

Typowy konflikt

Uczestnik: Marshall, co, według ciebie, jest największą kwestią sporną między kobietami i mężczyznami?

Marshall: No cóż, w czasie mojej wieloletniej praktyki nasłuchałem się o tym sporo. Kobiety uczestniczące w warsztatach mówią z reguły: „Marshall, nie chcę, żebyś nabrał złego przekonania o moim mężu. To naprawdę cudowny człowiek”. I za chwilę pojawia się „ale”: „Ale ja nigdy nie wiem, co on czuje”.

Mężczyźni na całej kuli ziemskiej, poza nielicznymi wyjątkami, wywodzą się ze starej szkoły Johna Wayne’a, Clintona Eastwooda i Rambo, zgodnie z którą emocje wyraża się czymś w rodzaju chrząknięcia. John Wayne stając w westernie w drzwiach knajpy, gdzie mierzą do niego bandyci, nigdy nie wykrztusi z siebie: „Boję się!”. Mógłby żyć na pustyni przez pół roku, ale nie powiedziałby: „Czuję się samotny”. Więc jak porozumiewał się z innymi? Porozumiewał się, szufladkując ludzi. Stosował prosty system: są bohaterowie pozytywni – tym stawia się drinka, i czarne charaktery – tych się zabija.

Nasza edukacja w zakresie porozumiewania się nie pokazuje, jak mamy radzić sobie z emocjami. Jeśli wyszkolono cię na wojownika, to nie chcesz uświadamiać sobie własnych uczuć. No cóż, poślubienie wojownika nie jest szczególnie głębokim doznaniem dla kobiety, która być może bawiła się lalkami, a nie pistoletami. Ona potrzebuje intymności i bliskości, a on nie dysponuje słownictwem, które by tę bliskość budowało i umacniało.

Z drugiej strony kobiety nie są nauczone jasnego wyrażania swoich potrzeb. Przez kilka stuleci uczono je raczej wypierać się ich na rzecz innych. Często poddawały się zwierzchniej roli mężczyzny i oczekiwały, że będzie on w jakiś sposób zgadywał,

czego chcą i potrzebują, oraz dbał o nie. Spotykam się z takimi problemami regularnie, choć, oczywiście, każdy przypadek niesie wiele indywidualnych różnic.

Najczęściej kobieta mówi do mężczyzny: „Nie czuję, byśmy byli związani ze sobą tak, jakbym sobie tego życzyła. Chciałabym, żeby między nami było więcej emocjonalnej więzi. Co ty na to?”. A mężczyzna mówi: „Hej?”.

[Uczestnik gra rolę męża, a Marshall – żony.]

Mąż: O co ci chodzi? Co chcesz, żebym zrobił?

Żona: No właśnie, zamiast słuchać takich pytań, wołałabym dowiedzieć się, co czujesz. Uraziło cię to, co powiedziałam? Jesteś zły? Boisz się?

Mąż: Nie wiem.

Żona: Tak właśnie myślę. Kiedy ty nie wiesz, co czujesz, trudno, żebym ja czuła się bezpieczna i ufna.

Mąż: No cóż, czuję, że chyba... że jakbyś... mnie krytykowała.

Żona: Więc czujesz się w pewnym sensie urażony. Chcesz także, żebym cię szanowała i doceniała to, co wnosisz do naszego związku.

Mąż: No tak.

Żona: A widzisz, właśnie coś takiego chciałam od ciebie usłyszeć. Zauważ jednak, że powiedziałeś to inaczej. Powiedziałeś: „Krytykujesz mnie”. Zamiast wyrazić swoje potrzeby, wydałeś ocenę. Jak mam się nie pogubić w tym wszystkim? Jak mam nie słyszeć osądu w twojej wypowiedzi, a jednocześnie starać się usłyszeć to, co czujesz i czego być może potrzebujesz. To za duży wysiłek, jak na mnie. Powiedz mi tylko, co w tobie siedzi, a będę ci naprawdę wdzięczna.

Mąż: Ogólnie biorąc, nie wiem, co we mnie siedzi. Czego ty właściwie chcesz?

Żona: No dobrze. Cieszę się, że w ogóle doszło do tej rozmowy. Chcę, żebyś wiedział, iż chyba zdaję sobie sprawę, jaki to dla ciebie problem: wyrazić to, co czujesz. Powoli do mnie dociera, że zmagasz się z całkiem nowym doświadczeniem, i dlatego staram się być cierpliwa. Ale chciałabym usłyszeć, co się w tobie dzieje.

