

Biblioteka
SAMOUSA VRŠAVANJE

Urednik
Borislav Pantić

Naslov originala
Thomas d'Ansembourg
"Cessez d'être gentil, soyez vrai"

Published originally under the title: Cessez d'être gentil, soyez vrai ©2001,
Editions de L'Homme, division du Groupe Sogides inc.
(Montreal. Quebec, Canada)

Copyright © 2016 za srpsko izdanje Čarobna knjiga

ISBN 978-86-7702-463-5

Čarobna knjiga
Beograd 2016.

Nijedan deo ove publikacije, kao ni publikacija u celini, ne sme se reprodukovati, umnožavati, prešampavati niti u bilo kojoj drugoj formi i bilo kojim drugim sredstvom prenositi ili distribuirati bez odobrenja izdavača. Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač prema odredbama Zakona o autorskim pravima.

Toma d'Ansambur
Ne budite ljubazni, budite iskreni!

Izdavač: Čarobna knjiga
Za izdavača: Borislav Pantić
Plasman: 021/439-697
Lektura: Staša Mijić
Korektura: Nevena Bojičić

Prelom i priprema za štampu:
Čarobna knjiga
Štampa: Simbol, Petrovaradin
Tiraž: 1.500

CIP - Каталогизacija у публикацији - Народна библиотека Србије, Београд
159.923.5(035)
159.947.3(035)

D'ANSAMBUR, Toma, 1957-

Ne budite ljubazni, budite iskreni! / Toma d'Ansambur ; prevela s francuskog Bojana Janjušević.
- Beograd : Čarobna knjiga, 2016 (Petrovaradin : Simbol). - 208 str. ; 24 cm. - (Biblioteka Samousavršavanje) Prevod dela: Cessez d'être gentil, soyez vrai / Thomas d'Ansembourg. - Tiraž 1.500. - Str. 11-14: Prestanite da budete ljubazni, da bi ste bili iskreni : predgovor / Gi Korno. - Napomene i bibliografske reference: str. 203-204.

ISBN 978-86-7702-463-5

a) Међуљудска комуникација - Усавршавање b) Его (психологија) - Усавршавање
c) Психотерапија
COBISS.SR-ID 223128588

Toma d'Ansambur

**NE BUDITE
LJUBAZNI,
BUDITE
ISKRENI!**

UMETNOST NENASILNE
KOMUNIKACIJE

Prevela s francuskog
Bojana Janjušević



*Letuckam sa ljuljaške na ljuljašku
u kavezu koji je sve manji i manji,
a čija su vrata otvorena, širom otvorena.*

Đula Ilješ
(mađarski pesnik, 1902–1983)

*Moja priča počinje onog dana kada sam
odlučio da ne živim više svoj život kao
da pokušavam da se popnem pokretnim
stepenicama koje idu nadole.*

Paskal de Div
(belgijski pesnik, 1964–1993)

Zahvalnost

Zahvalnost dugujem, pre svih, Maršalu Rozenbergu, uz kojeg sam razvijao vještinu nenasilne komunikacije (NK). Susret s Maršalom i onim čemu on podučava učinio je da oživim u trenutku kad sam već bio a nice dead person! Taj prijemčiv, kompaktan proces koji nas navodi na iskrenost, proces razumevanja sebe i drugog, doprineo je tome da se moj profesionalni i emotivni život iz osnova promene.

Zahvalnost dugujem i Ani Buri, edukatorci u oblasti nenasilne komunikacije, s kojom sam imao sreću da dešifrujem i razjasnim suštinske dileme koje su u meni postojale i zagorčavale mi život. Moja supruga Valeri i ja uvek ćemo je nositi u srcu.

Izražavam svoju iskrenu i duboku zahvalnost i Giju Kornou za predgovor koji je napisao, ali i zato što me je neprestano ohrabrivao da ovu knjigu napišem. Tokom mnogo godina zajedničkog rada i prijateljstva, bio sam dirnut i inspirisan njegovom neverovatnom brigom za čoveka, kao i njegovom verom u Život. Preneo mi je svoju sklonost ka prevođenju komplikovanih psiholoških dilema na jednostavan jezik, što omogućava svakome da ih istinski razume, te da, zahvaljujući tome, razvije ljubav prema sebi i zaista postane su-tvorac svog života.

Zahvalan sam i Pjeru Bernaru Velžu, osnivaču neprofitne organizacije „Žandari i lopovi“, što me je uputio u rad s problematičnim mladim ljudima i omogućio mi da radim s njima više od deset godina, da ih slušam srcem, bez osude, da ih bolje razumem i više volim.

