

GLASBENI ATELJE TARTINI  
ŠOLA ZA UČITELJE  
Program za nadaljnje izobraževanje učiteljev violine in viole

**RAZUMEVAJOČE SPREJEMANJE – PODLAGA ZA  
ODLIČNOST V MEDSEBOJNIH ODNOSIH**

Predstavitev knjige

Dr. Marshall B. Rosenberg: NENASILNO SPORAZUMEVANJE - JEZIK ŽIVLJENJA

**Neža Piry**

Mentor: Vildana Repše, prof.

Ljubljana, 2013

## **IZVLEČEK**

Dokument je seminarska naloga, ki obravnava in povzema delo avtorja Marshalla B. Rossenberga, z naslovom Nenasilno sporazumevanje: jezik življenja. Naloga je bila napisana kot obveznost udeležencev Šole za učitelje - programa za nadaljnje izobraževanje učiteljev violine in viole, ki ga izvaja Glasbeni atelje Tartini, pod mentorstvom profesorice Vildane Repše. V nalogi je povzeta vsebina knjige, v kateri avtor predstavlja nenasilno sočutno sporazumevanje (NSS) kot metodo sporazumevanja, ki nam omogoča boljše odnose, tako zasebno kot poslovno. Avtor nas najprej opozori na najpomembnejše napake v vsakdanji komunikaciji, s katerimi lahko nehote ustvarimo negativen odziv in si s tem otežimo odnose (sodbe, primerjave in odklanjanje odgovornosti), nato pa nam predstavi svojo metodo, ki temelji na štirih korakih: opazovanje brez ocenjevanja, prepoznavanje in izražanje čustev, prepoznavanje svojih potreb in prevzemanje odgovornosti za čustva, ki jih te sprožijo, ter prijazno izražanje zahtev, s katerimi si obogatimo odnose in življenje. Pomembno je, da te principe uporabimo za boljše razumevanje sebe in drugih ter tako dosežemo t.i. »razumevajoče sprejemanje«, ki je cilj NSS in osnova za odlične odnose.

## **KLJUČNE BESEDE**

nenasilno sočutno sporazumevanje – NSS, komunikacija, potrebe, vrednote, čustva, izražanje, opazovanje, sodbe, zahteve, besednjak, odgovornost, razumevanje

## KAZALO

1	KOMUNIKACIJA, KI ONEMOGOČA SOČUTJE .....	5
1.1	Moralistične sodbe .....	5
1.2	Primerjave .....	6
1.3	Odklanjanje odgovornosti .....	6
1.4	Druge oblike komunikacije, ki odtuja .....	6
2	NENASILNO SPORAZUMEVANJE – OSNOVNE ZAKONITOSTI.....	7
3	NSS METODA - POSTOPKI .....	7
3.1	Opazujemo in ocenjujemo .....	7
3.2	Kako prepoznamo čustva in jih tudi izrazimo .....	8
3.3	Za svoja čustva smo odgovorni .....	8
3.4	Zahtevamo to, kar nam bo obogatilo življenje .....	10
4	NA POTI NSS .....	10
4.1	Razumevajoče sprejemanje – pomen NSS .....	10
4.2	Moč razumevanja .....	11
4.3	Kako se razumevajoče povežemo s samim seboj.....	11
4.4	Kako živo izrazimo jezo.....	12
4.5	Zaščitniška uporaba sile .....	12
4.6	Kako izrazimo priznanje z NSS .....	12
	ZAKLJUČEK.....	14

## UVOD

»Kaj je tisto, kar nas odvrne od naše prijazne narave in nas pripravi do tega, da se vedemo nasilno in sovražno in kaj je tisto, kar povzroči, da nekateri ljudje vse življenje ostanejo prijazni, četudi se znajdejo v kar najhujših razmerah?« (Rosenberg, 2004, str. 1) To sta dve vprašanji, ki si ju je dr. Marshall B. Rosenberg zastavljal že v otroštvu, ko je bil ob selitvi v Detroit priča hudim rasnim nemiro in tudi sam žrtev nasilja. Ob preučevanju vseh mogočih dejstev, ki vplivajo na našo zmožnost, da ostajamo sočutni, prijazni in razumevajoči kljub težkim okoliščinam, je prišel do spoznanja, kako pomembno vlogo ima jezik in ustrezna uporaba besed v sporazumevanju, ki je v veliki meri odvisno od dveh osnovnih dejavnosti – govorjenja in poslušanja. Tovrstna komunikacija, ki temelji na govorjenju in poslušanju, nam pomaga, da smo med seboj iskreni in nam omogoča, da sočutje, ki je v nas, resnično zaživi.

