

NENASILNA KOMUNIKACIJA™

Popratna vježbenica

Lucy Leu

Naslov izvornika: Nonviolent Communication Companion Workbook

Autor: Lucy Leu

Prijevod: Nikolina Svalina

Stručna recenzija prijevoda: Jelena Vranješević

Oblikovanje naslovnice: Bestias dizajn d.o.o., Zagreb

Oblikovanje knjižnog bloka: Grafika d.o.o., Osijek

Tisak: Grafika d.o.o., Osijek, 2006.

Naklada: 1000 primjeraka

Izdavač: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava – Osijek
Županijska 7, HR-31000 Osijek
www.centar-za-mir.hr

Za izdavača: Jelena – Gordana Zloić

ISBN: 953-7338-03-7

Sva prava pridržana. Ni jedan dio knjige ne smije se upotrebljavati ili reproducirati u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, niti pohranjivati u bazu podataka bilo kojeg oblika ili namjene, bez prethodne pisane suglasnosti izdavača, osim u slučaju kratkog citata, kritičkog citata i predstavljanja.

Nonviolent Communication Companion Workbook:
A Practical Guide for Individual, Group, or Classroom Study
By Lucy Leu, Certified Trainer for the
Center for Nonviolent Communication (CNVC)
Copyright © 2003 Center for Nonviolent Communication
A PuddleDancer Press Book

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a photographic recording, nor may it be stored in a retrieval system, transmitted or otherwise copied for public or private use without the written permission of the publisher. Requests for permission should be addressed to:

PuddleDancer Press, Permissions Dept.
P.O. Box 231129, Encinitas, CA 92023-1129
Fax: 1-858-759-6967, email@PuddleDancer.com

Translated from the book Nonviolent Communication Companion Workbook by Lucy Leu ISBN: 1-892005-04-2, Copyright © Fall 2003 PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication™ please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: www.cnvc.org.

Prevedeno iz knjige Nenasilna komunikacija - Popratna vježbenica Lucy Leu, copyright © jesen 2003 Puddle Dancer Press. Sva prava pridržana. Korišteno s dopuštenjem. Za dodatne informacije o Nenasilnoj komunikaciji™ posjetite Centar za nenasilnu komunikaciju na web stranici: www.cnvc.org

Lucy Leu

Nenasilna komunikacija™

Popratna vježbenica

S engleskog prevela

Nikolina Svalina

Centar za mir, nenasilje i ljudska prava – Osijek
Osijek, 2006.

SADRŽAJ

Pohvale Popratnoj vježbenici NK	9
Predgovor	13
Zahvale	15
I. DIO	
KAKO SE SLUŽITI VJEŽBENICOM	17
Svrha ove vježbenice	19
Prijedlozi za služenje vježbenicom	19
II. DIO	
VJEŽBATI SAM	21
III. DIO	
VJEŽBATI ZAJEDNO	25
A – Stvaranje grupe za vježbanje	27
B – Ne zaboraviti svrhu i odvojiti si dovoljno vremena	29
C – Voditi krug za vježbanje	31
D – Što cijenimo kod voditelja grupe za vježbanje	34
E – Postavljanje pravila	36
F – Poticanje davanja povratne informacije	37
G – Sukobi u grupi	38
H – Prigriliti sukob: Podsjetnici	47
I – Oblici grupne interakcije	48
J – Prijedlozi za strukturiranje sesije empatije	51
K – Prijedlozi za strukturiranje igre uloga	54

