie doświadczenia. Proszę powiedz co to są te cztery kroki. **O co w tym chodzi?**

EMILIA: Cztery kroki to nie jest gotowe narzędzie - to jest mapa niestety. Niestety w takim sensie, że bardzo często słyszę na szkoleniach czy w grupie: no dobrze to co konkretnie mam zrobić?

Co mam powiedzieć jak nie chcę, żeby on rozwał tę kaszkę pod stołem? Ile można sprzątać po każdym posiłku, już mam dosyć, jestem zmęczona. Dobrze, zatrzymaj się. To, że ty powiesz, że gdy widzę tę kaszę na podłodze, to czuję się taka sfrustrowana, bo naprawdę jestem zmęczona i nie chcę, żebyś rzucał, może nie pomóc w tej sytuacji.

Ja bym wróciła do tego z jaką intencją to mówię. Co się ze mną dzieje. Jak jestem taka zmęczona, to może potrzebuje wsparcia. Może to w ogóle nie jest problem tylko kaszy. Może mam myśli, że mama albo babcia mnie oceniają jako złą mamę, bo znowu jest kasza pod stołem. Znowu, czyli który raz? Więc **to jest mapa do tego, żeby zobaczyć jakie są fakty**. Jest kasza, ona leży i tyle. Ta kasza była wcześniej na talerzu dziecka, ale to nie jest tak, że znowu na mi złość wysypał kaszę. To jest fakt. **Jakie są moje uczucia?** Może frustracja a nawet złość. **O czym ta złość mi mówi, o jakiej potrzebie?** Może o tym, że jestem już tak strasznie zmęczona, że naprawdę chcę odpoczynku. Może o tym, że chciałabym się liczyć w domu, chciałabym widzieć siebie w innej roli niż tylko sprzątaczkę. Może chciałabym mieć więcej wyboru. Może chciałabym akceptacji i przynależności, jeśli tam w tle jest mama, która kiwa głową i mówi: widzisz jak wychowujesz. Może chodzi właśnie o wybór albo o wolność. **Z tego miejsca mogę się zająć tą potrzebą i niekoniecznie tę prośbę skierować do dziecka. Cztery kroki to jest mapa, która pomaga mi w kontakcie ze sobą i z innymi osobami, a nie gotowe narzędzie do mówienia komunikatów dzięki, którym mam uzyskać to co chcę.** To jest ta różnica. Narzędzia często służą temu, żeby uzyskać to co ja chcę. Takie narzędzia komunikacyjne, w których powiem komuś innemu, żeby zrobił tak jak ja chcę. Zresztą ja tak zaczynałam uczyć się NVC. Chciałam nauczyć się mówić tak, żeby mój syn wreszcie zaczął mnie słuchać. To wynikało z totalnej frustracji. I po kursie zrozumiałam, że nie chcę lepiej mówić, tylko że chcę lepiej słyszeć.

SYLWIA: Czyli taki był Twój początek z NVC.

EMILIA: Chyba już środek.

SYLWIA: To jaki był początek?

EMILIA: Ostatnio zrobiłam sobie taką rewizję. Początki były dwa. Jednym było oczywiście macierzyństwo i to, że szukałam takich sposobów na wychowywanie, które będą osadzone na bliskości. Nie wiedziałam jeszcze jak to wszystko chodzi, jak i czego szukać, ale wiedziałam, że chcę inaczej niż to co znam. Szukanie co znaczy to „inaczej” zajęło mi sporo czasu, ale odpowiedzią było właśnie NVC. Drugim elementem bardzo ważnym dla mnie jest to, że zawsze miałam w sobie silną troskę o drugiego człowieka. Przejmowali mnie ludzie, przejmowały mnie grupy - przejmowałam się tym czy ludzie w grupie są odpowiednio zaopiekowani. Pracowałam w telewizji przez wiele lat, prowadziłam castingi i reżyserowałam programy. Wtedy przejmowałam się tym czy ludzie, którzy na przykład przyjechali na casting nie stresują się za bardzo, czy to nie jest dla nich zbyt trudne doświadczenie. Czy w pracy w zespole wszyscy są widziani,

słyszani. Jednak nie miałam żadnych narzędzi do tego, żeby umieć to wyrazić, umieć się nimi zaopiekować. Nieraz przeżywałam bardzo dużo frustracji albo złości, że nie potrafię z kimś się dogadać, nie wiem jak rozmawiać o tym co jest dla mnie ważne albo co jest trudne. Przejmowałam się, ale nie wiedziałam co zrobić. Bardzo brakowało mi narzędzi. I teraz widzę, że NVC daje mi takie narzędzia i już wiem.