Takšno sporazumevanje dr. Rosenberg imenuje nenasilno sporazumevanje. Z izrazom nenasilen ima v mislih naš naravni smisel za sočutje, ki se ga zavemo, ko iz sebe preženemo vso nasilnost. Čeprav se nam zdi, da redko govorimo »nasilno«, naše besede mnogokrat ranijo in povzročijo bolečino nam samim ali drugim. V nekaterih okoljih poimenujejo omenjeni način sporazumevanja sočutno sporazumevanje. V knjigi avtor uporablja okrajšavo NSS, s katero misli na *nenasilno sočutno sporazumevanje* – način sporazumevanja, ki nas pripravi do tega, da dajemo iz srca. Uporaba NSS nam odpira čisto nov pogled na odnose, saj nas uči slišati svoje globlje potrebe in potrebe drugih.

Ko v življenju uporabljamo NSS – v odnosu do samega sebe, drugih ali v skupini – naravno začutimo sočutje, kar nam lahko pomaga v različnih odnosih in položajih, kot so npr.: v zasebnih odnosih, družinah, šolah, organizacijah in podjetjih, terapijah in svetovanjih, diplomatskih in poslovnih pogajanjih, nesporazumih in sporih ...

NSS spodbuja pozorno poslušanje, spoštovanje, vživljanje v druge ljudi in v nas vzbuja željo, da bi dajali od srca. Nekateri uporabljajo to metodo, da bi bili bolj razumevajoči sami do sebe, nekateri za boljše in globlje odnose, drugi za to, da so v svojem poklicu bolj uspešni, po vsem svetu pa se metoda uspešno uporablja za glajenje najrazličnejših sporov.

# 1 KOMUNIKACIJA, KI ONEMOGOČA SOČUTJE

Dr. Rosenberg ugotavlja, da pogosto določena uporaba jezika in komunikacije prispeva k temu, da se drug do drugega in do samih sebe vedemo nasilno. Za takšne oblike komunikacije uporablja izraz »komunikacija, ki odtuja«.»

## 1.1 Moralistične sodbe

Ena izmed oblik komunikacije, ki odtuja, so moralistične sodbe, ki jih uporabljamo, da z njimi izrazimo svoje mnenje o ljudeh, za katere mislimo, da so slabi, da nimajo prav, ker se ne vedejo tako, kot mi mislimo, da je prav. Te sodbe izrekamo s stavki, kot so: »Tvoja težava je v tem, da si sebičen.« »Lena je.« »To ni prav.« »predsodke imajo.« ... Ko nekomu pripisujemo krivdo, ga žalimo, zaničujemo, nekaj opredeljujemo, primerjamo, določamo – na različne načine izražamo sodbo. Avtor opozarja, da se v svetu sodb vse preveč oziramo na to, kdo kaj »je«. Ko uporabljamo ta jezik, sodimo druge in njihovo vedenje in se obremenjujemo s sodbami o tem, kdo je dober, slab, normalen, nenormalen, pameten, neumen, odgovoren, neodgovoren itd.

Rosenberg meni, da so »tovrstne sodbe, ki jih izražamo na račun drugih ljudi, žalosten izraz naših lastnih vrednotenj in potreb. Žalostne so zato, ker povzročijo – ko jih izražamo na načine, ki sem jih opisal – med ljudmi, ki so jim namenjene, le odpor in nasprotovanje. Če pa ti ljudje le privolijo v to, da se bodo vedli prav – bodo tako storili zato, ker jih je strah, ker se počutijo krive ali ker jih je sram. Hudo plačujemo za to, da se ljudje odzivajo na naše zahteve in potrebe, vendar tega ne delajo z željo, da bi dajali od srca, ampak ravnajo tako zaradi strahu, občutka krivde ali sramu.« (Rosenberg, 2004, str. 16)