**IV. DIO
VJEŽBE****ZADACI, VODIČ ZA VODITELJE I PRIMJERI ODGOVORA 55****Vježbe za 1. poglavlje****Davanje od srca 59**

Jedan – Individualni zadaci 61

Jedan – Vodič za voditelje 64

Jedan – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 66

Vježbe za 2. poglavlje**Komunikacija koja blokira suosjećanje 67**

Dva – Individualni zadaci 69

Dva – Vodič za voditelje 71

Dva – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 73

Vježbe za 3. poglavlje**Opažanje bez procjenjivanja 75**

Tri – Individualni zadaci 77

Tri – Vodič za voditelje 79

Tri – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 81

Vježbe za 4. poglavlje**Prepoznavanje i izražavanje osjećaja 83**

Četiri – Individualni zadaci 85

Četiri – Vodič za voditelje 87

Četiri – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 90

Vježbe za 5. poglavlje**Preuzimanje odgovornosti za vlastite osjećaje 91**

Pet – Individualni zadaci 93

Pet – Vodič za voditelje 95

Pet – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 98

Vježbe za 6. poglavlje**Zatražiti ono što bi obogatilo život 101**

Šest – Individualni zadaci 103

Šest – Vodič za voditelje 105

Šest – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 107

Vježbe za 7. poglavlje**Primanje s empatijom 109**

Sedam – Individualni zadaci 111

Sedam – Vodič za voditelje 114

Sedam – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 116

Vježbe za 8. poglavlje**Moć empatije 119**

Osam – Individualni zadaci 121

Osam – Vodič za voditelje 125

Osam – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 127

Vježbe za 9. poglavlje**Suosjećajno povezivanje sa samim sobom 129**

Devet – Individualni zadaci 131

Devet – Vodič za voditelje 135

Devet – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 138

Vježbe za 10. poglavlje**Potpuno izražavanje ljutnje 139**

Deset – Individualni zadaci 141

Deset – Vodič za voditelje 146

Deset – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 147

Vježbe za 11. poglavlje**Primjena sile radi zaštite 149**

Jedanaest – Individualni zadaci 151

Jedanaest – Vodič za voditelje 154

Jedanaest – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 155

Vježbe za 12. poglavlje**Oslobađanje sebe i savjetovanje drugih 157**

Dvanaest – Individualni zadaci 159

Dvanaest – Vodič za voditelje 161

Dvanaest – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 163

Vježbe za 13. poglavlje**Izražavanje zahvalnosti u NK 165**

Trinaest – Individualni zadaci 167

Trinaest – Vodič za voditelje 170

Trinaest – Primjeri odgovora na zadatke iz Vodiča za voditelje 172

DODACI 175

1. Dodatak:

Prijedlozi za daljnje vježbanje NK 177

2. Dodatak:

Popis osjećaja 179

3. Dodatak:

Popis univerzalnih potreba 181

4. Dodatak:

STANI! I spriječi da ljutnja upravlja tvojim životom! 183

5. Dodatak:

Obrazac za individualnu povratnu informaciju 184

6. Dodatak:

Obrazac za grupnu povratnu informaciju 185

7. Dodatak:

Tablica za praćenje NK proces 186

8. Dodatak:

Dodatni izvori 187

POHVALE POPRATNOJ VJEŽBENICI NK

“Zapanjuje me koliko smo zapravo uspjeli toga obraditi tijekom sata koristeći *Popratnu vježbenicu NK*. Obradili smo stvarne, životne situacije i nastavili s različitim vježbama koje su nam omogućile da potpunije razumijemo sadržaj. Vježbanje s ovom vježbenicom je bilo ključ moga uspjeha u razumijevanju i korištenju NK!”

Kirsten Ingram, *financijska i administrativna službenica,
Povjerenstvo za djecu, Britanska Kolumbija, Kanada*

“Nedavno me je angažirala vlada Britanske Kolumbije da facilitiram sesije vježbanja NK za tri različite grupe vladinih zaposlenika. Osjećam beskrajnu zahvalnost za *Popratnu vježbenicu NK* i potporu koju mi je pružila u dijeljenju procesa Nenasilne komunikacije tijekom trinaest sesija, koje sam ponudila svakoj grupi. Zadaci iz ove vježbenice i čitateljski osvrti daju potporu, jasni su, sažeti, zabavni te sadrže sjajne alate za integriranje NK u svakodnevni život, posao, školu i igru.”