Zahvalnost dugujem i svim ljudima koji su mi ukazali poverenje na seminarima, konferencijama ili individualnim sastancima. Iz iskrenosti tokom naših razgovora i iz lepote preobražaja kroz koji sam polako prolazio rođena je i ideja o ovoj knjizi.

Najzad, velika hvala i svim edukatorima i edukatorkama u oblasti nenasilne komunikacije u Švajcarskoj, Francuskoj i Belgiji s kojima sam imao prilike da radim. Hvala im za prijateljstvo i podršku.

Takođe, zahvaljujem Lilijani Maži za strpljivo dešifrovanje mojih rukopisnih beležaka.

*Valeriji
i našoj deci Kamij i Ani,
s ljubavlju i poštovanjem.*

PREDGOVOR

Prestanite da budete ljubazni, da biste bili iskreni

Izraziti svoju istinu, uz puno poštovanje drugog i onog što mi sami jesmo – ono je što nam preporučuje Toma d'Ansambur. Upravo to nas navedi da pročitamo ovu knjigu, koja nam omogućava da zaronimo duboko u sebe, tamo gde počinju naši dijalozi sa samim sobom i sa drugima. Ovde ćemo naučiti kako da „reprogramiramo“ svoj način izražavanja, način na koji nešto *treba da kažemo*. Na kraju tog procesa čeka nas radost zbližavanja s drugima i sa samim sobom, sreća zbog otvaranja prema drugima. A tokom tog procesa, postoji mogućnost da odbacimo one tako prijemčive zablude kojima se veoma često uljuljukujemo, umesto da se okrenemo pravu izbora i slobode.

Kakav lep projekat i kakav dobar program! – verovatno ćete pomisliti. Možda izgledamo kao da nas ne treba dirati, kao da je dovoljno dotaći samo površinu stvari, što će reći da je sasvim normalno komunicirati van sebe, ali metoda koju predlaže Toma d'Ansambur dovodi u pitanje psihološku tvrdavu svakog od nas. Zahtevan poduhvat, jer da bismo uspeli jasno da izrazimo ono što živi u nama, treba da osvetlimo ono nakupljeno nesvesno. Revolucionaran poduhvat, jer na tom putu otkrićemo da naša želja da se jasno *iskažemo* pokazuje svu našu ranjivost, stavlja na probu naš ponos. Taj projekat je i uznemirujući, zato što iznosi na svetlost dana našu sklonost da stvari ostavimo kakve jesu, iz straha da ćemo poremetiti druge, te da će onda oni, drugom prilikom, poremetiti nas ukoliko se usudimo da pričamo iskreno. Ovaj projekat takođe je i provokativan i stimulativan, jer poziva svakoga od nas da se potruži da promeni sebe, umesto da čeka da se drugi promene.

Razumeo sam punu moć nenasilne komunikacije kada sam jednom prilikom putovao Saharom. Uz pomoć Žan-Marija Delakroe, vodio sam grupu od dvadeset četiri muškarca koji su učestvovali u radionici nazvanoj *Unutrašnja vatra*. Saglasan s predlogom Tome d'Ansambura, prihvatio

sam da angažujem mlade iz asocijacije „Žandari i lopovi“ i nekoliko njihovih odraslih edukatora, kako bi nam pomagali oko tehničkih stvari tokom te avanture. S tom organizacijom, koja se bavi mladima sa ulice, upoznao sam se nekoliko godina ranije. Pjer-Bernar Velž, njen osnivač, i Toma d'Ansambur, njegova desna ruka, pozvali su me da im se pridružim kao psihološki savetnik tokom jedne ekspedicije u pustinji, u kojoj su učestvovali i ti problematični mladi ljudi. Ja sam ih, dakle, angažovao da nas prate tokom naše radionice i upustio sam se u tu avanturu čiji je cilj bila njihova socijalna reintegracija.

Upustio sam se u igru, ali sam se pokajao zbog toga u jednom trenutku, kad je jedan mladić iz tehničke ekipe zapretio nožem jednom odraslom pratiocu. Budući da smo se nalazili na nekoliko sati vožnje od bilo kakve civilizacije, strah je počeo da se pomalja svoje ružno lice. Nikako nisam želeo da dovedem u opasnost ljude iz moje grupe i video sam samo jedno moguće rešenje: vraćanje prestupnika u domovinu što je pre moguće. Zapravo, bio je to jednostavan način da se problem reši.