Pomembno je, da ne zamešamo pojmov *vrednostne* sodbe in *moralistične* sodbe. Vrednostne sodbe odsevajo naše prepričanje, kako lahko svoje življenje najboljše živimo. Moralistične sodbe pa izrekamo o ljudeh, ki se vedejo v nasprotju z našimi vrednostnimi sodbami. Če bi bili vzgojeni tako, da bi govorili jezik prijaznosti, bi se naučili izražati svoje vrednotenje in potrebe neposredno in ne bi poudarjali, da je določen način vedenja napačen. Namesto da bi rekli na primer: »Nasilje je slabo,« bi rekli: »Bojim se, da nasilje ni ravno najboljši način za reševanje sporov; menim, da je bolje uporabljati drugačna sredstva.«

## **1.2 Primerjave**

Obsojamo tudi, ko primerjamo. Avtor povzema Dana Greenberga, (avtorja knjige Kako postanemo nesrečni), ki na humoren način predlaga bralcem, da naj svojo zunanost primerjajo z lepotnimi ideali, svoje dosežke z dosežki Wolfganga Amadeusa Mozarta ... S to vajo zagotavlja bralcem, da bodo dobili to, kar dobimo s primerjanjem – postanemo nesrečni. Takšno razmišljanje ljudem onemogoči prijazen odnos, ki naj bi ga imel človek do sebe in do drugih.

## **1.3 Odklanjanje odgovornosti**

Oblika komunikacije, ki odtuja, je tudi odklanjanje odgovornosti. Zaradi odtujenih odnosov, ki jih imamo drug do drugega, se ne zavedamo, da smo za svoje misli, čustva in dejanja odgovorni mi sami. »Moraš« ali pa »zaradi tebe se tako počutim« so besede, ki jasno dokazujejo, da takšne izjave onemogočajo našo zmožnost za osebno odgovornost. Dr. Rosenberg predlaga, da jezik, ki pravi, da ne moremo izbirati, lahko nadomestimo z jezikom, ki govori o tem, da lahko izbiramo.

Dr. Rosenberg opisuje izkušnjo iz predavanja za učitelje, ko je neka učiteljica rekla: »Prav nerada ocenjujem. Mislim, da ocenjevanje ni primerno in da med učence vnaša zaskrbljenost. A moram jih ocenjevati: takšna so pravila.« Ravno takrat so govorili o tem, kako v razredu uporabljati jezik, ki nam omogoči, da se bolj zavemo odgovornosti za svoja dejanja. Predavatelj je predlagal, da stavek »Moram ocenjevati, ker tako velevajo pravila,« nadomesti s stavkom »Ocenjujem zato, ker želim ...«. Učiteljica je odgovorila: » Ocenjujem zato, ker želim obdržati službo,« potem pa je hitro dodala: »A tega ne želim povedati tako. Ob tem se počutim tako odgovorno za tisto, kar delam.« Rosenbergov namen je bil s tem dosežen, saj meni, da smo nevarni, kadar se ne zavedamo odgovornosti za to, kako se obnašamo, mislimo in čutimo.

## **1.4 Druge oblike komunikacije, ki odtuja**

Pisatelj opozori tudi na izražanje zahtev, saj zahteva vedno nedvoumno ogroža tistega, od kogar nekaj zahtevamo, s kaznijo ali obsojanjem.

Komunikacijo, ki odtuja, povezuje avtor tudi s prepričanjem, da nekatera dejanja prinašajo nagrado, druga pa kazen. Tako mišljenje izražamo v besedah »zaslužiti si ...«

## **2 NENASILNO SPORAZUMEVANJE – OSNOVNE ZAKONITOSTI**

*»Želim si prijaznosti, ki bo kot trdna vez med menoj in drugimi in ki bo izvirala iz veselja, ki ga čutimo, ko dajemo iz srca.« (Marshall Rosenberg)*

NSS temelji na spretnosti v uporabi jezika in načinu, kako se sporazumevamo in tako gradimo tisto bistveno človeško, ki ostaja v nas tudi v najtežjih preizkušnjah. NSS nam pomaga, da se lažje in boljše sporazumevamo in nas spomni na pomembne dejavnike v komunikaciji, ki so znani že od nekdaj.

Da bi dosegli zmožnost dajanja iz srca, se je potrebno osredotočiti na naslednja štiri področja – to so štirje sestavni deli vzorca nenasilnega sočutnega sporazumevanja, s katerimi izražamo poštenost in hkrati sočutno sprejemamo:

1. opazujemo
2. čutimo
3. potrebujemo
4. zahtevamo

## **3 NSS METODA - POSTOPKI**

### **3.1 Opazujemo in ocenjujemo**

Prvi sestavni del NSS je opazovanje. Pri opazovanju je pomembno, da smo zmožni ločiti tisto, kar opazimo, od ocenjevanja. Ko združimo opazovanje z ocenjevanjem, zmanjšujemo možnost, da bi sogovorniki slišali, kar jim želimo povedati, saj pogosto v izrečenem slišijo kritiko in ne soglašajo s tistim, kar pravimo. Jasno moramo vedeti, kaj vidimo, slišimo, česa se dotikamo in kako te čutne zaznave na nas vplivajo, ne da bi ob tem presojali.

