

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ - UN LIMBAJ AL VIEȚII

Prefață la ediția originală

Arun Gandhi,
fondatorul/președintele
Institutului pentru Nonviolență M.K. Gandhi

Dacă erai copil de culoare, să crești în Africa de Sud în timpul politicii de apartheid din anii '40 nu era deloc o fericire. Acest lucru era cu atât mai adevărat, cu cât îți se reamintea cu brutalitate de culoarea pielii tale în fiecare moment al zilei. Mai mult, să fii bătut la vârsta de zece ani de tineri albi, pentru că te considerau prea negru, și de tineri negri, pentru că te considerau prea alb, este o experiență umilitoare care poate trezi în oricine dorința de răzbunare violentă. Eram atât de revoltat de experiențele mele, încât părinții mei au decis să mă trimită în India și să mă lase o vreme la bunicul meu, legendarul M.K. Gandhi, ca să învăț de la el cum să-mi gestionez furia, frustrarea, discriminarea și umilința pe care prejudecățile rasiale violente le pot trezi. În acele optsprezece luni am învățat mai multe decât mă așteptam. Singurul meu regret este că aveam doar treisprezece ani și am fost un discipol mediocru. Dacă aș fi fost ceva mai mare, puțin mai înțelept și mai înclinat spre reflecție, aș fi putut învăța mult mai multe. Dar trebuie să fim mulțumiți cu ce am primit și să nu fim lacomi — o lecție de bază pentru o viață nonviolentă. Cum aș putea uita asta?

Unul dintre multele lucruri pe care le-am învățat de la bunicul meu a fost să înțeleg nonviolența în toată profunzimea ei și să realizez că toți sîntem violenți și că avem nevoie de o schimbare calitativă de atitudine. Frecvent, nu recunoaștem violența din comportamentul nostru pentru că nu sîntem conștienți de ea. Presupunem că nu sîntem violenți deoarece, când spunem violență, ne gândim la bătăi, crime, lupte și războaie — genul de lucruri la care majoritatea oamenilor nu participă. Ca să mă ajute să înțeleg, bunicul m-a pus să desenez un arbore al violenței, după același principiu ca un arbore genealogic. Argumentul său a fost că aveam să apreciez mai mult nonviolența dacă înțelegeam și cunoșteam violența care există pe lume. În fiecare seară m-a ajutat să analizez întâmplările de peste zi — tot ce am trăit, am citit sau am făcut altora — și să le trec în arborele violenței fie la violență "fizică" (dacă era implicată forța fizică), fie la violență "pasivă" (dacă era

un tip de violență în care suferința provocată era mai degrabă emoțională). În câteva luni am umplut un perete din camera mea cu acte de violență "pasivă", pe care bunicul meu o considera mai perfidă decât violența "fizică". Mi-a explicat apoi că violența pasivă genera furie din partea victimei care, individual sau în cadrul unei colectivități, reacționa violent. Cu alte cuvinte, violența pasivă este cea care alimentează focul violenței fizice. Din cauză că nu înțelegem sau nu credim această idee, toate eforturile noastre pentru pace fie nu s-au fructificat, fie au condus la o pace temporară. Cum putem stinge un foc, dacă nu îndepărtăm combustibilul care aprinde incendiul infernal?

