

**Kluczowe przekonania u podstaw praktyki
Porozumienia bez Przemocy (ang. Nonviolent Communications)
wg Inbal Kashtan i Miki Kashtan**



1. Wszyscy ludzie mają te same potrzeby:

Mamy takie same potrzeby, choć mogą różnić się strategie, których używamy do ich zaspokajania. Konflikty pojawiają się na poziomie strategii, nie na poziomie potrzeb.

2. Wszelkie działania są próbami zaspokojenia potrzeb:

Nasze pragnienie zaspokojenia potrzeb, niezależnie czy jest ono świadome, czy nie, leży u podstaw każdej czynności. Uciekamy się do przemocy czy innych działań nie spełniających potrzeb (naszych lub innych ludzi), kiedy nie dostrzegamy bardziej skutecznych strategii zaspokojenia potrzeb.

3. Uczucia pokazują, czy potrzeby są zaspokojone, czy nie:

Działania innych mogą być wyzwalaczem uczuć, ale inni nie są ich powodem. Uczucia wyłaniają się bezpośrednio z naszego doświadczenia, w reakcji na to, czy w danych okolicznościach nasze potrzeby wydają się nam spełnione, czy nie. Nasza ocena tego, czy nasze potrzeby są spełnione, prawie zawsze jest związana z interpretacją lub przekonaniami. Kiedy nasze potrzeby są spełnione, możemy czuć się szczęśliwi, zadowoleni, spokojni, itp. Jeśli nie, możemy odczuwać smutek, strach, frustrację, itp.

4. Najbardziej bezpośrednią drogą do osiągnięcia spokoju jest kontakt z samym sobą:

Nasza zdolność do spokoju nie zależy od spełnienia naszych potrzeb. Nawet kiedy nasze potrzeby nie są spełnione, wyjście naprzeciw naszej potrzebie kontaktu z samym sobą może wystarczyć do osiągnięcia wewnętrznego spokoju.

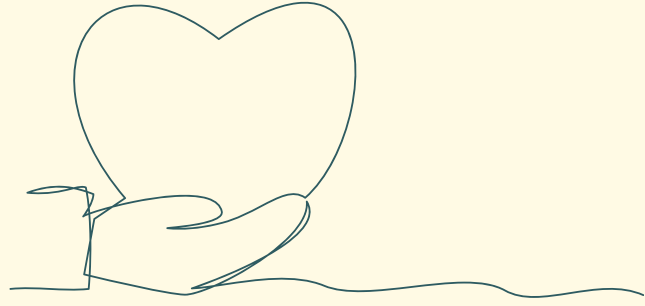
5. Wybór jest aktem wewnętrznym:

Bez względu na okoliczności możemy zaspokoić własną potrzebę autonomii poprzez dokonywanie świadomego wyboru na podstawie świadomości potrzeb.

6. Wszyscy ludzie są zdolni do współczucia:

Mamy wewnętrzną zdolność do współczucia, choć nie zawsze wiemy, jak do niej dotrzeć. Kiedy spotykamy się ze współczuciem i szacunkiem wobec naszej autonomii, łatwiej jest nam dotrzeć do własnego współczucia wobec siebie i innych. Rozwijanie współczucia przyczynia się bezpośrednio do wzrostu naszej zdolności zaspokajania potrzeb w pokojowy sposób.

Beata Moczowska



7. Ludzie lubią dzielić się z innymi:

Naszą naturą jest cieszenie się z przyczyniania się do dobra innych, jeśli tylko wejdziemy w kontakt z potrzebami naszymi i innych oraz kiedy dajemy z wyboru.

8. Ludzie zaspokajają potrzeby poprzez współzależne relacje:

Wiele z naszych potrzeb zaspokajamy poprzez relacje z innymi ludźmi i poprzez kontakt z naturą. Jednak niektóre potrzeby zaspokajamy głównie poprzez jakość naszych relacji ze sobą lub przez kontakt z duchowym wymiarem życia. Kiedy potrzeby innych ludzi nie są spełnione, również część naszych potrzeb pozostaje niezaspokojona.

9. Nasz świat oferuje obfite zasoby do zaspokojenia potrzeb:

Kiedy za najważniejsze uznamy poszanowanie potrzeb wszystkich ludzi i odzyskamy umiejętności nawiązywania kontaktu oraz twórczego dzielenia się zasobami, wtedy pokonamy nasz bieżący kryzys wyobraźni i znajdziemy sposoby zaspokojenia podstawowych potrzeb wszystkich.

10. Ludzie się zmieniają: Nasze potrzeby i strategie ich zaspokajania z czasem się zmieniają. Niezależnie od tego, gdzie w danym momencie jesteśmy – jako jednostki czy jako zbiorowość – wszyscy mamy zdolność do rozwoju i zmiany.

© 2012 Inbal Kashtan and Miki Kashtan;
cytat z książki Miki Kashtan "Niezwyczajnie świadome życie"

Beata Moczkońska