O svojim namerama obavestio sam Tomu. Nije odbacio moj predlog, ali me je zamolio da sve odložimo još nekoliko sati. Na obližnjoj peščanoj dini, malo dalje od kampa, održana je duga diskusija, i na moje veliko čuđenje, na kraju tih razgovora među članovima asistentske ekipe ponovo je bilo uspostavljeno jedinstvo. Od tog trenutka više nijedan problem nije omeo naše putešestvije. Diveći se strpljenju koje je Toma imao, rekao sam sebi kako je tehnika nenasilne komunikacije koju je koristio vredna da bude savladana.

Nakon toga je Toma d'Ansambur postao redovan asistent i saradnik na mojim radionicama. Često ga pozivam da reši delikatne situacije u organizaciji „Srce.com“. Pohađam njegovu početnu radionicu nenasilne komunikacije, a osnovne principe te discipline primenjujem i na svojim seminarima.

Zašto? Zato što sam shvatio da većina nas, ja prvi, još uvek zamuckujemo kad pokušavamo da komuniciramo. Navikli smo da procenjujemo druge, da im sudimo i da ih etiketiramo, ali im pritom ne otkrivamo svoja osećanja, ne usuđujemo se da se iskažemo. Zaista, ko od nas može da se pohvali da je otkrio koja ga to osećanja podstiču da donosi određene sudove, pre nego što ih izrekne? Ko se pomuči da identifikuje i imenuje potrebe potisnute i kamufilirane rečima koje izgovara? Ko pokušava da u odnosima s drugima izrazi realne, uvidavne želje?

Taj način komuniciranja, zasnovan na realnim željama koje uvažavaju i osećaje drugih, po mom mišljenju, utoliko je zanimljiviji jer upotpunjuje ono što već pretpostavljaju druge metode, posebno one od Salomea i Gordona. Sve one s pravom ističu potrebu da naučimo da govorimo u prvom licu polazeći od svog sopstvenog životnog iskustva i da priznamo da su naše potrebe same po sebi takođe važne. Ipak, ta važnost ima svoje granice. Ona se mora izraziti formulisanjem uvidavnih želja upućenih drugome, uz rizik od zatvaranja u kapsulu egocentrizma. Jer ako smo u zahtevanju zadovoljenja svojih potreba poštteni prema sebi, ne možemo zadovoljiti i sve druge. Zato je neophodno pronaći prihvatljive kompromise. Po mom mišljenju, moć nenasilne komunikacije ovde dolazi do punog izražaja.

Takva metoda učinila bi čuda u politici. Dakle, trebalo bi je predavati deci čim krenu u osnovnu školu, kako bi im se omogućilo da izbegnu greške na vreme, da se ne udalje od sebe samih i od načina izražavanja koji im je svojstven. Na polju partnerskih odnosa, gde ponekad dolazi do opasnog i veoma intenzivnog trenja, ova metoda može se pokazati u svojoj efikasnosti. Nenasilna komunikacija čini mi se istovremeno kao predvorje psihologije i kao ono što omogućava psihološkom razumevanju naših ljudskih potencijala da nađe praktičnu primenu u našoj svakodnevnici.

Iskreno govoreći, koliko je lako proniknuti u principe bilo koje metode komunikacije, toliko je teško ostvariti ih u praksi. Zato ovo delo predstavlja osnovni priručnik. Ova knjiga otkriva talenat i otvorenost duha autora koji nam olakšava pristup svetu osećanja i potreba. U njoj prepoznamo ono što mu je ostalo od njegove duge pravničke prakse – strogost analitičkog duha i potrebu da bude efikasan.

Od svih ljudi koje poznajem i smatram da imaju hrabrosti da se iskažu, Toma d'Ansbambur je, po mom mišljenju, u tome najviše uspeo. Taj poeta komunikacije, taj istraživač unutrašnjih i spoljašnjih pustinja, shvatio je da, ako želimo da ostvarimo stvarnu komunikaciju s drugim bićima, moramo odbaciti odnose moći i rizikovati sopstvenu istinu. Posmatrao sam kako se od dobrog, ljubaznog momka koji ima strah od obavezivanja pretvara u zaljubljenog muža i posvećenog oca. Posmatrao sam kako je postepeno napuštao posao advokata i savetnika u banci kako bi ostao veran sebi i pomogao drugima da i sami to postanu. S velikim zadovoljstvom konstatujem da je svoju punu vrednost dostigao ovom knjigom, napisanom da bi i drugi shvatili da, na kraju krajeva, ne možemo ostvariti bliskost

s drugima ako je nismo ostvarili sa sobom, ali ne možemo ostvariti ni bliskost sa samim sobom ako je nismo ostvarili s drugima. S nežnošću i elegancijom De Sent-Egziperijevog Malog Princa, Toma d'Ansambur nas podseća da možemo prigriliti drugog a da ne prestanemo da budemo ono što jesmo.

