

Chcesz mieć rację, czy relację?

Z AGNIESZKĄ PIETLICKĄ rozmawia MAGDALENA FERENC - Psycholog OPS, Przewodnicząca Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Gminy Komorniki.



Agnieszka Pietlicka

Od ponad 12 lat wdraża idee Porozumienia bez Przemocy (PbP, NVC od ang. Nonviolent-Communication), według koncepcji Marshalla Rosenberga w kilku krajach (Europy); uczenica zmarłego w tym roku twórcy Porozumienia jest certyfikowaną, tzn. akredytowaną przez Center for Nonviolent Communication, trenerką Porozumienia bez Przemocy.

M: W imieniu Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Gminy Komorniki dziękuję Agnieszko za przyjęcie zaproszenia do udziału w naszej społecznej kampanii profilaktycznej: „Wychowuję i Szanuję”. Pragniemy przy Twoim

udziale przybliżyć rodzicom i szerszej społeczności naszej Gminy idee Marshalla Rosenberga - twórcy „Porozumienia bez Przemocy”, czyli empatycznej komunikacji.

M: O języku Porozumienia bez Przemocy mówi się jako o „języku serca” lub „języku żyrafy”. Dlaczego żyrafa stała się symbolem Porozumienia?

A: Oh, uśmiecham się, gdy słyszę to pytanie. Dzisiaj, co niektórzy fascynaci Porozumienia są prawie specjalistami od żyrafy. Wiedzą o niej - jestem przekonana - więcej, niż Marshall Rosenberg w momencie, gdy zaproponował tego właśnie zwierzęcia jako symbol komunikacji bez przemocy. Głównie chodzi o dwie rzeczy: po pierwsze żyrafa ma bardzo umięśnione serce. Największe czy też najsilniejsze ze wszystkich ssaków lądowych. W Porozumieniu świadomość uczuć, życzliwość wynikająca z serca, z chęci, z dobrej woli jest istotna. Podrugie chodzi o długą szyję żyrafy. W przełożeniu na komunikację można powiedzieć, że chodzi o perspektywę, o dostrzeżenie czegoś, co dla innych (zwierząt) jest niedostępne, uważne spojrzenie, które sprzyja relacjom i przyczynia się skutecznie do tego, żeby wszystkim było w nich możliwie dobrze. Mogę też dodać wiele innych ciekawych detali z życia żyrafy, np. to, że ona nikogo nie atakuje. Zaatakowana potrafi się jednak super ochronić. Jeśli ktoś chce dowiedzieć się więcej na ten temat, to polecam dopiero co wydaną książkę: „Żyrafa i szakal w nas”, autorstwa Justine Mol. Jest w niej wiele ciekawostek.

M: Możesz w kilku zdaniach powiedzieć, czym jest świadoma czy empatyczna komunikacja?

A: Spróbuję. Jest to na pewno połączenie sposobu myślenia i umiejętności komunikowania się przy użyciu dość konkretnego języka. Wszystko to pozwala, czy też idealnie ma pozwolić na zachowanie człowieczeństwa, na życzliwość, chęć dialogu nawet w trudnych, niesprzyjających okolicznościach.

M: Czy istnieje coś takiego, jak podstawowe elementy „Porozumienia bez Przemocy”?

A: Tak, istnieje coś takiego. Na przykład założenia uważam za centralne elementy Porozumienia. Gwoli przykładu: jedno z nich brzmi: „Ludzie chętnie przyczyniają się do dobra innych, o ile jest to ich własny wybór”. Centralnym momentem w Porozumieniu bez Przemocy jest też zagadnienie intencji. W jakim celu się odzywam? Po co się odzywam? Jaka jest moja intencja, gdy się odzywam, czy też gdy słucham? Chcę dialogu, współpracy, zadowolenia wszystkich, czy może chcę pokazać, kto tu ma rację. Bardzo mi się podoba dość dowolne może, ale wg mnie trafne, tłumaczenie Rosenbergowego zdania: „Do you want to be happy or to be right?”, na: „Chcesz mieć rację, czy relację?” Istnieją też elementy konkretnego języka, które pojawiają się w wielu obszarach Porozumienia bez Przemocy: obserwacje, uczucia, potrzeby i prośby.