Bunicul sublinia mereu vehement nevoia de nonviolență în comunicare — ceva ce Marshall Rosenberg realizează admirabil de mulți ani prin scrierile și cursurile sale. Am citit cu foarte mult interes cartea dlui Rosenberg Comunicarea Nonviolentă — un limbaj al vieții și am fost impresionat de profunzimea muncii sale și de simplitatea soluțiilor. Așa cum spunea bunicul, dacă nu "devenim schimbarea pe care dorim să o vedem pe lume", nici o schimbare nu se va produce vreodată. Toți așteptăm, din păcate, ca ceilalți să se schimbe primii. Nonviolența nu e o strategie pe care să o folosești azi, iar mâine să renunți la ea, nici nu e ceva care să te transforme într-o persoană umilă sau ușor de manipulat. Nonviolența înseamnă imprimarea unor atitudini pozitive pentru a înlocui atitudinile negative ce predomină în noi. Tot ceea ce facem este condiționat de motive egoiste — ce am eu de câștigat — cu atât mai mult într-o societate materialistă care prosperă de pe urma individualismului brutal. Nici una dintre aceste concepții negative nu favorizează constituirea unei familii, comunități, societăți sau națiuni omogene. Nu e atât de important să ne unim într-un moment de criză și să ne arătăm patriotismul fluturând drapelul; nu e suficient să devenim o mare putere construind un arsenal care poate distruge planeta de mai multe ori la rând; nu e suficient să supunem restul lumii prin forța noastră militară, pentru că pacea nu poate fi construită pe baza fricii. Nonviolența înseamnă să lași partea pozitivă din tine să iasă la suprafață. Înseamnă să te lași condus de iubire, respect, înțelegere, apreciere, compasiune și grijă pentru ceilalți, nu de egoism și egocentrism, lăcomie, ură, prejudecăți, suspiciune și agresivitate, atitudini care ne domină de obicei gândirea. Adesea auzim oamenii spunând: "Lumea e nemiloasă și, ca să supraviețuiești, trebuie să devii și tu nemilos." Cu modestie vă spun, nu sunt de acord cu acest punct de vedere. Lumea e ceea ce am făcut noi din ea. Dacă astăzi e nemiloasă, a ajuns astfel pentru că noi am făcut-o nemiloasă prin atitudinile noastre. Dacă ne schimbăm, putem schimba lumea, iar schimbarea începe cu transformarea limbajului nostru și a metodelor de comunicare. Recomand cu multă căldură lectura acestei cărți și aplicarea procesului Comunicării Nonviolente pe care îl propune. Este un prim pas important către transformarea comunicării și crearea unei lumi pline de compasiune.

ARUN GANDHI

Cuvintele sunt ferestre

(sau ziduri)

Mă simt condamnată de cuvintele tale,
Mă simt judecată și respinsă,
Înainte să plec, aș vrea să știu
Chiar asta vrei să spui?
Înainte să încerc să mă apăr,
Să vorbesc cu frică sau durere,
Înainte să ridic un zid de cuvinte,
Spune, am auzit sau e-o părere?
Cuvintele sunt ferestre sau ziduri,
Condamnă sau pot să ne elibereze.
Cînd vorbesc sau cînd ascult,
Lumina iubirii prin mine să radieze.
Sînt lucruri pe care trebuie să le spun,
Lucruri importante pentru mine,
Dacă nu mă fac înțeleasă prin cuvinte,
Mă ajuți tu să mă eliberez?
Dacă ți s-a părut că te vorbesc de rău,
Dacă ai simțit că mă port nepăsător,
Încearcă să ascuți printre cuvinte
Acele sentimente comune tuturor.

RUTH BEBERMEYER

CAPITOLUL I: Dăruirea din inimă — Inima Comunicării Nonviolente

"Ceea ce îmi doresc în viață este compasiunea, un flux între mine și ceilalți, bazat pe o dăruire reciprocă din inimă."

MARSHALL B. ROSENBERG

Introducere

Convins fiind că e în natura noastră să ne placă să oferim și să primim cu compasiune, aproape toată viața m-au preocupat două întrebări. Ce se întâmplă când pierdem contactul cu natura noastră plină de compasiune și ajungem să ne comportăm violent și opresiv? Și, invers, ce le permite anumitor oameni să rămână în contact cu natura lor plină de compasiune chiar și în circumstanțe din cele mai critice? Aceste întrebări au început să mă preocupe în copilărie, cam în vara anului 1943, când familia mea s-a mutat în Detroit, Michigan. La o săptămână după venirea noastră, a izbucnit un conflict rasial în urma unui incident dintr-un parc public. Peste patruzeci de oameni au fost uciși în zilele Care au urmat. Cartierul nostru a fost focarul violențelor și am rămas trei zile încuiați în casă.