Indijski filozof J. Krishnamurti je nekoč zapisal, »da je najvišja oblika človeške inteligence, ko najdemo v sebi zmožnost, da opazujemo, ne da bi obenem tudi ocenjevali.« (Rosenberg, 2004, str. 26). Nenasilno se izražamo s pomočjo razvijajočega jezika, pri katerem se izogibamo togih posploševanj. Kar opazimo, mora biti natanko opredeljeno glede na čas in prostor, kot npr.:

»Jurček že 20 tekem ni zadel nobenega gola«, in ne »Jurček je slab nogometaš.«

»Miha se uči za izpit šele v zadnjem trenutku« namesto »Miha zabušava«

»On mi po zunanosti ni všeč«, in ne »on je grd«

»Če ne boš jedel redno, se bojim, da boš zbolel« namesto »Če ne boš jedel redno, boš zbolel«

### **3.2 Kako prepoznamo čustva in jih tudi izrazimo**

Poleg zmožnosti ločevanja opazovanja in ocenjevanja je prav tako pomembno, da znamo prepoznati in izraziti svoja čustva. Pisatelj v knjigi citira psihoanalitika Rolla Maya, ki pravi, da »zrel človek med čustvi zazna toliko odtenkov majhnih razlik – močnih in strastnih doživetij ali nežnih in rahločutnih občutij – kot jih je v različnih odlomkih neke simfonije.« Za mnoge med nami pa so čustva omejena, kot bi May temu rekel, »na nekaj not, ki jih zatrobi rog«. (Rosenberg, 2004, str. 37)

Rosenberg opozarja, kako pomembno je biti pozoren na besednjak, ki ga uporabljamo in ločevanje čustev od misli, saj prepogosto uporabljamo besedo »čutim«, ne da bi z njo zares izražali kakšna čustva. Tako bi bilo na primer v stavku »Čutim, da to ni bilo pošteno,« veliko bolj natančno če bi namesto besede »čutim« uporabili izraz »mislim«. NSS razlikuje med izrazi, ki označujejo resnična čustva, ter besedami, ki opisujejo misli, ocene in sodbe. Ko si ustvarimo besedišče, s katerim bomo jasno in izrazito poimenovali in prepoznali svoja čustva, se bomo veliko lažje sporazumevali drug z drugim.

### **3.3 Za svoja čustva smo odgovorni**

*»Stvari same po sebi nas ne motijo, motijo nas naše sodbe o teh stvareh.«* (Epiktet)

Tretji sestavni del NSS zaobjema našo zmožnost prepoznavanja potreb, ki se skrivajo za našimi čustvi. Sprejeti moramo odgovornost za storjena dejanja, saj s tem sami vplivamo na nastanek svojih čustev. Mnenja in dejanja drugih so nam lahko v spodbudo, nikakor pa ne smejo biti vzrok za naše čustvovanje. Ko se z nami nekdo sporazumeva negativno, lahko njegovo interpretacijo sprejmemo na štiri načine:

- a) krivimo sebe
- b) krivimo druge
- c) začutimo lastna čustva in potrebe
- d) začutimo čustva in potrebe, ki se skrivajo v negativni interpretaciji druge osebe



Primer: Nekdo je na nas jezen in nam zabrusi: »Najbolj sebičen človek si, kar sem jih kdaj videl!« (Rosenberg, 2004, str. 50)

- a) če izrečene besede sprejmemo osebno in krivimo sebe, se odzovemo lahko: »Oh, moral bi biti bolj dovzeten!«
- b) ko krivimo druge, je naš odziv lahko: »Nimaš pravice, da tako govoriš! Vedno se oziram na tvoje potrebe. Ti si tisti, ki je sebičen.«
- c) »Ko mi praviš, da sem najbolj sebičen človek, kar si jih kdaj srečal, mi je hudo, ker bi želel, da bi vedel, da se trudim upoštevati tudi tvoje želje,« so besede, s katerimi bi se izrazili, ko se poskušamo zavedati lastnih čustev in potreb.
- d) Ko poskusimo razumeti, kaj drugi v tistem trenutku čuti in potrebuje, se lahko odzovemo tako: »Ti je hudo, ker se ti zdi, da bi potreboval več moje uvidevnosti?«

