

Lucy Leu
Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia
przeł. M. Markocka-Pepol
Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2018, ss. 230

Porozumienie bez przemocy Marshalla B. Rosenberga, które niedawno ukazało się w Polsce w nowej, rozszerzonej wersji z podtytułem *O języku życia*, powoli staje się coraz bardziej znane polskiemu czytelnikowi, choć znajomość, a tym bardziej umiejętność zastosowania w praktyce koncepcji PBP (NVC – *nonviolent communication*) nadal pozostawia sporo do życzenia wśród wszystkich grup społecznych. Z pomocą w skutecznym wprowadzaniu zasad komunikowania się, które stworzył Rosenberg, przychodzi książka Lucy Leu *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*.

Lucy Leu jest trenerem międzynarodowego Center For Nonviolent Communication, współtwórczynią podręcznika PBP dla animatorów, należy do grupy założycieli Freedom Project w Seattle. Przygotowana przez nią publikacja, o znaczącym podtytule: *Materiały do pracy indywidualnej i grupowej oraz dla szkół*, wpisuje się w propagowaną przez Marshalla i innych praktyków Porozumienia bez Przemocy praktyczną naukę komunikacji interpersonalnej wolnej od agresji i autoagresji.

Książka *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*, jak podkreślono w *Przedmowie*, „jest przeznaczona do używania razem z podręcznikiem *Porozumienie bez przemocy* [...]”. Zawiera czternastotygodniowy program praktyki Porozumienia bez Przemocy (PBP)” (s. 9). W założeniu autorki z *Ćwiczeń* mogą korzystać osoby, które chcą indywidualnie poznać lub rozwinąć znajomość koncepcji PBP w praktyce, grupy stworzone w celu wspólnego pogłębiania umiejętności PBP oraz ci, którzy sami zamierzają dzielić się wiedzą na temat koncepcji Rosenberga i wspierać w tym innych.

Część pierwsza książki to krótkie wprowadzenie z instrukcjami, jak korzystać z zawartego w niej materiału. Część II zawiera podstawowe wskazówki dotyczące praktyki indywidualnej. Część III, poświęcona praktyce w grupie, jest znacznie bardziej rozbudowana. Znajdziemy tu zalecenia, ostrzeżenia i przykłady dotyczące kolejno: stworzenia grupy ćwiczeniowej; dbania o cele grupy i możliwość dania czasu każdemu uczestnikowi; prowadzenia spotkań; wspólnego określenia, czego grupa oczekuje od animatora; ustalenia zasad funkcjonowania grupy; zachęcania uczestników do udzielania informacji zwrotnych po poszczególnych ćwiczeniach i spotkaniach; pracy z konfliktami w grupie; rodzajów interakcji w grupie; wskazówek do ćwiczenia „sesji empatii” oraz odgrywania różnych scenek.

Najbardziej interesująco przedstawia się część czwarta, na którą składają się: ćwiczenia, praca własna, niezbędny animator oraz przykładowe odpowiedzi. W gruncie rzeczy właśnie ta część książki Lucy Leu stanowi *clou* całości, jest bowiem szczegółowym przewodnikiem kursu PBP prowadzonego zgodnie z podręcznikiem Rosenberga. Czternaście rozdziałów odpowiada czternastu spotkaniom tematycznym grup ćwiczących PBP, a zarazem

czternastu zagadnieniom, które twórca tej koncepcji omawiał w swojej pracy. Przyjrzyjmy się tytułom kolejnych *Ćwiczeń do rozdziałów: Dawanie z serca; Komunikat, który blokuje współczucie; Spostrzeżenia bez ocen; Rozpoznawanie i wyrażanie uczuć; Branie odpowiedzialności za własne uczucia; Prośba o gest wzbogacający życie; Empatyczny odbiór; Potęga empatii; Współczujące kontaktowanie się z samym sobą; Wyrażanie gniewu w pełni; Mediacje i rozwiązywanie konfliktów; Użycie siły w celach ochronnych; Wyzwalanie siebie i wspieranie innych oraz Jak w języku PBP wyrazić uznanie*. Poszczególne tematy pozwalają krok po kroku zagłębić się we własne emocje, odczucia oraz stereotypy komunikacyjne, co w efekcie powinno doprowadzić do zastąpienia starych, destrukcyjnych nawyków komunikacji interpersonalnej i intrapersonalnej – nowymi, konstruktywnymi i pozytywnymi dla wszystkich uczestników komunikacji nawykami, zasadami oraz rozwiązaniami, przekształcającymi nasz język z języka szakala w język żyrafy, czyli, zgodnie ze słowami Rosenberga – w „język życia”.

Każdy z czternastu rozdziałów czwartej części zawiera ćwiczenia z zakresu pracy własnej, tak zwany „niezbędnik animatora”, który wspiera prowadzącego ćwiczenia w odpowiednim realizowaniu poszczególnych ćwiczeń, a także przykładowe odpowiedzi, stanowiące podpowiedź, jaką formę mogą przyjąć efekty realizowanych przez uczestników grupy zadań lub w jakim kierunku można zmierzać podczas wspólnego ich rozwiązywania. Tu także animator znajdzie porady, co zrobić, gdy na przykład grupa znajdzie się w impasie, pojawią się nieporozumienia lub urazy związane z odmiennymi opiniami czy niezrozumieniem uczuć wyrażanych przez innego uczestnika albo gdy prowadzący ma kłopot z kontrolowaniem czasu przeznaczanego na poszczególne ćwiczenia, co również rzutuje na zadowolenie przynajmniej części uczestników.

Całość zamyka lista załączników (przykładowo: *Lista uczuć, Lista uniwersalnych potrzeb, Tabela procesu PBP*) oraz dodatkowe materiały, w tym informacje o koncepcji Porozumienia bez Przemocy, o Center for Nonviolent Communication, o samej autorce o polskich trenerach PBP.

Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia Lucy Leu to pozycja interesująca i przydatna dla osób zainteresowanych koncepcją Porozumienia bez Przemocy. Szczególną zaletę tej książki stanowi zestaw ćwiczeń indywidualnych i grupowych, które można – w dokładnie takiej postaci, jaką proponuje autorka, lub w formie zmodyfikowanej na potrzeby danej sytuacji – wykorzystać podczas zajęć i kursów poświęconych komunikacji, rozwiązywaniu konfliktów czy radzeniu sobie z gniewem, a także wprowadzić w formie dodatkowych działań podczas innych szkoleń. Co więcej, przedstawione przez Lucy Leu propozycje mogą stanowić inspirację do dalszych poszukiwań oraz do coraz powszechniejszego wprowadzania języka żyrafy w codzienność zawodową i prywatną. To z pewnością lektura konieczna, jeśli nie wręcz obowiązkowa, dla wszystkich osób zajmujących się komunikacją społeczną, pracą z ludźmi, edukacją dzieci, młodzieży i dorosłych oraz udzielaniem różnych form wsparcia psychicznego.