CNV - O modalitate ce ne conduce către
dăruirea din inimă

Când luptele rasiale au încetat și a început școala, am descoperit că un nume poate fi la fel de periculos ca și culoarea pielii. Când profesoara a făcut prezența și mi-a strigat numele, doi băieți m-au privit cu răutate și au șuierat printre dinți: "Ești jidan?" Nu mai auzisem acel cuvânt pînă atunci și nu știam că era folosit de unii oameni în sens peiorativ când se refereau la evrei. După ore, cei doi m-au așteptat, m-au îmbrâncit și m-au bătut, lovindu-mă cu picioarele. Din acea vară a anului 1943 mă tot gîndesc la cele două întrebări pe care le-am menționat. De exemplu, ce ne dă forța de a rămâne în contact cu natura noastră plină de compasiune chiar și în cele mai dificile împrejurări? Mă gîndesc la persoane ca Etty Hillesum, care a rămas compătimitoare chiar și când a fost supusă tratamentului monstruos dintr-un lagăr de concentrare german. După cum a scris în jurnalul ei la vremea respectivă, *"Eu nu mă sperii ușor. Nu pentru că sînt curajoasă, ci pentru că știu că am de-a face cu ființe umane și trebuie să mă străduiesc cît de mult pot să înțeleg tot ce face omul. Iar ceea ce a fost mai important în dimineața aceasta nu e că un tânăr ofițer nemulțumit*

din Gestapo a țipat la mine, ci că n-am simțit deloc indignare, ci o reală compasiune. Aș fi vrut să-l întreb: «Ai avut o copilărie foarte nefericită? Te-a dezamăgit iubita?» Părea într-adevăr hărțuit și constrâns, ursuz și slab. Mi-ar fi plăcut să încep să-l tratez atunci, pe loc, fiindcă știu că tinerii demni de milă ca el sunt periculoși pentru ceilalți dacă sînt lăsați să se dezlănțuie.» — Etty Hillesum, Jurnal

În timp ce studiam factorii care ne afectează capacitatea de a simți compasiune, am fost uimit de rolul esențial al limbajului și folosirii cuvintelor. Am identificat de atunci o abordare specifică a comunicării — a vorbirii și ascultării - care ne "conduce către dăruirea din inimă și stabilirea unui contact cu noi înșine și cu ceilalți într-un mod care permite compasiunii noastre înnăscute să se manifeste. Numesc această abordare Comunicare Nonviolentă, termenul "nonviolent" avînd sensul în care l-a folosit Gandhi — el desemnează starea noastră naturală de compasiune atunci cînd violența părăsește inima. Chiar dacă nu considerăm că modul în care vorbim este "violent", cuvintele noastre produc adesea suferință și durere, în noi sau ceilalți. În anumite comunități, procesul pe care îl descriu e numit "comunicare plină de compasiune". Abrevierea CNV va fi folosită pe parcursul acestei cărți pentru a desemna Comunicarea Nonviolentă sau plină de compasiune.

CNV: o modalitate O modalitate de a ne concentra atenția

CNV se bazează pe abilități de comunicare și folosire a limbajului care ne întăresc capacitatea de a ne păstra umanitatea chiar și în condiții critice. Nu conține nimic nou; toate elementele integrate în CNV sînt cunoscute de secole. Intenția ei e să ne amintească ceea ce știm deja — despre felul în care noi, oamenii, ar trebui să interacționăm unii cu alții — și să ne ajute să trăim într-un mod în care să se manifeste concret aceste cunoștințe.

Cînd folosim CNV pentru a asculta nevoile
profunde din noi înșine și din ceilalți,
percepem relațiile într-o lumină nouă.

CNV ne ajută să ajustăm felul în care ne exprimăm și în care îi ascultăm pe ceilalți. În loc să fie reacții uzuale, automate, cuvintele noastre devin răspunsuri conștiente, ferm bazate pe ceea ce percepem, simțim și dorim. Sîntem îndrumați să ne exprimăm cu onestitate și claritate și în același timp să le acordăm celorlalți o atenție plină de respect și empatie. CNV ne instruește să observăm cu atenție și să putem specifica comportamente și condiții care ne afectează. Învățăm să identificăm și să rostim clar ceea ce ne dorim într-o anumită situație. Forma e simplă, dar puternic transformatoare. Pe măsură ce CNV înlocuiește vechile noastre tipare de apărare, retragere sau atac în fața judecăților sau criticilor, ajungem să ne percepem pe noi, pe ceilalți și totodată intențiile și relațiile noastre într-o lumină nouă. Rezistența, tendințele defensive și reacțiile violente sunt minimalizate. Cînd ne concentrăm pe