Penny Wassman, *verificirana trenerica NK, Viktorija,
Britanska Kolumbija, Kanada*

“*Popratna vježbenica NK* izvlači bitne elemente NK na način koji vježbanje čini zabavnim, a učenje materijala puno lakšim.”

Jeff Carl, *autor knjige Relationship Intelligence, Select and Nurture
Healthy Relationships*

“*Popratna vježbenica NK* pruža sveobuhvatan, izravno primjenjiv program za vođenje grupe za vježbanje Nenasilne komunikacije, bez obzira na razinu prethodnog iskustva. Kao savršen popratni materijal knjizi *Nenasilna komunikacija - Jezik života*, vježbenica vam nudi univerzalno primjenjive aktivnosti koje će biti potkrjepa vašem učenju.”

Stuart Watson, *facilitator i medijator,
Portland, Oregon, SAD*

“Koristila sam ovu vježbenicu do sada u dvije kaznionice. Muškarcima i ženama zatvorenicima je ova vježbenica poslužila kao izvrsno sredstvo stjecanja korisnih životnih vještina u jednom od najopasnijih okruženja.”

Karen M Campbell, *koordinatorica za rad i životne vještine
Kaznionica Coffee Creek, Salem, Oregon, SAD*

“Moje kolege terapeuti i ja smo vrlo sretni zbog načina na koji struktura ove Vježbenice unapređuje učenje u našoj grupi za vježbanje koja se sastaje jednom tjedno. I što je još važnije, zahvalni smo za pitanja koja nas tjeraju na razmišljanje, koja su povećala naše znanje o sebi samima i unaprijedila našu svijest o suosjećajnosti i neosuđivanju. Toplo preporučam!”

Myra Walden, *Lifelink Corp., Bensenville, Illinois, SAD*

“Vidio sam da se ljudi diljem zemlje služe ovom vježbenicom kako bi izgradili zajednicu i vježbali proces NK sami – posebno u mjestima gdje još nema trenera NK. Ovaj vodič za vježbanje je od koristi novim, kao i iskusnijim grupama. Ovu vježbenicu smatram jednim od najvažnijih resursa koje imamo. Ona može pomoći ljudima da osnaže vježbanje NK i svoje živote.”

Miki Kashtan, *verificirani trener NK, CNK, Društvena promjena
Projektni koordinator, Berkeley, California, SAD*

“Zahvalan sam zbog iscjeljenja sebe i drugih kojima sam bio svjedok kako smo prolazili kroz aktivnosti vježbenice. *Popratna vježbenica NK* je, kroz svoju strukturu i konkretne alate za vježbanje, zadovoljila potrebe naše grupe za kreativnošću, učenjem i potporom. Naša grupa za vježbanje se rastala iskreno povezana te sa radošću i optimizmom za mirom u nama i mirom u našem svijetu.”

C., *SAD*

“Živeći u mjestu gdje postoji malo prilika za sudjelovanje u radionicama ili slušanje predavanja, *Popratna vježbenica NK* mi je pružila uzbudljivu priliku da naučim NK ovdje, u mom vlastitom dvorištu. Koristio sam vježbenicu u radu s dvije potpuno različite grupe za vježbanje i svaki put osnažio moje učenje. Uz pomoć temeljitih uputa koje se u njoj nalaze, s lakoćom sam strukturirao grupu za vježbanje i naučio tako puno o povezivanju i suosjećanju. Ova vježbenica je odlično oruđe za početnike, ali također i za one koji žele produbiti svoje razumijevanje.”

C. A., *Kona, Hawaii, SAD*

“Radeći svaki tjedan s tri različite grupe za vježbanje, iz iskustva vam mogu reći kako članovi koji imaju svoj vlastiti primjerak *Popratne vježbenice NK* brže napreduju u “življenju” prakse NK, nego oni koji nemaju svoj primjerak. Vježbenica Lucy Leu promiče vježbanje, žive rasprave i produbljivanje svijesti NK. Moja jedina želja je da bude dostupna u svim knjižarama, odmah kraj knjige Marshalla Rosenberga.”