Mąż: Co czuję? Ja się chyba cieszę, że mówisz mi, czego potrzebujesz.

O małżeństwie

Mówiłem pewnie nieraz, że dużo trudniej jest zbudować dobre relacje z małżonkiem niż z kimś innym. Nie pomagają nam wszystkie te straszne rzeczy, które opowiada się o małżeństwie. Sam uważam, że o wiele bardziej cieszy mnie osoba, z którą wiodę wspólne życie, jeżeli nie myślę o niej jako o „swojej żonie”, ponieważ takie określenie sugeruje prawo własności. Tak przejawia się we mnie obyczajowość, w której zostałem wychowany.

Porozumienie bez Przemocy umożliwia budowanie więzi z drugą osobą, w których to, co nawzajem sobie ofiarowujemy, jest prawdziwym darem serca. To znaczy, że nie robimy dla partnera nic tylko dlatego, że tak „powinno się” albo „należy” robić, lub partner tego żąda. Lista podobnych motywów jest dłuższa: wstyd, niewiedza, lęk, przymus, poczucie obowiązku. Jeżeli działamy z takich pobudek, przegrywają obie strony. Jeżeli dostajemy coś z takich pobudek, będziemy musieli za to kiedyś zapłacić, ponieważ otrzymaliśmy to czyjś kosztem. Mnie interesuje taki proces dawania, w którym obdarowujemy się z potrzeby serca.

Jak możemy nauczyć się takiego dawania? Dając z potrzeby serca, sami stajemy się obdarowani. W takim procesie nie moż-

na odróżnić dającego od biorącego. Dawanie nie cieszy nas tylko wówczas, gdy obciążamy je swoim oceniającym myśleniem nastawionym na krytykę.

Cztery pytania

Sformułuję teraz cztery podstawowe pytania Porozumienia bez Przemocy. Ci z was, którzy są w związkach małżeńskich lub partnerskich, mogą potraktować je jako pytania współmałżonka lub partnera. Dotyczą one czterech kwestii, które interesują ludzi mówiących językiem Porozumienia bez Przemocy, szczególnie w relacji do bardzo bliskich osób.

Pytanie 1. Powiedz mi, która z rzeczy, które robię jako twój partner lub przyjaciel, sprawia, że twoje życie nie wydaje ci się wspaniałe?

Jako praktyk Porozumieniem bez Przemocy nie chcę robić ani mówić niczego, co nie wzbogacałoby twojego życia. Wyświadczasz mi zatem wielką przysługę, zwracając moją uwagę na te czyny lub zachowania, które nie wzbogacają twojego życia. Czy mógłbyś (mogłabyś) pomyśleć o jednej rzeczy, którą robię – lub której nie robię – a która sprawia, że twoje życie nie jest tak dobre, jakby mogło być?

Pytanie 2. Co czujesz, kiedy robię to, co robię?

Jako osoba mówiąca językiem Porozumienia bez Przemocy nie tylko pragnę wiedzieć, które moje zachowania sprawiają, że twoje życie nie wydaje ci się wspaniałe, ale chcę także łączyć się z twoimi uczuciami. Potrzebuję świadomości twoich uczuć, żeby móc cieszyć się wzajemnym dawa-

niem i braniem z czystej potrzeby serca. Twoje uczucia są tu siłą sprawczą i chciałbym o nich wiedzieć. Orientowanie się nawzajem w swoich uczuciach jest inspirujące.

Pytanie 3. Które z twoich potrzeb nie są zaspokajane?

Żyjąc Porozumieniem bez Przemocy, zdaję sobie sprawę, że to, jak się czujemy, wynika z tego, jakie mamy potrzeby i co się z nimi dzieje. Kiedy są zaspokajane, porywa nas nurt przyjemnych uczuć, takich jak szczęście, satysfakcja, radość, błogość i zadowolenie. Kiedy nie są zaspokajane, czujemy smutek, złość, frustrację, niechęć, napięcie lub zaniepokojenie.

Chciałbym, żebyś mi powiedział(a), co czujesz w kwestii twoich potrzeb. Chciałbym od ciebie usłyszeć: „Czuję się tak, jak się czuję, ponieważ chcę tego i tego” lub „...ponieważ potrzebowałem/pragnąłem/miałem (miałam) nadzieję na to i na to”.

Pytanie 4. Co możemy zrobić, by nawzajem wzbogacać swoje życie?