ceea ce observăm, simțim și avem nevoie, și nu pe diagnostic și judecată, descoperim profunzimea compasiunii noastre. Punând accentul pe ascultare profundă — a propriei persoane și a celorlalți — CNV cultivă respectul, atenția, empatia și generează o dorință reciprocă de a oferi din inimă. Chiar dacă mă refer la ea ca la "un proces de comunicare" sau "un limbaj al compasiunii", CNV este mai mult decât un proces sau un limbaj. La un nivel mai profund, ne amintește permanent să ne concentrăm atenția asupra unui loc unde e mai probabil să găsim ceea ce căutăm. Există o poveste cu un bărbat care, așezat în patru labe, caută ceva pe stradă sub un felinar. Un polițist în trecere îl întreabă ce face. "Îmi caut cheile de la mașină", răspunde bărbatul, care părea puțin băut. "Ți-au căzut aici?", îl întreabă polițistul. "Nu", răspunde bărbatul, "mi-au căzut pe alee." Văzând expresia nedumerită a polițistului, bărbatul se grăbește să explice: "Dar aici e mai multă lumină." Așa cum am descoperit, condiționarea mea culturală mă determină să-mi concentrez atenția asupra locurilor unde e puțin probabil să găsesc ceea ce doresc. Am dezvoltat CNV ca o modalitate de a-mi dirija atenția — de a proiecta lumina conștiinței — spre locuri care au potențialul să-mi ofere ceea ce caut. Ceea ce îmi doresc în viață este compasiunea, un flux între mine și ceilalți bazat pe dăruirea reciprocă din inimă. Această calitate a compasiunii la care mă refer când spun "dăruire din inimă" e exprimată în versurile următoare, scrise de prietena mea Ruth Bebermeyer:

*Simt cel mai mult că primesc atunci când iei de la mine —
când înțelegi bucuria pe care o simt când îți ofer.
Și știi că darul meu nu e oferit pentru a te îndatora,
ci pentru că vreau să trăiesc iubirea pe care o simt pentru tine.
Să primești cu grație poate fi cel mai mare dar.
Nu pot să le separ pe cele două.
Când tu îmi oferi, eu îți ofer primirea mea.
Când tu iei de la mine, simt că primesc.*

Versurile cântecului "Primesc" (1978) de Ruth Bebermeyer, de pe albumul "Primesc".

Când oferim din inimă, o facem din bucuria ce se naște atunci când îmbogățim deliberat viața altei persoane. Din acest tip de dăruire câștigă și cel care oferă, și cel care primește. Cel care primește se bucură de cadou fără să se teamă de consecințele care însoțesc darurile oferite din frică, culpabilitate, rușine sau dorință de câștig. Cel care oferă beneficiază de sporirea stimei de sine, care apare când vedem că eforturile noastre contribuie la bunăstarea altcuiva. Utilizarea CNV nu necesită ca persoanele cu care comunicăm să fie inițiate în CNV sau măcar motivate să interacționeze pline de compasiune cu noi. Dacă rămânem fideli principiilor CNV, dacă suntem motivați doar să oferim și să primim cu compasiune și facem tot ce putem să le transmitem celorlalți că acesta e singurul nostru motiv, ei ni se vor

alătura în proces și, pînă la urmă, vom reuși să ne răspundem unii altora cu compasiune. Nu spun că asta se întîmplă întotdeauna repede. Susțin însă că sentimentul de compasiune înflorește inevitabil dacă rămânem fideli principiilor și procesului CNV.

Procesul CNV

Pentru a ajunge la o dorință reciprocă de a oferi din inimă, proiectăm lumina conștiinței spre patru zone — numite cele patru componente ale modelului CNV.