Gi Korno

UVOD

Ne nadam se da ću se sam izvući iz svoje samoće. Kamen se ne nada da će biti išta drugo do kamen, ali okrećući se drugima i ujedinjujući se s njima, on postaje hram.

Antoan de Sent-Egziperi

Bio sam ljubazan i veoma pristojan advokat, deprimiran i nemotivisan. Danas s entuzijazmom vodim konferencije, seminare i sastanke. Bio sam samac, prestravljen od mogućnosti emotivnog vezivanja, a svoju usamljenost nadomeštao sam hiperaktivnošću. Danas sam suprug, otac i potpuno sam ispunjen. Živeo sam s neprestanom unutrašnjom tugom, koju sam dobro prikrivao, a danas sam prepun samopouzdanja i radosti.

Šta se dogodilo?

Shvatio sam da sam, ignorišući dugo svoje sopstvene potrebe, sâm nad sobom učinio nasilje, a da sam krivicu za to prebacivao na druge. *Prihvatio sam* da imam potrebe, da mogu da ih saslušam, razlučim ih, rasporedim po prioritetnosti i da se za njih pobrinem *sam*, umesto da se žalim zbog toga što se drugi o njima ne brinu. Svu energiju, koju sam ranije trošio na to da se žalim, da se bunim i da se predajem nostalgiji, malo-pomalo ponovo sam prikupio i *upotrebio* je za unutrašnju transformaciju mog bića, za stvaranje i građenje odnosa. Takođe sam shvatio i prihvatio da i drugi imaju potrebe i da ja nisam jedina osoba sposobna da ih zadovolji i jedina na raspolaganju za to.

Proces nenasilne komunikacije bio je, i dalje je, za mene vodič koji me umiruje i osvetljava mi put unutrašnjeg preobražaja, i želim da on umiri i čitaoca, te da i njemu rasvetli proces razumevanja odnosa, počev od odnosa sa samim sobom.

Ovom knjigom, dakle, želim da ilustrujem proces koji je Maršal Rozenberg (1) usavršio u duhu i na liniji misli koja se provlači kroz radove Karla Rodžersa. Oni koji poznaju dela Tomasa Gordona takođe će ovde pronaći poznate pojmove. Ovo je moje svedočanstvo o tome da kad bi svako od nas prihvatio da sagleda sopstvenu agresivnost, onu koju često nesvesno i veoma suptilno ispoljava prema sebi samom i prema drugima – često čak s najboljim mogućim namerama – i ako bi se pobrinuo da shvati kako se ta agresivnost pokreće, svako od nas bi isto tako shvatio i kako se ta agresivnost zaustavlja i prekida. Tada bi svako doprineo stvaranju mnogo boljih međuljudskih odnosa, istovremeno slobodnijih i s većim stepenom odgovornosti.

Maršal Rozenberg taj proces naziva nenasilnom komunikacijom (NK). Ja ga pak nazivam svesnom i nenasilnom komunikacijom. Nasilnost, to jest agresivnost, u stvari je posledica našeg nedostatka svesti. Kad bismo bili svesniji toga šta zaista proživljavamo, pronašli bismo mnogo lakše načine da svoju izrazimo moć i bez agresivnosti. Verujem da je agresivnost već to što koristimo svoju snagu ne da stvaramo, podstičemo ili štitimo nekoga, već da prisilimo sebe ili nekog drugog na nešto. Ta snaga može biti emotivna, psihološka, moralna, hijerarhijska, institucionalna. Dakle, suptilna agresivnost, ona u svilenim rukavicama, posebno emocionalna, neuporedivo je raširenija od agresivnosti koja se ispoljava udarcima, zločinima i psovka, a budući da ju je teško prepoznati, mnogo je i opasnija.

Tu agresivnost teško je prepoznati jer se ona provlači u rečima koje, onako usput, bezazleno, izgovaramo svakog dana. Ona se prenosi našim svakodnevnim rečnikom. Zapravo, svoje misli, pa samim tim i svoju svest, pre svega rečima i prenosimo. To znači da imamo izbor da svoje misli i svest prenesemo rečima koje dele, oponiraju, odvajaju, porede, etiketiraju i osuđuju, ili rečima koje zblizavaju, predlažu, mire i stimulišu. Radeći na svojoj svesti i jeziku, možemo ih očistiti od svega onog što otežava komunikaciju i izaziva svakodnevnu agresivnost.