SYLWIA: W takim razie co radzisz rodzicom, którzy chcieliby zacząć swoją przygodę z NVC? Taka jedna rada.

EMILIA: Zacząć. Myślę, że **różne są drogi.** Niektórzy lubią słuchać na przykład takich nagrań jak to albo oglądać filmy – jest na YouTube sporo filmów, jest mój podcast Poziom miłości. Są książki czy artykuły, które można czytać. Na <https://nvclab.pl/> stronie firmy szkoleniowej, którą współprowadzę z Asią Berendt (drugą trenerką) jest sporo artykułów – można poczytać. Są grupy na Facebook’u, na przykład ta grupa, do której zapraszałam „NVC w rodzinie i życiu”. **Możliwości jest sporo dla osób, które lubią słuchać, czytać, przyglądać się co im to robi, czy w ogóle to jest dla nich.**

Są osoby, które wolą od razu pójść na kurs. **Bardzo rekomenduję, żeby wcześniej czy później pójść na kurs.** Uważam, że można bardzo dużo studiować, czytać i wydaje się, że już wiesz dużo, ale dopiero na kursie pewne rzeczy się układają. Stają się jasne i mamy taki efekt: „A to o to chodzi! A ja myślałam, że chodzi o coś zupełnie innego.”. Albo ktoś myśli „Przecież ja umiem dochodzić do potrzeb”, ale okazuje się, że to wcale nie są potrzeby tylko strategie, tak jak rozmawialiśmy wcześniej. Na kursie taka osoba dostaje wsparcie i może naprawdę zobaczyć co znaczy dojść do tej potrzeby - że wtedy zmienia się coś na poziomie ciała i myśli i jest to zupełnie inne doświadczenie niż porozmawiać o tym co byłoby w tej sytuacji słuszne. Oczywiście bardzo zapraszam do nas, ale przecież nie tylko my oferujemy warsztaty z NVC. W Polsce jest już w tej chwili 30 trenerów i można znaleźć takiego, który mieszka tam gdzie Ty albo oferuje zajęcia online. Ważne, żeby pójść na warsztat. Uważam, że to jest bardzo ważny krok.

I doświadczenie empatii. Taka dwójka empatyczna, kilka dwójek empatycznych czy nawet grupy empatyczne, na których można doświadczać i ćwiczyć empatię.

Docieranie do potrzeb, nazywanie potrzeb, świadomość o co mi tak naprawdę chodzi w różnych sytuacjach.

SYLWIA: Rozmawiamy prawie godzinę i w całym naszym dialogu nie pojawiło się chyba słowo „przemoc”. Tak jak wspomniałaś na początku, jednak to słowo „porozumienie” jest tym centrum NVC.

EMILIA: Rosenberg wzięł to określenie z sanskryckiego słowa „a-himsa” co znaczy nie tyle „bez przemocy” co „bezprzemocowy”. W angielskiej wersji to nie jest „no violent” tylko „nonviolent”. Moja asesorka, która jest anglojęzyczna mówi, że dla niej jest to bardzo duża różnica na poziomie znaczenia. To „a-himsa” - **bezprzemocowy bardzo mówi o intencji. Czyli ja wchodzę w kontakt z Tobą z intencją taką, że nie chcę, żeby to co mówię, robię, jak cię widzę itd. mogło cię w jakikolwiek sposób krzywdzić,**

dotykać czy ranić. To oznacza to bezprzemocowy. Więc ta nasza polska konotacja ze słowem „przemoc” jest trochę inna.