Mai întîii, vedem ce se întîmplă efectiv într-o situație: ce observăm că spun sau fac ceilalți, îmbogățindu-ne prin asta viața sau dimpotrivă? Ideea e să fim capabili să exprimăm această observație fără să introducem în ea nici o judecată sau evaluare — să spunem pur și simplu ce fac oamenii, ce ne place sau nu ne place. În continuare, formulăm felul în care ne simțim când observăm această acțiune: sîntem jigniți, speriați, bucuroși, amuzați, iritați etc.? În a treia fază, spunem ce nevoi personale sînt legate de stările afective pe care le-am identificat. Conștientizarea acestor trei componente e prezentă când folosim CNV pentru a exprima clar și onest ce trăim. De exemplu, o mamă ar putea exprima aceste trei secvențe, spunându-i fiului ei adolescent: "Felix, când văd două șosete murdare făcute ghemotoc sub măsuța de cafea și alte trei lângă televizor, mă simt iritată, pentru că am nevoie de mai multă ordine în camerele pe care le folosim în comun."

Patru componente ale CNV:

Observația
Sentimentul
Nevoia
Cerința

Ar continua imediat cu a patra componentă — o cerere foarte specifică: "Vrei să-ți pui șosetele în camera ta sau în mașina de spălat?" Această a patra componentă exprimă ceea ce dorim de la cealaltă persoană, un lucru care să ne îmbogățească viața sau să ne-o facă mai frumoasă.

Procesul CNV

Acțiunile concrete pe care le observăm și ne afectează starea de bine

Cum ne simțim în relație cu ceea ce observăm

Nevoile, valorile, dorințele etc. care dau naștere stării noastre afective

Acțiunile concrete pe care le cerem pentru a ne îmbogăți viața

Astfel, o parte din CNV constă în exprimarea acestor patru informații foarte clar, verbal sau prin alte mijloace. Un alt aspect al comunicării constă în primirea aceluiași patru tipuri de informație de la ceilalți. Intrăm în contact cu ei înțelegând ceea ce observă, simt și au nevoie, apoi primind a patra informație, cererea lor, descoperim ce le-ar îmbogăți viața. Dacă ne menținem atenția concentrată asupra zonelor menționate și îi ajutăm pe cei din jur să facă la fel, creăm un flux al comunicării, înainte și înapoi, până când compasiunea se manifestă natural: ce observ, ce simt, de ce am nevoie; ce anume cer pentru a-mi îmbogăți viața; ce observi tu, ce simți, de ce ai nevoie; ce anume ceri pentru a-ți îmbogăți viața...

Când folosim acest proces, putem începe fie prin a ne exprima, fie prin a primi cu empatie aceste patru informații de la ceilalți.

Două părți ale CNV

Exprimarea onestă prin cele patru componente

Ascultarea empatică prin cele patru componente

Chiar dacă vom învăța să ascultăm și să exprimăm verbal fiecare din aceste componente în capitolele 3-6, e important să reținem că CNV nu constă într-o formulă fixă, ci se adaptează la diverse situații, stiluri personale și culturale. Cu toate că pentru mine e convenabil să mă refer la CNV ca la un "proces" sau "limbaj", e posibil să exprimăm toate cele patru informații din model fără să rostim nici un cuvânt. Esența CNV este ca aceste componente să existe în conștiința noastră, nu în cuvintele pe care le rostim.

Aplicarea CNV în viața și în lumea noastră

Cînd folosim CNV în interacțiunile cu noi înșine, cu o altă persoană sau într-un grup, ne ancorăm în starea noastră naturală de compasiune. De aceea, este o abordare care poate fi aplicată eficient la toate nivelurile de comunicare și în situații diverse:

- relații intime
- familii
- școli
- organizații și instituții
- terapie și consiliere
- negocieri diplomatice și de afaceri
- dispute și conflicte de orice natură