M: W jaki sposób „język serca” można w praktyce stosować w wychowaniu dzieci?

A: Hmm. Trudno mi w kilku słowach odpowiedzieć konkretnie na to pytanie. Dlatego odpowiem ogólnie: w życzliwy sposób myśląc o nich, mówiąc do nich i słuchając ich, przy równoczesnym mówieniu i słuchaniu siebie, uwzględnianiu swoich uczuć i potrzeb. Mówiąc zupełnie serio - łatwiej byłoby mi odpowiedzieć na pytanie: „W jakich sytuacjach można skorzystać z filozofii Porozumienia bez Przemocy w wychowaniu dzieci”?

M: No to w jakich?

A: Odpowiedź jest niesamowicie prosta: we wszystkich. Naprawdę we wszystkich.

M: Co oznacza dla Ciebie budowanie relacji z dziećmi opartych na wzajemnym zrozumieniu, szacunku i akceptacji? Co temu sprzyja?

A: Spontanicznie przychodzi mi do głowy założenie Porozumienia, które mówi, że „nasze potrzeby są tak samo ważne, jak potrzeby innych, a potrzeby

innych są tak samo ważne, jak nasze”. Dzieci uczą się poprzez naśladowanie i wierzą, że budowaniu relacji sprzyja to, jakimi my jesteśmy modelami zrozumienia, poszanowania, akceptacji, itd. Chcemy zrozumienia? Pokażmy, że rozumiemy siebie, swoje uczucia i potrzeby tak samo, jak uczucia i potrzeby dziecka. Chcemy poszanowania? Pomaga w realizacji tego zadania to, że dzieciaki doświadczają i widzą poszanowanie. Jeśli my szanujemy siebie i ich - im będzie łatwiej szanować nas i... siebie samych. Jeśli np. nie widzą, że mama to nie perpetuum mobile, że to też człowiek, który potrzebuje choć śladowego odpoczynku to jak mają uwierzyć, nauczyć się, że balans między pracą a odpoczynkiem jest istotny? Wg mnie autentyczność bardzo pomaga budować relacje. Wszyscy mamy wbudowany nieuświadomiony tzw. „barometr pomiaru chęci do współpracy”, a jego wskazówka zwykle podnosi się, gdy mamy doczynienia z autentycznością. Szczególnie nastolatki natychmiast wyczuwają, jeśli próbujemy ich omamić, wmówić im coś, w co sami nie wierzymy.

M: Przypomina mi się eksperyment. Dzieci w wieku szkolnym podzielono na dwie grupy. Obie grupy poproszono o rysowanie. Jedną grupę nagrodzono po rysowaniu, a drugą nie. Kolejnym razem, kiedy dzieci zostały zaproszone do rysowania, dzieci z grupy nagrodzonej mniej chętnie podeszły do zadania. Dzieci z grupy bez nagrody, podeszły do niego tak samo chętnie. Wniosek eksperymentatora był następujący: u dzieci z grupy nagrodzonej osłabła wewnętrzna, wrodzona motywacja do podejmowania aktywności.

Co na temat nagród i kar mówi Porozumienie bez Przemocy?