M. F., *Victoria, Britanska Kolumbija, Kanada*

“Ova Vježbenica je, po mom mišljenju, vrlo dragocjeno sredstvo za početnike koji sami uče i koji žele nastaviti svoje proučavanje NK. Ja ću ju preporučiti mojim studentima, kojih ima 220. Također, knjigu Marshalla Rosenberga *Nenasilna komunikacija - Jezik života* sam stavila na popis preporučene literature za studente komunikacije.”

C. C. M., *SAD*

“*Popratna vježbenica NK* omogućava ljudima, koji nemaju čak ni nešto malo površnog znanja o NK, da učinkovito uče i vježbaju proces. Da nije ove vježbenice, ja ne bih bio facilitirao rad grupa za učenje. Sadrži pitanja koja provjeravaju razumijevanje pročitano, različite grupne zadatke koje možete koristiti ili promijeniti na način na koji facilitator grupe za učenje procijeni te osnovne alate, kao što su popisi osjećaja i potreba, koji vam pomažu izgraditi vaš rječnik emocija. Da li bih ju preporučio? Naravno da bih... toplo!”

T. M., Portland, Oregon, SAD

“Još jednom ti HVALA, Lucy, što si napisala ovu vježbenicu – ona zaista čini moj život sve prekrasnijim!”

K. B., Danska

“Moje dvije grupe za vježbanje smatraju da je vaša *Popratna vježbenica NK* vrlo korisna! Moj omiljeni dio su pitanja koje ste postavili u odjeljku *Odvojite si dovoljno vremena*. Prepisao sam ta pitanja na velike kartonske karte koje su nam pri ruci tijekom naših sesija za vježbanje. Kada razmišljam o tome koliko je Lucy trebalo vremena da osmisli ove zadatke i pitanja koja potiču na razmišljanje, te da to sve uskladi sa svakim dijelom Marshalllove knjige, osjećam strahopoštovanje i veliku zahvalnost. Priručnik mi pomaže dobiti još više dubine, razumijevanja i stručnosti u NK pristupu, koji temeljito preobražava moje iskustvo života i moje sudjelovanje u životu.”

L. R., Bellevue, Washington, SAD

“Iako je osnovni model NK prilično jednostavan, vježbanje i razumijevanje povezivanja koje ide iz srca je, čini se, neprekinuti proces učenja. Posebno smo zahvalni za priliku da postanemo svjesni uobičajenih obrazaca, što nam omogućava svjesnije izbore, svaki put kada sudjelujemo u vježbanju NK tijekom 13 tjedana, koristeći *Popratnu vježbenicu NK Lucy Leu*.”

J. M., Albuquerque, New Mexico, SAD

“*Popratna vježbenica NK* je za mene neprocjenjiva. Kao početniku u facilitaciji, tri dijela svakog poglavlja (Individualni zadaci, Vodič za voditelje i Primjeri odgovora) nude korisnu ravnotežu između domaće zadaće, mogućnosti da u grupi razgovaramo o domaćoj zadaći te da prijeđemo na zadatke koje voditelj inicira. Također sam zahvalan za podsjetnike da se upustimo u raspravu o odgovorima koje daje grupa. Uz pomoć ove vježbenice sam se dublje povezao s ljudima oko mene.”

S. M., SAD

“Od rujna 2001. godine imala sam zadovoljstvo služiti se *Popratnom vježbenicom NK Lucy Leu* tijekom sesija grupa za vježbanje. Dolazila bih kući nakon svake od grupa za vježbanje koje sam vodila i na glas rekla: “Hvala ti, Lucy Leu.” Bila sam sretna i puna pouzdanja; zadovoljila sam svoje potrebe za potporom i sigurnošću.”