SYLWIA: Nie do końca odzwierciedla tą dobrą intencję, empatię, która ma bardzo duże znaczenie w porozumieniu bez przemocy. Będziemy się zbliżać do końca nad czym bardzo ubolewam, bo myślę, że jeszcze przez godzinę z chęcią bym z Tobą rozmawiała.

EMILIA: Zapraszam na warsztat. Tam jest więcej godzin.

SYLWIA: Czekam, aż wszystko wróci do normy i myślę, że być może uda się spotkać. **W każdym razie na koniec chciałabym Cię prosić, żebyś powiedziała gdzie możemy Cię znaleźć.** Wspominałaś o pewnych miejscach, ale jakbyś podsumowała i zaprosiła nas do siebie.

EMILIA: Moje podstawowe miejsce to jest <https://nvclab.pl/> czyli **Laboratorium porozumienia bez przemocy**, które współprowadzę z Asią Berendt. Tam jest wiedza, nagrania, artykuły, kursy stacjonarne i online. Mamy spory zakres kursów online np. o złości, o poczuciu własnej wartości, o wstydzie tzn. jak sobie radzić ze wstydem i poczuciem winy. Jest sporo kursów skierowanych typowo do rodziców np. o rozwiązywaniu konfliktów między dziećmi, więc każdy coś znajdzie dla siebie. Są też kursy typowo biznesowe NVC. Naszym zdaniem w każdej relacji NVC wprowadza bardzo dużo dobrego i pomaga budować kontakt, relację. Możecie mnie znaleźć na grupie **NVC w rodzinie i życiu – to jest grupa na Facebook’u**, którą prowadzę w ramach NVC Lab. Tam jestem prawie codziennie. Możecie mnie znaleźć również na mojej stronie <https://emiliakulpanowak.pl/>. Tam są m.in. podcasty i książka „Jak budować relacje z dzieckiem. Droga do porozumienia bez przemocy” wyd. Virgo. Jest też e-book. To nowość wydawnicza, bo książka pojawiła się 17 kwietnia br.

SYLWIA: Jeszcze ciepłutka. Warto przeczytać na pewno. Bardzo Ci dziękuję za tę rozmowę. Było mi naprawdę bardzo miło. Oprócz tego bardzo merytorycznie. Mam nadzieję, że nasi słuchacze też znajdą tutaj coś dla siebie. Każdy coś dla siebie weźmie i spróbuje NVC, bo jak tutaj wielokrotnie wspominałaś jest to dla przeciętnego Kowalskiego, tylko trzeba zacząć i chcieć. Nic więcej nie potrzeba.

EMILIA: Ja teraz mam taką zagwozdkę, bo jak powiem tak, warto weź, to trochę wchodzi w taką energię, że ja wiem lepiej i zaczynam przekonywać, a NVC pokazuje nam, że to niekoniecznie działa. Jeśli kogoś zainspirowałam, jeśli ktoś czuje, że się pobudzony tą rozmową i chciałby się rozwijać w tym kierunku, to zapraszam do naszych działań szerokich i indywidualnego kontaktu. Na pewno znajdziemy jakąś fajną formułę. A jak ktoś nie chce, to nie. Widocznie to nie jest ten moment albo to nie jest ta metoda. Chciałabym bardzo szanować tę indywidualną drogę. Każdy ma to czego potrzebuje i na pewno NVC nie jest jedyną drogą.

SYLWIA: To było bardzo piękne zakończenie. Bardzo współgra z tym co próbujemy przekazać rodzicom. Jeszcze raz serdecznie ci dziękuję za poświęcony czas i mam nadzieję, że do usłyszenia albo do zobaczenia.

PODSUMOWANIE:

Gościem dzisiejszego odcinka była Emilia Kulpa-Nowak - trenerka Porozumienia bez przemocy, czyli NVC. Emilia opowiada o porozumieniu bez przemocy skupiając się głównie na porozumieniu, bo NVC to właśnie dążenie do porozumienia pełnego empatii. To wyjście z automatycznych strategii, czyli z nawyków i przyzwyczajzeń, które nie zawsze nam służą. To także pytanie do siebie - czego tak naprawdę chcę, jak chcę budować relację z dzieckiem. Bardzo dużo miejsca w rozmowie poświęciliśmy potrzebom dziecka, potrzebom rodzica i temu czy to o czym myślimy, że to potrzeba faktycznie tą potrzebą jest.