Principi nenasilne komunikacije, dakle, nisu ništa novo. Već vekovima oni pripadaju baštini svetske mudrosti, koja je retko sprovedena u

delo, verovatno zbog toga što to često nije izgledalo praktično. Ono što mi je izgledalo novo i što sam imao priliku da proverim u praksi jeste objašnjenje ovog procesa koji predlaže Maršal Rozenberg. S jedne strane, obrazloženje leži u samom nazivu pojmova „nenasilna“ i „komunikacija“. Ova dva pojma i vrednosti čiji su nosioci često izazivaju osećaj nemoći: da li je moguće uvek komunicirati bez upotrebe sile? Kako u svakodnevnim odnosima učiniti konkretnim, opipljivim i efikasnim te vrednosti o kojima čitav svet misli: poštovanje, sloboda, obostrana briga, odgovornost?

S druge strane, obrazloženje leži i u našoj svesti o elementima i predmetu komunikacije. Taj proces od četiri tačke pomaže nam da shvatimo da mi uvek reagujemo na nešto u nekoj situaciji (to je tačka 1 – zapažanje), da to zapažanje u nama uvek izazove neki osećaj (tačka 2), da taj osećaj uvek odgovara nekoj potrebi (tačka 3), koja nas podstiče da formulišemo želju (tačka 4). Ova metoda počiva na konstataciji da se bolje osećamo kad jasno vidimo na šta reagujemo, kada dobro razumemo svoje osećaje i potrebe i kad uspemo svoje želje da formulišemo tako da budemo sigurni da ćemo kod drugog izazvati nekakvu reakciju, kakva god ona bila. Ova metoda temelji se i na stavu da se bolje osećamo kada jasno vidimo šta drugog pokreće i na šta reaguje, kada dobro razumemo njegove potrebe i osećaje i kad dobro razumemo njegovu želju koja nam ostavlja mogućnost da se s njim ne usaglasimo i da zajedno potražimo rešenje koje bi zadovoljilo obe strane, ali tako da to ne bude ni na čiju štetu. Tako možemo reći da pojam nenasilne komunikacije prevazilazi metodu komuniciranja i postaje veština građenja i održavanja odnosa uz poštovanje sebe, drugog i sveta oko nas.

U informatičkoj eri, sve više ljudi komunicira sve brže i sve gore! Sve više osoba pati zbog samoće, nerazumevanja, dezorijentisanosti i nedostatka smisla. Preokupiranost organizacijom života i funkcionisanjem uopšte još uvek su veći prioriteti od brige o kvalitetu naših odnosa s drugim ljudima.

Mnogo nas je umornih od svoje nesposobnosti da se istinski izrazimo i da budemo zaista saslušani i shvaćeni, uprkos tome što, zahvaljujući savremenim načinima komunikacije, razmenjujemo mnogo informacija, ali kao da smo uskraćeni za sposobnost *iskrenog* izražavanja, ali i za mogućnost da budemo *stvarno* saslušani. Iz nemoći koja se iz toga rađa nastaju mnogi strahovi, a oni izazivaju odavno poznato refleksno pribegavanje ideologijama: fundamentalizmu, nacionalizmu, rasizmu. U

strastvenom osvajanju tehnologije, posebno sredstava za komunikaciju koja su univerzalna za ceo svet, u potpuno novom kontekstu preplitanja i mešanja nacija, rasa, religija, običaja, političkih i ekonomskih modela, koje omogućavaju upravo ta nova sredstva komunikacije, zar se ne dešava da nam u stvari tajno nedostaje ono nešto blisko i istinsko, toliko dragoceno da se potraga za bilo čim drugim pokazuje kao uzaludna: susret, stvaran susret dva ljudska bića, bez igre, bez maske, koji ne bi bio opterećen našim strahovima, navikama, klišeima, koji neće biti otežan našim naučenim ponašanjem i našim refleksnim pogledima, i koji nas izvlači iz izolacije u koju su nas gurnuli mobilni telefoni, monitori i virtuelne slike?

Izgleda da postoji jedan novi kontinent koji bi trebalo osvojiti, dosad nedovoljno istražen, a kojeg se mnogi plaše: *iskren odnos između slobodnih i odgovornih ljudi*.

To istraživanje nas plaši zbog toga što se bojimo da ćemo se izgubiti u odnosu s nekim. Zapravo mi smo naučili da se odvojimo od sebe, da bismo bili s nekim drugim.

Pišući ovu knjigu, stalno sam imao istu brigu. Znam da su knjige tu da nam pruže znanje i da tako mogu da doprinesu našem razvoju. Međutim, znam i da intelektualni preobražaj ne znači nužno i preobražaj srca. Preobražaj srca rađa se iz emocionalnog razumevanja, što će reći iz iskustva i prakse tokom izvesnog vremena. Ova knjiga upravo je primer za to: ona se suštinski zasniva na iskustvu i praksi.