K. K., Sønderød, Danska

PREGOVOR

Ova vježbenica je namijenjena korištenju zajedno s knjigom Marshall B. Rosenberga *Nenasilna komunikacija - Jezik života* (prvotnog naslova *Nenasilna komunikacija - Jezik suosjećanja*, Puddle-dancer Press). Vježbenica nudi trinaestotjedni program za vježbanje nenasilne komunikacije (NK).¹ Čitateljima preporučamo pobliže upoznavanje s Marshallovom knjigom prije započinjanja ove vježbenice.

Bilješka o žirafi i šakalu

Nenasilna komunikacija se u puno zemalja popularno naziva "Jezik žirafe". Marshall je odabrao žirafu, kopnenu životinju s najvećim srcem, za simbol NK, jezika koji pobuđuje suosjećanje i odnose pune radosti u svim područjima života. Poput NK, žirafa zbog svoje visine može gledati daleko u daljinu što joj omogućava pojačanu svjesnost o budućim mogućnostima i posljedicama naših misli, riječi i djela. NK, kao jezik koji naglašava izražavanje osjećaja i potreba, izaziva ranjivost i pretvara ju u snagu. Žirafin dugačak vrat nas podsjeća na ovu važnu vrednotu ranjivosti.

U nekim zemljama, Marshall koristi lutku šakala kako bi predstavio onaj dio nas koji misli, govori i djeluje na načine koji nas razdvajaju od naše svijesti o vlastitim osjećajima i potrebama, kao i od osjećaja i potreba drugih ljudi. Riječ "žirafa" se katkada koristi umjesto termina NK, a može se odnositi i na praktičara NK. U kontekstu "žirafe" i "šakala", šakal je samo žirafa koja ima problema s izražavanjem. Šakal nam, kao prijatelj, šalje poruku kako naše potrebe vjerojatno ne će biti zadovoljene ukoliko nastavimo istim putem. Kao što nam je bol prouzročena opeklinom prijatelj, jer nas podsjeća da moramo maknuti ruku od vruće kuhinjske peći, tako nas i šakal podsjeća da si damo vremena i pronađemo žirafin način slušanja i razmišljanja prije nego što nešto kažemo. Vježbati NK znači prepoznavati i sklapati prijateljstva s našim "šakalima", na način da ih postanemo svjesni i da im dopustimo da nas vode do naših osjećaja i potreba. Ukoliko budemo činili ovo sa što više suosjećanja i koliko god više osloboditi se moralnih osuda, život će nam na sve više načina biti ispunjen.

Korištenje lutaka pomaže mnogim ljudima razlikovati ova dva dijela nas (ili ova dva načina razmišljanja i govorenja). Korištenje lutaka je učinkovita pomoć pri učenju, te donosi jasnoću i zabavu u vježbanju NK.

Obratite pozornost: Korištenje lika i riječi "žirafe" od strane Centra za nenasilnu komunikaciju nije ni na koji način vezano uz Žirafa projekt. Žirafa projekt je potpuno odvojena organizacija, koja proizvodi svoje vlastite materijale za trening i edukaciju. Također, u nekim zemljama, treneri Nenasilne

¹ U originalu - Nonviolent Communication; kratica NVC (prim. prev.)

komunikacije koriste druge životinje umjesto žirafe i šakala. U engleskom jeziku su "Jezik žirafe", "Suosjećajna komunikacija" i "NK" sinonimi za "Nenasilnu komunikaciju".

U prijašnjim izdanjima ovog priručnika, riječi "žirafa" i "šakal" su se koristile kroz cijeli tekst. Budući da se ova vježbenica koristi sve više diljem cijelog svijeta, te s obzirom na činjenicu da ova dva izraza nisu lagana za prevesti – ili se uopće ne daju prevesti – u preostalom dijelu knjige ovi izrazi će biti zamijenjeni doslovnim opisima.
