

Porozumienie bez Przemocy „nie działa”

Na warsztaty komunikacji z dziećmi przychodzą często rodzice, którzy mają za sobą wiele nieudanych prób dogadania się z dzieckiem. Zdesperowani twierdzą, że żadna metoda „nie działa”. Według mnie to całkiem dobra wiadomość. Gdyby jakakolwiek metoda „działała”, znaczyłoby to, że mają w domu cyborga, a nie dziecko, czyli człowieka w stanie nieustannej zmiany.

Porozumienie bez Przemocy dostarcza precyzyjnych narzędzi do budowania kontaktu i dialogu z ludźmi i wyjaśnia, na czym ten kontakt polega, ale jest to przede wszystkim określony sposób myślenia i podejścia do ludzi, zwłaszcza dzieci. Może ono sprawić, że zaczniemy lepiej siebie rozumieć i wspólnie do czegoś dążyć. Może sprawić – ale nie wiadomo, czy sprawi. Stosowanie na co dzień zasad Porozumienia bez Przemocy w kontakcie z najbliższymi nie jest proste. Wymaga otwartości w wypowiedaniu się i w przyjmowaniu innych takimi, jacy są, a nie jakimi chcielibyśmy ich widzieć. Czasem bywa to także bolesne spotkanie i mierzenie się z taką prawdą o sobie, której chcieliby się uniknąć.

Umiejętność porozumiewania się jest jak wzajemne podróżowanie po świecie uczuć i potrzeb. Porozumienie bez Przemocy wskazuje kierunek, ale nie gwarantuje szybkiego i spektakularnego efektu. Nie jest remedium, które sprawi, że dzieci będą posłuszne – czego często oczekują rodzice przychodzący po raz pierwszy na warsztaty.

Dzieci nie poddają się łatwo manipulacji, zwłaszcza w domu, w którym czują się bezpiecznie. Ujawniają wtedy najbardziej ukryte podświadome motywy i przekonania rodziców. Właśnie w relacjach z dziećmi widać wyraźnie, że Porozumienia bez

Przemocy nie da się sprowadzić do techniki manipulacyjnej. Natychmiast wyczuwają, że rodzic się powtarza. Nie mówi, tylko używa słów, których się nauczył. Nie nawiązuje kontaktu, tylko udaje, że to robi.

Aby dorosły mógł nawiązać kontakt z dzieckiem, musi mieć najpierw kontakt z samym sobą – czyli z własnymi emocjami i potrzebami – a także odwagę, by je wyrażać i zaspokajać. Musi umieć przekazywać informacje o sobie, swoich wartościach i potrzebach w sposób zaangażowany i dostępny, który pokaże dziecku i innym ludziom jego osobowość i charakter, a nie tylko wiedzę, poglądy i przekonania. Kiedy ma się tę umiejętność, zna się siebie i umie siebie wyrażać – jest się przygotowanym do tego, żeby spotkać się z dzieckiem.

Dzieci mają głos

Rodzice i nauczyciele mówią czasem, że dzieciom nie można ufać, bo przekręcają fakty, fantazjują, są zbyt emocjonalne i irracjonalne. Według mnie, takie zdanie świadczy o tym, że wielu dorosłych gubi się w świecie uczuć. Trudno nam wsłuchiwać się w ich brzmienie, pojąć ich sens i logikę. Bo uczucia mają swoją logikę – wskazują na potrzeby. Gdyby noworodek zaczął się zastanawiać, czy może krzyczeć w nocy, kiedy jest głodny, czy mama się nie pogniewa i czy można budzić ją po raz kolejny – jego rozwój nie przebiegałby prawidłowo. Logika głodu i podtrzymania życia jest inna. O taką właśnie logikę uczuć chodzi.

Dorośli, wobec których z sukcesem zastosowano program wychowawczy „Dzieci i ryby głosu nie mają” – ja również do nich należę – mają jednak z tym problem. To, co większość ludzi wynosi po takim wychowaniu, to uległość i podporządko-

wanie innym, a przede wszystkim skłonność, a czasem perfekcyjna wręcz umiejętność tłumienia uczuć i zamykania potrzeb pod dywan, zwłaszcza w relacjach z innymi dorosłymi.

Ale w kontakcie z dziećmi bywa u nas wręcz odwrotnie, bo dzieci są doskonałymi słuchaczami. Świetnie słyszą uczucia, nawet jeśli nie rozumieją jeszcze słów. Wobec dzieci znacznie łatwiej odzyskujemy utracony głos, zagadując je, nie dając im miejsca i czasu na wypowiedź, przerywając.

Ćwiczenie

Na wszelki wypadek proponuję sprawdzić, jak to jest u ciebie.

Do tego ćwiczenia przyda się dyktafon. Włącz go i postaw w pokoju, gdzie bawisz się z dzieckiem, a potem zapomnij o nim. Po zabawie przesłuchaj nagranie i podlicz w przybliżeniu, ile słów i zdań wypowiadasz ty, a ile dziecko. Jeśli proporcja twoich słów i reakcji w stosunku do słów i reakcji dziecka jest jak 1 (ty) do 2 (dziecko), to jeszcze pół biedy, choć daleko ci do ideału. Kiedy zajmujesz połowę czasu – to sygnał alarmowy. Zaczynaj słyszeć swoje dziecko!