Od svog prvog kontakta s pojmom nenasilne komunikacije, težio sam da u to unesem praktično znanje, strepeći od tog aspekta knjiškog znanja koji nas navodi da verujemo da smo sve shvatili – što u mentalnom smislu može biti tačno – a da u suštini nismo ništa povezali. Ta iluzija mogla bi da nam omete priliku da se preobrazimo istinski i trajno.

To objašnjava zašto nisam naveo referencna dela kao bibliografiju, osim knjige Maršala Rozenberga, iako znam i radujem se što pojmovi koje spominjem nisu ništa novo i što su ih i drugi autori proučavali.

Tako, stavljajući na papir i svodeći na reči i pomalo zgusnute pojmove ono što se uči i proživljava na radionicama ili seminarima kroz iskustvo igranja uloga, kroz uklapanje u grupu, slušanje emocija, obrte, tišinu i odjek grupe, rizikovao sam da se ovaj proces nekima učini pomalo utopistički. Prihvatam taj rizik, jer radi se o procesu, a ne o stvari, odnosno radi se o stanju svesti koje mora da se vežba, kao što se vežba strani jezik. A svako zna da nije dovoljno jednom pročitati Asimilov *Engleski od A do Z* da biste

se prijavili na Oksfordovo jezičko takmičenje. Ne biste se mogli upustiti ni u konverzaciju u engleskom salonu! Najpre biste krenuli skromno. A najzad, zar reč „utopija“ ne odzvanja težnjom da se bude na nekom drugom mestu?

Ova knjiga obraća se upravo onima koji su na putu ka nekom drugom mestu, mestu *istinskog* susreta ljudskih bića. Moj posao mi omogućava da takve ljude svakodnevno srećem, u različitim sredinama: u preduzećima, u obrazovnim ustanovama, bolnicama, među parovima i porodicama svih socijalnih miljea, među mladima s ozbiljnim problemima ili ljudima na visokim položajima. I svakodnevno se uveravam da to mesto postoji, ako mi tako želimo.

POGLAVLJE 1

Zašto smo otuđeni od sebe, svojih osećanja i svojih potreba

Naš intelektualni svet sastoji se od kategorija, oivičen je granicama koje smo nametnuli svojevolejno i veštački.

Treba dići mostove, ali za to je potrebno znanje, vizija veća od čoveka i njegove sudbine.

Jehudi Menjuhin

Uvod

Fale mi reči kojima bih izrazio svoju usamljenost, tugu ili bes.

Fale mi reči kojima bih izrazio svoju potrebu za razmenom, razumevanjem i prepoznavanjem.

Zato kritikujem, vređam ili udaram.

Zato sam uvređen, pijem ili sam deprimiran.

Agresivnost, bilo da je ispoljena ili zatumljena u sebi, rezultat je nedostatka u rečniku. Ona je izraz frustracije koja nije pronašla reči da se iskaže.

A zašto je to tako? Mi nikada nismo usvojili rečnik svog unutrašnjeg života. Nismo naučili da precizno opišemo šta osećamo ni koje su naše potrebe. Ipak, od detinjstva smo naučili mnogo reči: možemo da pričamo o istoriji, geografiji, matematici, informatici, prirodnim naukama ili književnosti, možemo da opišemo sportske tehnike, da diskutujemo o

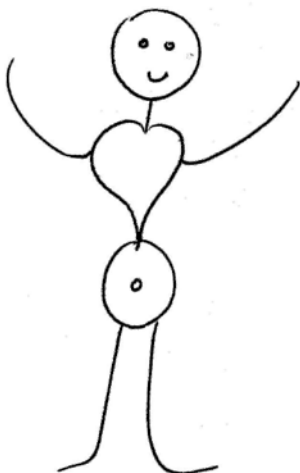
ekonomiji ili pravu. Ali kada smo naučili reči kojima bismo opisali svoj unutrašnji život? Odrastajući, odvajali smo se od svojih emocija i potreba, kako bismo mogli da ispunimo očekivanja tate i mame, braće i sestara, učitelja itd. „Uradi šta ti je mama rekla“, „Uradi ono što bude želeo tvoj brat od tetke, koji dolazi da se igrate popodne“, „Učini ono što se od tebe očekuje“.

I tako stalno vodimo računa o osećajima i potrebama svih drugih – gazde, klijenta, komšije, kolege – osim o svojim ličnim! Verovali smo da se moramo odreći dela sebe da bismo preživeli i uklopili se.