Unii oameni folosesc CNV pentru a aduce mai multă profunzime și afecțiune în relațiile lor intime: *"Cînd am învățat cum pot să primesc (ascult) și să ofer (exprim) folosind CNV, am trecut de la a mă simți atacată și «călcată în picioare» la a asculta cu adevărat cuvintele și a extrage sentimentele din subtext. Am descoperit un bărbat care suferea foarte mult și cu care sunt căsătorită de 28 de ani. El îmi ceruse să divorțăm weekend-ul anterior seminarului de CNV. Pe scurt, astăzi sîntem aici împreună, și apreciez contribuția pe care CNV a adus-o la finalul nostru fericit. (...) Am învățat să ascult senti- mentele, să-mi exprim nevoile, să accept răspunsuri pe care nu voiam mereu să le aud. El nu e aici ca să mă facă fericită, nici eu nu sînt aici ca să-i creez lui fericirea. Am învățat amîndoi să evoluăm, să acceptăm și să iubim pentru a fi amîndoi împliniți."* — Participantă la un seminar de CNV din San Diego

Alții o folosesc pentru a construi relații mai eficiente la locul de muncă. Un profesor scrie: *"Folosesc CNV de un an la clasa mea cu nevoi speciale. Funcționează chiar și cu copii cu întârzieri în dezvoltarea vorbirii, dificultăți de învățare și probleme comportamentale. Un elev din clasă scuipă, înjură, țipă și înțepă colegii cu creioane cînd aceștia se apropie de banca lui. Îi sugerez: «Te rog, spune altfel. Lasă girafa să vorbească.» [La unele ateliere se folosesc girafe de jucărie ca instrument didactic pentru a demonstra CNV.] El se ridică imediat în picioare, se uită la persoana spre care e îndreptată furia lui și îi spune calm: «Te rog, pleacă de lângă banca mea. Mă înfurie cînd stai atît de aproape de mine.» Ceilalți elevi îi dau un răspuns de genul: «Iartă-mă! Am uitat că te deranjează.» Am început să mă gîndesc la frustrarea mea legată de acest copil și să încerc să descopăr ce am eu nevoie de la el (în afară de ordine și armonie). Am realizat cît de mult timp am dedicat planificării lecțiilor și cum nevoia mea de creativitate și contribuție era scurtcircuitată pentru a face față acestui comportament. Simțeam, de asemenea, că nu satisfăceam nevoile educaționale ale celorlalți elevi. Cînd el se manifesta violent în clasă, îi spuneam: «Am nevoie să fii atent la mine.» Au fost necesare uneori o sută de atenționări pe zi, dar a prins mesajul și de obicei participă la lecții."* — Un profesor, Evanston, Illinois

Un medic scrie: *"Folosesc CNV tot mai mult în practica mea medicală. Unii pacienți mă întrebă dacă sînt psiholog, spunându-mi că medicii lor nu sînt de obicei interesați de felul cum trăiesc sau fac față bolilor. CNV mă ajută să înțeleg nevoile pacienților și ce au nevoie să audă la un moment dat. Acest lucru facilitează interacțiunea cu pacienți bolnavi de hemofilie sau SIDA, fiindcă la ei există atîta furie și durere, încât relația dintre pacient și cel care îi oferă îngrijire medicală e adesea grav periclitată. Recent, o femeie bolnavă de SIDA pe care o tratez de 5 ani mi-a spus că cel mai mult au ajutat-o încercările mele de a găsi feluri în care ea să se poată bucura de viața de zi cu zi. Folosirea CNV îmi este deosebit de utilă în această privință, De multe ori în trecut, cînd știam că un pacient suferă de o boală letală, mă cramponam de prognostic și mi-era greu să-l încurajez sincer să-și*

trăiască viața. Prin CNV, mi-am dezvoltat o nouă conștiință și un nou limbaj. Sînt uimit să văd cât de bine se integrează în practica mea medicală. Simt tot mai multă energie și plăcere în munca mea, pe măsură ce sînt tot mai implicat în dansul CNV.”