Według mnie, najkorzystniej jest, jeśli podczas wspólnych zabaw i rozmów z dzieckiem proporcja wypowiedzi dorosłego do wypowiedzi dziecka waha się między 1 do 3 a 1 do 4. To znaczy, optymalnie powinieneś zajmować jedną piątą czasu – reszta jest dla dziecka. Jeśli mówisz dużo, to znak, że i twoja potrzeba kontaktu, bycia wysłuchanym i widzianym jest ogromna i nie wiesz, jak ją zaspokoić w relacjach z dorosłymi. Może zdarzyć się, że w osamotnieniu i desperacji zalewasz dziecko potokiem słów, nie słysząc i nie rozumiejąc, co ono ma do powiedzenia. A to właśnie ono potrzebuje przestrzeni do wyrażenia siebie i potwierdzenia, że jest widziane i słyszane.

Pierwsze sygnały kontaktu – przygotowanie do dialogu

Prawdziwe zrozumienie Porozumienia bez Przemocy przyszło do mnie dopiero wtedy, gdy sama doświadczyłam empatycznego kontaktu, czyli poczucia, że ktoś mnie słyszy i interesują go moje uczucia i potrzeby, a nie tylko to, co mówię albo robię.

Po raz pierwszy poznawałam zasady NVC w 2004 roku na szkoleniu prowadzonym przez Nadę Ignatowić-Sawić, niezyczącą już dziś trenerkę z Serbii. Chciałam uczyć się od niej na pamięć wypowiedzi dorosłych do dzieci, które nam proponowała. Były dla mnie wzruszająco piękne i kompletnie różne od tego, co ja znałam. Zapisywałam całe dialogi i marzyłam o tym, żeby tak samo rozmawiać z moimi dziećmi. Po powrocie do domu nie byłam w stanie tego powtórzyć. Brakowało mi słów, a nawet jeśli je pamiętałam, brzmiały sztucznie. Nie zdawałam sobie jeszcze sprawy, że tak naprawdę nie chodziło mi wtedy o spotkanie z dzieckiem, ale o moje własne potrzeby rozwoju, efektywności i o własną satysfakcję. Chciałam się czegoś nauczyć, coś zmienić w sobie, ale nie dostrzegałam dzieci, nie byłam obecna dla nich.

Rok później, podczas warsztatów z Marshalllem B. Rosenbergiem, dotarło do mnie, że Porozumienie bez Przemocy jest przede wszystkim sposobem bycia i nawiązywania kontaktu z ludźmi, a nie metodą. Ten kontakt zafascynował mnie bez reszty, zwłaszcza kiedy po powrocie z dziewięciodniowego intensywnego treningu porozmawiałam z moim prawie pięcioletnim synkiem. Było to osobiste doświadczenie dotyczące bardzo bolesnego tematu – zmagania o to, żeby ochronić moje

dzieci przed przemocą. Chcę się podzielić tym teraz, żeby pokazać wewnętrzny proces, który wtedy się we mnie dokonał.

Mój syn, Michał, powiedział do mnie: „Mamo, tata mnie bije”. Wcześniej dawał takie sygnały, ale nigdy nie byłam świadkiem dawania klapsów przez męża, więc nie zwracałam na to uwagi. Tym razem uderzyło to we mnie jak grom z jasnego nieba. Byłam pewna, że mąż nie bije dzieci, choć czasem w kontakcie z nimi bywał surowy i wymagający. Wiedziałam natomiast, że ja dawałam Michałowi klapsy, i właśnie dlatego postanowiłam poznać Porozumienie bez Przemocy.

Poczucie winy, żalu i lęku opadły mnie, ale świadomie postanowiłam nie reagować. Chciałam posłuchać syna, a nie siebie i swoich wewnętrznych demonów.

– Tata cię bije? – powtórzyłam wolno.

– Tak. I wiesz co, chciałbym, żebyśmy zamknęli się w pokoju na górze przed tatą.

Wzięłam głęboki oddech i spytałam powtarzając to, co usłyszałam.

– I chciałbyś się schować w pokoju na górze?

– Tak, bo tam tata nie wejdzie...

– Jeśli się zamkniemy, to tata nie wejdzie – powtórzyłam. Miałam na końcu języka kilka nawykowych reakcji: dopytywanie się, tłumaczenie, powątpiewanie, a nawet bagatelizowanie – ale postanowiłam, że będę całkowicie skupiona na nim, tak jakbym była samą obecnością, otwartą przestrzenią dla dziecka.

Nie mówiłam nic, starając się wyłącznie skupić uwagę na uczuciach, które kryły się za słowami Michała. Był to smutek, niepokój, nadzieja pomieszana z bezsilnością. Przez dwie lub trzy minuty opowiadał, że zamknie się ze mną w pokoju i zaba-