Oto wielkie pytanie Porozumienia bez Przemocy. Zawiera się w nim cały sens porozumiewania się językiem serca.

Zdaję sobie sprawę, że zdarza mi się robić rzeczy, które nie wzbogacają twojego życia, i że żywisz co do tego pewne uczucia. Powiedziałaś(łaś) mi, które z twoich potrzeb nie doczekały się spełnienia. Teraz, proszę, powiedz, co mogę zrobić, aby mogły się one spełnić?

Porozumienie bez Przemocy dotyczy właśnie tych czterech kwestii. Są oczywiście sytuacje, w których nasze potrzeby nie

mogą zostać zaspokojone. Stosując Porozumienie bez Przemocy, mówimy ludziom, jak wzbogacili nasze życie, odnosząc się do trzech pierwszych pytań. Mówimy: co zrobili, aby wzbogacić nasze życie; jakie są nasze uczucia; i które z naszych potrzeb zostały zaspokojone dzięki ich działaniom.

Wierzę także, że ludzką rzeczą jest używanie dwóch słów: „proszę” i „dziękuję”. Język Porozumienia bez Przemocy służy temu, aby naszą wdzięczność i nasze prośby wyrażać na tyle jasno, że druga osoba nie usłyszy w nich nic, co stanęłoby na przeszkodzie wzajemnemu dawaniu z potrzeby serca.

Krytyka

Są dwie formy komunikacji międzyludzkiej, które sprawiają, że dawanie staje się prawie niemożliwe. Pierwszą z nich jest krytyka. Jeżeli wasze odpowiedzi na powyższe cztery pytania zostały wyrażone językiem Porozumienia bez Przemocy, nie powinno być w nich ani jednego słowa, które ktoś mógłby odebrać jako krytykę. Wprawdzie w pierwszej odpowiedzi odnosicie się do czyichś zachowań, ale nie krytykujecie ich, tylko je opisujecie. Pozostałe trzy odpowiedzi dotyczą was samych: waszych uczuć, niezaspokojonych potrzeb i prośb. Jeśli w którejś z nich druga strona odnajdzie wątek krytyczny, może to oznaczać, że zabarwiliście ją odrobiną osądu.

Poprzez krytykę rozumiem: atak, osąd, oskarżenie, diagnozowanie albo wszelką formę analizowania drugiej osoby. Jeżeli swoje odpowiedzi sformułowaliście w języku Porozumienia bez Przemocy, to miejmy nadzieję, że nie użyliście ani jednego krytycznego słowa. Niemniej, są ludzie, którzy mają „uszy osądzające”, co oznacza, że mogą usłyszeć krytykę w każdym wa-

szym słowie. To się zdarza i potem powiem, jak uporządkować taki zamęt.

Przymus

Drugim aspektem komunikacji, który blokuje naszą zdolność dawania, jest przymus. Komunikaty w języku Porozumienia bez Przemocy są tak sformułowane, aby adresat odbierał je jako okazję do dawania, a nie żądanie lub rozkaz. Kiedy mówimy, czego chcemy, robimy to w sposób jednoznaczny: „Proszę, zrób to, ale zrób to dobrowolnie. Nigdy nie rób dla mnie niczego swoim kosztem. Nigdy nie rób dla mnie nic z lęku, winy, wstydu, urazy lub rezygnacji. W przeciwnym razie będziemy cierpieć oboje. Proszę, uwzględnij moją prośbę tylko wówczas, kiedy dawanie jest dla ciebie darem wynikającym z potrzeby serca”. Tylko gdy żadna ze stron nie czuje się przegrana, zniewolona lub stratna, działanie przynosi prawdziwą korzyść.

Przyjmowanie z potrzeby serca

W Porozumieniu bez Przemocy wyróżniamy dwie podstawowe sprawy: pierwsza to umiejętność mówienia czterech powyższych rzeczy tak, by druga osoba nie słyszała w nich krytyki ani żądań; druga to umiejętność słuchania i wychwytywania tych czterech składników przekazu w słowach drugiej osoby, bez względu na to, czy zostały wypowiedziane językiem osądzającym czy językiem Porozumienia bez Przemocy. Jeżeli jest to język Porozumienia bez Przemocy, nasze życie będzie o wiele łatwiejsze: wszystko zostanie wtedy wypowiedziane w sposób jasny i precyzyjny, a do nas będzie należało tylko to usłyszeć.