Svoje potrebe in vrednotenje na nepravi način izražamo vedno, ko sodimo, kritiziramo, določamo, tolmačimo dejanja in govorico drugih. Ko drugi slišijo kritiko, se odzovejo tako, da se branijo ali napadejo nazaj. Kolikor bolj neposredno lahko povežemo svoja dejanja s svojimi potrebami in željami, toliko lažje se bodo drugi odzvali razumevajoče.

Z obsojanjem drugih izražamo le svoje neizpolnjene potrebe. Dr. Rosenberg pravi, da »v svetu, kjer nas pogosto ostro obsojajo, ker si upamo prepoznati in odkrito priznati svoje potrebe, je to ravnanje lahko zelo neprijetno ...« (Rosenberg, 2004, str. 61), zato poudarja, da moramo najprej sami ceniti svoje potrebe, ker jih drugače tudi drugi ne bodo. Na poti k čustveni osvoboditvi v svojem odnosu do drugih v večini doživimo tri stopnje na poti k čustveni odgovornosti:

- 1) »čustvena zaslužjenost« - ko verjamemo, da smo mi sami odgovorni za čustva drugih
- 2) »odurna stopnja« - jezni smo, ker se zavemo visoke cene, ki jo plačujemo za to, da sprejemamo odgovornost za čustva drugih in te odgovornosti nočemo več nositi
- 3) »čustvena osvoboditev« - za svoja čustva in namere sprejemamo vso odgovornost, ne pa za čustva drugih; hkrati se zavedamo, da ne smemo nikoli zadovoljevati svojih potreb na račun drugih. Na potrebe drugih se odzivamo zaradi našega notranjega prepričanja, nikoli zaradi strahu, občutka krivde ali sramu. Tako lahko naša dejanja izpolnjujejo nas in tiste, ki naša dejanja prejemajo.

### **3.4 Zahtevamo to, kar nam bo obogatilo življenje**

Zadnji – četrti del NSS se ukvarja z vprašanjem, kaj bi želeli drug od drugega zahtevati in bi to naše življenje obogatilo.

Dr. Marshall B. Rosenberg ponuja naslednje iztočnice:

- ko nekaj zahtevamo, uporabimo pozitivno izražanja
- naše zahteve izražajmo z jasnimi, pozitivnimi in neposrednimi besedami, saj bomo le tako lahko povedali, kaj v resnici hočemo
- če izrazimo samo tisto, kar čutimo, poslušalcu morda ni jasno, kaj želimo
- pogosto se niti ne zavedamo, kaj hočemo
- ko izrazimo prošnjo in ne povemo ničesar o svojih čustvih nas lahko razumejo, kot da nekaj zahtevamo
- da se prepričamo, če je naše sporočilo sprejeto tako, kot smo želeli, prosimo poslušalca, naj nam ga ponovi in mu ob tem povemo, da cenimo njegov trud, ki ga je pokazal ob ponovitvi
- če poslušalec ne želi ponoviti tistega, kar smo rekli, mu pokažimo razumevanje
- želje lahko poslušalci razumejo kot zahteve, če mislijo, da bodo za neizpolnitev naših želja kaznovani ali zasuti z občutki krivde

Dr. Rosenberg poudarja še, da »cilj NSS ni spreminjanje ljudi in njihovega obnašanja zato, da bi bilo nekaj tako, kot smo si zamislili mi; želimo si ustvariti odnose, ki bodo temeljili na poštenosti in razumevanju in ki bodo na koncu izpolnili potrebe vsakogar.« (Rosenberg, 2004, str. 85)

## **4 NA POTI NSS**

### **4.1 Razumevajoče sprejemanje – pomen NSS**

Po tem, ko smo se ukvarjali z izražanjem svojih želja, je pomembno, da vse štiri sestavne dele nenasilne sočutne komunikacije uporabimo pri poslušanju tistega, kar opazijo, čutijo in potrebujejo drugi. Ta del sporazumevanja avtor imenuje »razumevajoče sprejemanje«.