NVC mówi o potrzebach i strategiach. Strategie to pomysły na to jak zaspokajać nasze potrzeby. Jednak, żeby zaspokoić potrzeby trzeba do nich dotrzeć, a często jest to trudne, bo mylimy potrzeby ze strategiami. Pomocne w rozróżnieniu strategii od potrzeb mogą być 4 wskazówki:

1. TY - kiedy mówię, "żebyś Ty" to jest strategia, bo potrzeba dotyczy mnie, a nie Ciebie
2. CZAS - kiedy mówię: "chcę, żebyś teraz to zrobił" - to jest strategia, bo potrzeba nie ma czasu
3. MIEJSCE- kiedy mówię: "chcę zrobić to w określonym miejscu" np. "chcę pracować w domu", to jest strategia, bo potrzeba nie ma miejsca
4. UNIWERSALNOŚĆ - gdy odpowiem "nie" na pytanie: "czy każdy człowiek na ziemi bez względu na wiek czy status może mieć takie pragnienie?" to jest strategia, bo potrzeba ma charakter uniwersalny

Bardzo ważną umiejętnością w NVC jest dbanie o siebie i sprawdzanie swoich strategii, czyli sposobów na zaspokajanie potrzeb. Trudno o empatię i zrozumienie kiedy same jesteśmy niezaopiekowane czy zmęczone. To wszystko pięknie brzmi w teorii, jednak później przychodzi rzeczywistość. Wracamy na znane ścieżki, bo tak jest łatwiej. Kto z nas mówił w domu o swoich uczuciach? Kto nie był oceniany? Kto uczył nas odróżniać fakty od opinii? Kto pomagał nam wsłuchać się w swoje myśli czy chociaż pytał nas o zdanie? Dlatego potrzebujemy empatii dla siebie, bo my też często chcąc przekazać te umiejętności naszym dzieciom sami się ich uczymy.

Na koniec Emilia poleciła również książki do których warto sięgnąć jeśli chcemy zacząć przygodę z NVC. W prezencie od nas i Emilii możecie pobrać listę książek zawierającą liczne propozycje dla dzieci i rodziców w tematyce porozumienia bez przemocy. Wystarczy zapisać się korzystając z formularza dołączonego do wpisu na stronie www.rodzicemjestem.pl pod tym odcinkiem.



Poza poważnymi tematami było też o ciepłych kluchach i przeklinaniu. NVC widzi człowieka, a nie błędy. Szukanie porozumienia i praca nad empatią to NVC. To po prostu miłość, dlatego możemy nią żyć niezależnie czy mieliśmy kontakt z porozumieniem bez przemocy czy nie. Ono pomaga to wszystko ułożyć na nowo w dzisiejszym świecie, przypomnieć sobie, że to miłość jest najważniejsza.

Rozmawialiśmy też o 4 krokach NVC. Mimo, że na pierwszy rzut oka wydaje się, że to może być świetne narzędzie to w rzeczywistości jest tak, że NVC nie daje gotowych rozwiązań. 4 kroki to mapa, która ma nas wspierać w uzmysłowieniu sobie swoich uczuć, myśli i tego o jakiej potrzebie one mi mówią. Nie jest to gotowe narzędzie, które pomaga mi wymusić na drugiej osobie wykonanie tego na co ja mam ochotę.

Porozumienie bez przemocy to jedna z dróg, którą możesz podążać jeśli czujesz, że to z Tobą współgra. To jedna z możliwości, którą możesz wykorzystać jeśli chcesz dbać o relacje. Czy jedyna? NIE. Czy dla każdego? TAK. Czy dla Ciebie? Na to pytanie musisz odpowiedzieć sobie sama.

Dziękujemy, że byłeś z nami. Pamiętaj o liście książek o NVC, którą możesz pobrać pod naszym odcinkiem. Jeśli masz jakieś pytanie w tematyce dzisiejszego odcinka lub pomysły na inne - pisz do nas. Chętnie poszukamy odpowiedzi.

Dobrego dnia lub nocy i do usłyszenia :)