— Medic din Paris

Alții folosesc acest proces în arena politică. O membră a consiliului francez de miniștri și-a vizitat sora și a remarcat cât de diferit comunicau sora ei și soțul acesteia. Încurajată de descrierile lor privind CNV, a menționat că în săptămâna care urma avea să negocieze câteva chestiuni delicate între Franța și Algeria privind procedurile de adopție. Deși timpul era limitat, am trimis un instructor vorbitor de limba franceză la Paris, care să lucreze cu consiliera guvernamentală. Ulterior, ea a atribuit o mare parte a succesului negocierilor ei din Algeria tehnicilor de comunicare nou dobândite. În Ierusalim, în timpul unui atelier cu israelieni de diverse convingeri politice, participanții au folosit CNV pentru a-și exprima opinia în privința problemei foarte controversate a Malului de Vest. Mulți dintre israelienii care s-au stabilit pe Malul de Vest cred că îndeplinesc prin aceasta o misiune religioasă. Ei sînt în conflict nu doar cu palestinienii, ci și cu alți israelieni care recunosc ca legitim dezideratul palestinian de a obține suveranitate în această regiune. Într-o ședință, eu și un alt instructor am prezentat ascultarea empatică prin CNV și am invitat apoi participanții la un joc în care fiecare, pe rînd, urma să adopte poziția celoralți. După 20 de minute, o femeie a anunțat că e dispusă să renunțe la pretențiile ei legate de pămînt și să se mute de pe Malul de Vest în teritoriul israelian recunoscut internațional, dacă adversarii ei politici erau capabili să o asculte așa cum tocmai fusese ascultată.

În lumea întreagă, CNV servește acum drept resursă valoroasă pentru comunitățile ce se confruntă cu conflicte violente și puternice tensiuni etnice, religioase sau politice. Răspîndirea cursurilor de CNV și folosirea acesteia în medierea conflictelor interumane în Israel, Autoritatea Palestiniană, Nigeria, Rwanda, Sierra Leone și în alte locuri au fost o sursă de deosebită satisfacție pentru mine. Împreună cu asociații mei, am petrecut recent în Belgrad trei zile foarte încărcate, în care am instruit cetățeni implicați în instaurarea păcii. Cînd am ajuns, disperarea era clar vizibilă pe fețele participanților, fiindcă țara lor era angrenată într-un război brutal în Bosnia și Croația. De-a lungul seminarului, în vocea lor și-a făcut loc un ton vesel, când ne-au împărtășit profunda recunoștință și bucurie, fiindcă găsiseră puterea pe care o căutaseră. În următoarele două săptămâni, pe parcursul trainingurilor din Croația, Israel și Palestina, am văzut din nou cum cetățeni disperați din țări măcinate de război și-au redresat moralul și încrederea în urma instruirii în CNV.

Mă simt binecuvîntat că pot călători prin lume și să-i învăț pe oameni un proces de comunicare ce le dă putere și bucurie. Acum, prin intermediul acestei cărți, sînt fericit și entuziasmat că pot împărtăși cu voi bogăția Comunicării Nonviolente.

Rezumat

CNV ne ajută să intrăm în contact cu noi înșine și cu ceilalți într-un mod care permite compasiunii noastre înăscute să se manifeste. Ne îndrumă să ajustăm felul în care ne exprimăm și în care îi ascultăm pe ceilalți, prin concentrarea conștiinței pe patru zone: ce observăm, ce simțim, ce nevoi avem și ce anume cerem pentru a ne îmbogăți viața. CNV dezvoltă ascultarea profundă, respectul, empatia și generează o dorință reciprocă de a dăruia din inimă. Unii oameni folosesc CNV pentru a intra într-un contact bazat pe compasiune cu ei înșiși, alții vor mai multă profunzime în relațiile personale, iar alții, să construiască relații eficiente la locul de muncă sau în arena politică. În toată lumea, CNV e folosită pentru medierea disputelor și conflictelor la toate nivelurile.

CNV în acțiune

"Criminal, asasin, ucigaș de copii!"