Med ta način sporazumevanja štejemo empatijo. Našo pozornost od poslušanja in razumevanja sogovornika velikokrat odvrta želja po tem, da bi delili nasvete, zagotovila ali pa izrazili svoje stališče ali mnenje. Če želimo zares poslušati drugega in se vanj vživeti, moramo iz naših misli pregnati prav vse in pozorno poslušati.

Ko uporabljamo NSS ni pomembno, kakšne besede izbere naš sogovornik. Naša naloga je, da preprosto poslušamo njegove pripombe, čustva, potrebe in želje. Slišano lahko ponovimo in ne hitimo, ostanemo polni razumevanja, dokler se sogovorniku ne zdi, da je imel priložnost popolnoma izraziti tisto, kar je želel. Šele nato iščemo rešitve in se sprostimo.

Da smo lahko razumevajoči, moramo biti razumljeni tudi mi sami. Ko nas popade slaba volja ali čutimo, da ne moremo ponuditi razumevanja, avtor predlaga, da se ustavimo, globoko vdihnemo in se najprej posvetimo sebi; lahko zakričimo - ne divje, ali pa si malo oddahnemo.

## **4.2 Moč razumevanja**

Prav vsi ljudje si želimo in potrebujemo biti zares slišani. »Biti slišan in razumljen« deluje na človeka zelo osvobajajoče in zdravilno. Ko poskušamo našega sogovornika zares razumeti in se vanj vživeti, se dogajajo mali čudeži. Lažje slišimo besedo »ne« in je ne razumemo, kot zavrnitev, lahko ostanemo ranljivi, počutimo se bolj varne in preprečimo nasilje, ljudi ne vidimo več »kot pošasti«, lahko sprejmemo tišino s sogovornikove strani in slišimo čustva in potrebe, ki govorijo iz nje ...

## **4.3 Kako se razumevajoče povežemo s samim seboj**

Vse se začne pri nas samih, zato je prvo in morda najpomembnejše, da znamo prvine NSS-ja uporabljati v odnosu do sebe, saj bomo težko razumevajoči do drugih, če smo nasilni do sebe. Dr. Rosenberg poudarja, kako pomembno je, da smo sami sebi naklonjeni, da znamo prisluhniti vsej svoji notranjosti in tako prepoznati vse svoje potrebe in vrednote. Znati si moramo odpuščati za dejanja, ki jih obžalujemo in ob tem poskušati prepoznati potrebo, ki se skriva za obžalovanim dejanjem, namesto da se moralistično obsojamo. Naše samospoštovanje bo raslo, ko bomo izbirali delo in situacije v življenju, zaradi katerih bo naše življenje in življenje drugih boljše in bodo ob tem izpolnjene naše potrebe in vrednote. Dobro je opustiti dejanja, ki jih opravljamo zato, da bi se izognili občutku krivde, kazni, sramu, da bi bili deležni zunanje pohvale ali zaradi občutka dolžnosti. Dr. Marshall predlaga, da za začetek

pregledamo naša dejanja, ki smo jih opravljali neradi in besedo »moram« nadomestimo z besedo »želim«.

#### **4.4 Kako živo izrazimo jezo**

»Ko krivimo in obsojamo druge, s tem površinsko izražamo svojo jezo. Če želimo zares izraziti vso jezo, ki jo čutimo, moramo najprej izločiti osebo, do katere čutimo jezo, od kakršnekoli odgovornosti za to jezo. Namesto tega se poskušamo zavedati lastnih čustev in potreb. Če izrazimo te potrebe, je veliko bolj verjetno, da se bodo izpolnile, kot pa če sodimo, krivimo in kaznujemo druge.« (Rosenberg, 2004, str. 151-152)

Štirje koraki, ki nam pri izražanju jeze lahko pomagajo, so: najprej počakamo in globoko vdihnemo, nato prepoznamo misli, ki obsojajo, nato se povežemo s svojimi potrebami in na koncu izrazimo svoja čustva in neizpolnjene potrebe. Da osvojimo ta znanja si moramo vzeti čas. Ko se nasilne misli v nas pojavijo, jih prepoznamo in jih ne obsojamo.

