

*Priloga 1 k orodju »Vedénje brez obsojanja«***Nenasilno sporazumevanje**

Nenasilno sporazumevanje (NNS) se včasih imenuje sočutno sporazumevanje ali komunikacija. Njen **namen** je:

1. oblikovati **odnose** med ljudmi, ki omogočijo sočutno dajanje in sprejemanje;
2. oblikovati voditeljske **strukture, ki podpirajo sočutno** dajanje in prejemanje.

NNS vključuje večine sporazumevanja, ki pospešujejo sočutno povezovanje in zavedanje o medsebojni odvisnosti našega dobrega počutja ter uporabo moči, da delamo skupaj z drugimi, da bi zadovoljili potrebe vseh vključenih.

Ta pristop k sporazumevanju poudarja sočutje kot motivacijo za delovanje. To pomeni ustvarjanje kakovostne povezave, v kateri se s sočutnim dajanjem zadovoljijo potrebe vseh.

4 KORAKI v procesu NNS nas spodbujajo, da se osredotočimo na to:

1. da ločimo med **opazovanjem** in ocenjevanjem, pri čemer smo sposobni pozorno opazovati, kaj se dogaja;
2. da ločimo med **občutenjem** in razmišljanjem, pri čemer znamo opredeliti in **izraziti** notranje občutke na način, ki ne pomeni obsojanja, kritike ali krivde/kazni;
3. **da se povežemo** z univerzalnimi **človeškimi potrebami/vrednotami** (npr. podpora, zaupanje, razumevanje) **v sebi**, ki so zadovoljene ali niso zadovoljene glede na to, kaj se dogaja in kako se počutimo; in
4. **da jasno izrazimo**, kaj si želimo na način, ki jasno določa, kaj hočemo (in ne česa nočemo), pri čemer je to prošnja in ne ukaz (tj. poskus motiviranja, s pripravljenostjo pomagati in sočutjem in ne iz strahu, krivde, sramu, obveznosti itd.).

Te veščine poudarjajo osebno odgovornost za naša dejanja in sprejete odločitve.

Z NNS se naučimo prisluhniti lastnim globljim potrebam in potrebam drugih ter opredeliti in jasno artikulirati, kaj je »živega v nas«. Ko se osredotočimo na razjasnitev tega, kar opazujemo, čutimo in želimo, in ne na diagnosticiranje in presojanje, smo odkrili globino svojega sočutja.

NNS je jasen in učinkovit model sporazumevanja na način, pri katerem se zavedamo sodelovanja in smo sočutni.

Povzeto po:

Nenasilno sporazumevanje: jezik življenja

Avtor: Dr. Marshall B. Rosenberg

Založba: PuddleDancer Press, www.cnvc.org

Slovenski prevod: ISBN 961-238-384-7