A: Marshall Rosenberg powołuje się w swoich książkach np. na Alfiego Kohna, znawcę tematu. Wydaje mi się, że m.in. w jego książce „Wychowanie bez nagród i kar” czytałam o tym eksperymencie. Wracając do Marshalla - opowiadał tak: wielu z nas zastanawia się, jak chcielibyśmy, żeby inni nie zachowywali lub jak się zachowywali. Niewielu zastanawia się, z jakiej motywacji chcielibyśmy, by ci ludzie cokolwiek robili lub czegoś nie robili. Innymi słowy: kary i nagrody motywują, i to bardzo skutecznie lecz niestety niesamowicie krótkoterminowo. Sprawiają, że motywacją do działania może być strach, wstyd, poczucie winy, czy poczucie obowiązku, a nie własna motywacja, płynąca z serca. Wierzę, że najpiękniej przyczynia się i do jakości wykonywanego zadania, i do jakości relacji - motywacja z serca.

M: Jeśli nie kary i nagrody, to co?

A: Wsparcie w procesie dokonywania wyboru, dialog, życzliwe przedstawienie naturalnych konsekwencji i wspomniana już autentyczność, mogą przynieść więcej korzyści, niż stosowanie kar i nagród, np. zamiast groźby skierowanej do dziecka, że jeśli nie założy z powrotem czapki, to natychmiast opuszczamy plac zabaw - wyrażenie swoich uczuć i poinformowanie o konsekwencjach: „Martwię się o twoje zdrowie, odkryta głowa prowadzi do przeziębienia”; zamiast oceny: „Ale piękna rakietka”, podzielenie się obserwacją, np. „Namalowałaś rakietkę bez pilota, taką, która sama leci, tak?” To jest trudne, gdyż całe nasze społeczeństwo, a właściwie wiele społeczeństw funkcjonuje w oparciu o system kar i nagród. Ale warto. W przygotowaniu jest polska wersja pracy Miki Kashtan, która w fascynujący sposób pisze o konsekwencjach takiego myślenia. To jeszcze jedna książka, której ku mojemu zaskoczeniu, w ramach tego wywiadu, robię reklamę. Proszę za pół roku googlować to nazwisko :-)

M: W czerwcu tego roku będziesz prowadziła w naszej Gminie warsztaty dla nauczycieli żłobków i przedszkoli w temacie: „Sens i bezsens nagród i kar”. Jaki jest główny zamysł tychże warsztatów?

A: Łagodne przyjrzenie się naszym przekonaniom na ten temat i niektórym praktykom, wypróbowanie innych form... hmm - motywacji? lub chociaż wymiana na temat alternatyw.

M: Chińskie przysłowie mówi: „Gdy przychodzi sztorm, niektórzy stawiają mury, inni budują wiatraki.” Jak zatem w trudnych, czy w konfliktowych sytuacjach zadbać o relację z dzieckiem?

A: Bardzo mi się podoba to zdanie. Jednocześnie mam ochotę się nim pobawić. Gdy jest już sztorm, to trochę późno na budowanie czegośkolwiek. Chciałabym mieć wiarę, że pomyślałam o wiatrakach w czasie dobrej pogody. Czyli, że mam tak silną relację z dzieckiem (aczkolwiek dotyczy to w zasadzie wszelkich relacji), że wytrzyma ona moment konfliktu. A jak ten się wydarzy, to wspólnie po nim posprzątam. Wyjaśnimy sprawę, zamiast zamiatać ją pod dywan.

M: Zespół nasz pragnie przybliżyć idee Porozumienia bez Przemocy szerokiemu odbiorcy. 9 czerwca o godz. 17.00 w Sali Piwnica Gminnego Ośrodka Kultury w Komornikach, ul. Stawna 7 odbędzie się otwarte spotkanie z Tobą w roli głównej, na które zapraszamy mieszkańców Gminy Komorniki i okolic. Czy zechciałabyś osobiście zaprosić mieszkańców Gminy na to spotkanie?

A: Jeśli zdarzyło wam się kiedyś żałować przebiegu jakiejś rozmowy, jeśli znaczenie i goście usiebie złość i poczucie winy, jeśli idea Porozumienia bez Przemocy skłania Was do myślenia, że „to nie dla mnie”, przyjdźcie sprawdzić to przekonanie osobiście. Zabierzcie brata, koleżankę, męża, siostrę ...