Jednog dana to odricanje dođe na naplatu! Stidljivost, depresivnost, sumnje, oklevanja da se donese odluka, nesposobnost da se napravi izbor, teškoće u vezivanju, gubitak želje za životom. Upomoć! Osećamo se kao voda kad se lavabo otpuši, pa ona krene nezaustavljivo da se sliva. Nestajanje je blizu. Čekamo da nas neko izbavi, da nam dâ savet, ali više nismo u stanju da čujemo ničije preporuke. Siti smo onog „trebalo bi da...“, „vreme je da...“, „morao bi...“.

I te kako osećamo potrebu da se pronađemo, da pronađemo sami sebe i da se tu usidrimo, da osetimo iz unutrašnjosti svog bića da smo mi ti koji pričamo, koji odlučujemo, a da to više nisu naše navike, potreba za prilagođavanjem, naš strah od toga kako će na to drugi gledati. Ali kako?

Taj proces, koji toliko hvalim, volim na samom početku da predstavim u vidu jednog čovečuljka koji je plod rada i mašte Elen Domerg, instruktorka nenasilne komunikacije iz Ženeve.



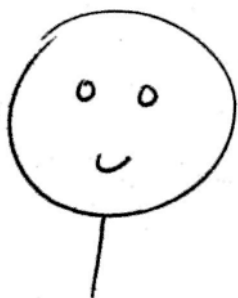
*Mentalni prostor

*Osećaji

*Potrebe (ili vrednosti)

*Želje (ili konkretno, uviđavno delovanje)

1. Mentalni prostor



Mentalna sfera

*Sudovi, etiketiranje...

*Predrasude, sudovi usvojeni a priori...

*Binarni sistem

*Jezik koji oslobađa od odgovornosti

Glava simbolizuje mentalni prostor. Upravo je on najviše profitirao od obrazovanja koje smo stekli. Njega smo najviše bildovali, disciplinovali, usavršavali da bude što efikasniji, produktivniji, brži. Naše srce i naš emotivni život nisu dobili toliku pažnju. Naučili smo da budemo mudri i razumni, da donosimo prave, dobro promišljene odluke, da analiziramo, da sve svrstavamo u kategorije, etiketiramo i stavljamo u jasno odvojene fioke. Postali smo majstori logike i racionalnosti, a od detinjstva upravo to intelektualno razumevanje stvari stalno je stimulirano, uvežbavano, usavršavano, nijansirano. Naše emocionalno razumevanje bilo je tek malo ili nimalo ohrabrivano, ponekad čak i otvoreno osujećivano.

Sada, u svom radu, posmatram četiri karakteristike tog mentalnog funkcionisanja koje su često uzrok nasilja koje činimo nad samim sobom ili nad drugim.

Sudovi, etiketiranje i kategorije

Sudimo. Sudimo drugome ili sudimo o nekoj situaciji na osnovu ono malo činjenica koje smo videli, i to malo što smo videli uzimamo kao kompletnu stvarnost. Na primer, na ulici vidimo momka ofarbanog u narandžasto, sa frizurom u obliku kreste, koji ima pirsing na licu. „Panker, još jedan od onih buntovnika, marginalac koji parazitira u ovom društvu.“ Na osnovu jednog pogleda, već smo doneli sud. Brže od munje. Ništa ne znamo o toj osobi, koja se možda s velikom strašću angažuje u nekoj omladinskoj organizaciji, pozorišnoj trupci ili informatičkom istraživanju i doprinosi napretku sveta svojim talentom i celim svojim srcem. Ali, budući da nešto u njegovom izgledu i njegovoj različitosti u nama budi strah,

sumnju i potrebe koje ne umemo da dešifrujemo (potreba za prihvatanjem drugačijeg, potreba za integracijom, potreba za potvrdom da različitost neće izazvati prekid odnosa), mi sudimo. Vidite kako naš sud čini nasilje nad lepotom, velikodušnošću i bogatstvom, koji sigurno postoje u toj osobi, a mi ih nismo videli.

Drugi primer. Vidimo elegantnu damu u bundi od skupocenog krzna kako prolazi pored nas u velikom automobilu. „Kakva buržujka! Još jedna od onih koji ne misle ni o čemu drugom osim o tome kako da uvećaju svoje bogatstvo!“

Opet zaključujemo da je taj trenutak nečijeg života, koji smo baš mi videli, čitava njegova stvarnost. Zatvaramo tu osobu u fiočicu koju zatim uvijamo u celofan. I opet činimo nasilje nad lepotom te osobe, koju možda nismo ni videli, jer nije vidljiva na površini. Ta osoba možda velikodušno deli svoje vreme i novac, možda je angažovana i pomaže drugima, a da mi o tome ništa ne znamo. Još jednom, jedan aspekt njene pojave u nama je probudio strah, sumnju, bes ili tugu, kao i potrebe koje ne umemo da dešifrujemo (potrebu za razmenom, deljenjem, potrebu da ljudska bića aktivno doprinose sveopštem dobru), dakle, sudimo, svrstavamo drugog u kategoriju i zatvaramo ga u fioku.