Pe parcursul cărții sînt presărate mai multe dialoguri intitulate "CNV în acțiune". Ele sînt menite să transmită savoarea unui schimb concret în care un vorbitor aplică principiile Comunicării Nonviolente. Totuși, CNV nu e un simplu limbaj sau un set de tehnici de folosire a cuvintelor; conștiința și intenția pe care le cuprinde pot fi exprimate prin tăcere, printr-o anumită calitate a prezenței, ca și prin expresii faciale și limbaj corporal. Dialogurile "CNV în acțiune pe care le veți citi sînt, din necesități practice, versiuni distilate și prescurtate ale unor schimburi reale, în care momente de empatie tăcută, povești, umor, gesturi etc. au contribuit la un flux mai natural al comunicării dintre interlocutori decît transpare, poate, din dialogurile condensate în scris. Prezentăm Comunicarea Nonviolentă într-o moschee din Tabăra pentru Refugiați Deheisha din Bethleem, în fața a circa 170 de palestinieni musulmani. Atitudinea față de americani nu era favorabilă la vremea respectivă. În timp ce vorbeam, am remarcat deodată un val de murmure în rândul publicului. "Șoptesc că ești american!", m-a avertizat traducătorul meu, chiar cînd un domn din sală s-a ridicat în picioare. Privindu-mă în ochi, a strigat cu toată forța: "Criminalule!" Imediat, alte voci i s-au alăturat, strigînd în cor: "Asasinule!", "Ucigaș de copii!", "Criminalule!" Din fericire, am putut să-mi concentrez atenția pe ceea ce simțea bărbatul respectiv și pe nevoile lui. În acest caz, am avut câteva indicii. Cînd am ajuns în tabăra de refugiați, am văzut mai multe canistre goale de gaz lacrimogen care fuseseră aruncate în tabără noaptea precedentă. Pe fiecare canistră era scris clar "Fabricat în SUA". Știam că refugiații erau foarte furioși pe americani fiindcă furnizaseră gaz lacrimogen și alte arme israelienilor.

M-am adresat bărbatului care mă făcuse criminal:

Eu: Ești furios pentru că ți-ai dori ca guvernul meu să-și folosească altfel resursele?

(Nu știam dacă presupunerea mea era corectă, dar esențial este efortul meu de

a intra în contact cu trăirea afectivă și nevoia lui.)

El: Sigur că sînt furios! Crezi că avem nevoie de gaz lacrimogen? Avem nevoie de

sisteme de canalizare, nu de gazul vostru lacrimogen! Avem nevoie de locuințe!

Avem nevoie de o țară a noastră!

Eu: Așadar, ești furios și ai dori să vă susținem în îmbunătățirea condițiilor de trai și obținerea independenței politice?

El: Știi cum e să trăiești aici 27 de ani, așa cum am trăit eu cu familia mea, cu copiii mei? Ai cea mai vagă idee cum a fost pentru noi?

Eu: S-ar spune că ești foarte disperat și te întrebi dacă eu sau oricine altcineva

poate înțelege cum e să trăiești în aceste condiții.

- El: Vrei să înțelegi? Spune-mi, ai copii? Merg la școală? Au locuri de joacă? Fiul meu e bolnav! Se joacă într-un loc odios! Școala lui nu are manuale! Ai văzut vreă școală care nu are manuale?
- Eu: Înțeleg cât de dureros e pentru tine să-ți crești copiii aici; ai vrea să știi că îți dorești ceea ce își doresc toți părinții pentru copiii lor: o educație bună, posibilitatea să se joace și să crească într-un mediu sănătos...
- El: Exact, lucrurile de bază! Drepturile omului — nu așa le numiți voi, americanii? Ce-ar fi să veniți mai mulți și să vedeți ce fel de drepturi ale omului aduceți aici!
- Eu: Ai vrea ca mai mulți americani să fie conștienți de imensa suferință de aici și să reflecteze profund asupra consecințelor acțiunilor politice?

Dialogul nostru a continuat, el exprimându-și suferința timp de încă 20 de minute, iar eu ascultînd sentimentul și nevoia din spatele fiecărei afirmații. Nu i-am dat dreptate și nu l-am contrazis. L-am primit cuvintele, nu ca atacuri, ci ca daruri de la un seamăn dispus să împărtășească cu mine emoțiile și vulnerabilitățile sale profunde.

După ce bărbatul s-a simțit înțeles, a fost capabil să mă asculte cînd am explicat scopul prezenței noastre în tabără. O oră mai tîrziu, același bărbat care mă făcuse criminal m-a invitat la el acasă, la o cină de Ramadan.