#### **4.5 Zaščitniška uporaba sile**

Včasih se znajdemo v položaju, ko se zaradi neposredne nevarnosti ne moremo sporazumeti in je potrebno, da uporabimo silo, da nekoga zaščitimo. Avtor poudarja, da je namen uporabe sile preprečiti škodo ali krivico, nikoli pa kaznovati ali povzročiti, da bi nekdo zaradi tega trpel, se kesal in se zato spremenil. Ob uporabi sile zaradi želje po kaznovanju vzbudimo v kaznovancu sovražnost in odpor do tistega, kar želimo doseči. Z obsojanjem in kaznovanjem v ljudeh ne moremo vzbuditi dobre volje, ki jo želimo, hkrati pa preusmerimo pozornost od notranjih vrednot k zunanjim posledicam. Poleg fizične kazni otroka kaznujemo, tudi ko ga označujemo z različnimi vzdevki ali ga obsodimo (»sebičen si«, »nimaš prav«, »nezrel si« ...) ali pa mu odtegnemo kakšno pravico.

#### **4.6 Kako izrazimo priznanje z NSS**

Dr. Rosenberg označuje pohvale kot neživljenjsko komunikacijo, saj vrste pohval, kot so »To nalogo si dobro napisal«, »Zelo čuteč človek si«, zelo malo povejo o tem, kaj se v glavi govorca dogaja in ga s tem postavljajo v vlogo tistega, ki sodi. Pozitivne in negativne sodbe pa so po mnenju pisatelja neživljenjske. Torej tudi še tako dobra pohvala lahko zveni kot sodba, saj jo pogosto izrečemo, da bi ob tem nekaj dosegli. NSS spodbuja le tiste vrste pohval, ki so pristen izraz radosti in preprostega navdušenja, s katerimi izrazimo, da je neko

dejanje izboljšalo naše počutje, da je bila neka naša potreba izpolnjena in da zaradi tega občutimo radost. Pohvalo moramo znati tudi sprejeti. Dr. Marshall predlaga, da sprejmemo izraz spoštovanja in pohvalo, ne da nas pri tem prevzame občutek vzvišenosti ali pretirane skromnosti in neiskrene ponižnosti. Spomni nas tudi, da naj bomo bolj pozorni tudi na tisto, kar je v našem življenju dobro in to tudi izrazimo.

## ZAKLJUČEK

Še preden sem se srečala s knjigo *Nenasilno sporazumevanje – jezik življenja*, sem veliko razmišljala o pomembnosti ustrezne izbire besed v učiteljskem poklicu. Ob delu z učenci sem spoznavala, kako različno se učenci odzivajo na moje besede. Zavedala sem se, da je zelo pomembno, katere besede uporabim, če želim, da me otrok zares razume in sliši, da se odziva na slišano in ob tem ohranja veselje in ljubezen do glasbe, ter se ob meni – učitelju, dobro počuti.

Pri pouku glasbe pridejo besede na vrsto šele za glasbo, ki je srce našega pouka. Ker večji del pouka poteka na praktičnem nivoju, se mi zdi, da je še toliko bolj pomembno, da se znamo dobro in ustrezno sporazumevati ter se zavedati, kakšno sled puščajo naše besede v otroku. Učitelji individualnega pouka se zagotovo izognemo težavam v komunikaciji, ki se dogajajo v velikih razredih in skupinah, mislim pa, da imamo s tem še toliko bolj odgovorno nalogo, da se učencu lahko bolj posvetimo, ga zares slišimo in spoznavamo in se trudimo ustvarjati spoštljive in harmonične odnose.

NSS nam pri tem zagotovo lahko pomaga. V vlogi učitelja smo nadrejeni in nemalokrat se zgodi, da zaradi »slabih živcev«, težkega dne ali natrpanega urnika in učenca, ki ne dela v skladu z našimi željami, pričakovanji in zahtevami, postajamo v komunikaciji nasilni. To ne pomeni, da se na učenca nujno deremo in ga fizično kaznujemo. Dovolj je, da ga sodimo, da smo nerazumevajoči, da ne znamo pristopiti k učencu na način, ki bi ga podprl pri učenju in rasti. Kot pravi dr. Marshall B. Rosenberg, nas NSS spomni, da naj naš cilj ne bo spreminjanje ljudi in njihovega obnašanja, da bi se uresničile naše predstave in želje, temveč trud in želja po odnosih, ki temeljijo na poštenosti in razumevanju in na koncu izpolnijo potrebe vsakogar.

## LITERATURA

**Rosenberg, Marshall B.** (2004). *Nenasilno sporazumevanje – jezik življenja*. Ljubljana: Društvo svetovalcev zaupni telefon Samarijan.