Ledeni vrh posmatramo kao ceo ledeni breg, iako svi znamo da se 90 posto ledenog brega nalazi ispod vode, van dometa našeg pogleda. Podsetimo se: „Samo se srcem dobro vidi, suština se očima ne da sagledati“, napisao je De Sent-Egziperi. Da li srcem zaista drugačije vidimo?

Predrasude, a priori usvojeni sudovi, uvrežena verovanja i automatizam

Naučili smo da funkcionišemo po *navici*, da po *automatizmu* prilagođavamo misli, predrasude, unapred donete sudove, da živimo u svetu koncepata i ideja i da fabrikujemo ili propagiramo *verovanja koja nisu proverena*. Na primer: „Muškarci su svi mačo. Žene ne znaju da voze. Svi službenici su dokoličari. Političari su korumpirani. U životu se treba boriti. Ima stvari koje treba uraditi, želeli mi to ili ne. Uvek smo tako radili. Dobra majka, dobar suprug, dobar sin mora... Moja žena nikad nije trpela da joj tako govorim. U toj porodici ne priča se o toj temi. Moj otac je...“. Ovi izrazi ili rečenice suštinski odražavaju naše strahove. Izgovarajući ih, zatvaramo sebe i druge u skućeni prostor verovanja, navike, koncepta.

Opet činimo nasilje nad muškarcima koji su sve samo ne mačo, koji su otvoreni za ispoljavanje svog senzibiliteta i osetljivosti, pa i ženske strane koja u njima postoji. Činimo nasilje nad ženama koje voze bolje od većine muškaraca, i to s više poštovanja prema drugim vozačima i više efikasnosti u saobraćaju. Činimo nasilje nad službenicima koji sa žarom i entuzijazmom rade svoj posao. Činimo nasilje nad političarima koji svoj posao rade časno, pošteno i na opšte dobro. Činimo nasilje nad svim onim što se ne usuđujemo da izgovorimo ili da uradimo, iako nam je veoma važno, ali i nad onim što „verujemo da moramo“ da uradimo, mada nismo razmislili o tome da li nam je to zaista prioritet i da li bi bilo bolje da smo se na neki drugi način pozabavili stvarnim brigama – svojim ili nečijim tuđim.

Binarni sistem i dvojnost

Imamo mi i jednu naviku koja nam uliva sigurnost, a to je navika da sve posmatramo crno ili belo, pozitivno ili negativno. Vrata su ili otvorena ili zatvorena, nešto je tačno ili nije tačno, imamo ili nemamo pravo, to se radi ili se ne radi, ovo je moderno ili je demode, ovo je predivno ili je potpuno bezveze. U suptilnijoj varijanti to izgleda ovako: ili smo intelektualni ili manuelni tip, matematičar ili umetnik, odgovoran otac ili zanesenjak, putnik ili kućni tip, pesnik ili inženjer, homoseksualac ili heteroseksualac, trendi ili zaostali. To je zamka *dvojnosti*, *binarnog sistema*.

Kao da ne možemo istovremeno biti briljantni intelektualac i spretan majstor, dobar matematičar i zaneseni umetnik, odgovorno biće puno mašte, osetljivi pesnik i ozbiljan inženjer. Kao da se ne može voleti bez te striktno podele seksualnosti, kao da se ne može biti tradicionalan u jednom domenu, a inovator u drugom.

Kao da stvarnost nije beskonačno bogatija i šarenija od naših jadnih kategorija i tih nesrećnih fiočica u koje pokušavamo da je uguramo, jer nas njena promenljivost, raznolikost i blistava živost dekoncentrišu i plaše. Jer više volimo, da bismo bili sigurni, da sve spakujemo u te apotekarske bočice na kojima su zalepljene nalepnice s nazivima i da onda sve to lepo poredamo po policama našeg uma.

Praktikujemo tu logiku isključivanja i podela baziranu na „ili-ili“ ili „bilo-bilo“. Igramo „ko ima, a ko nema pravo“, tragičnu igru koja daje prednost onome što nas deli, umesto da vrednuje ono što nas ujedinjuje.