

ÚJ RENDSZER – ÚJ KERETEK – BIZALMON ALAPULÓ KAPCSOLATOK (NEMCSAK) AZ ISKOLÁKBAN

„Szeretném megosztani mindenki-vel az oktatás jövőjével kapcsolatos ál-
mat. Álmom szerint olyan világban fo-
gunk élni, amelyben a tekintélynek való
engedelmesség már nem játszik fontos
szerepet. (...) Az álmom, amely talán
minden ember szívből jövő vágya és
álma: egy olyan világ, amelyet életjob-
bító, erőszakmentes szervezetek segí-
tenek és tartanak fenn. Azért szeretném,
hogy a gyerekek egy újfajta nevelésben
részesüljenek, hogy létrehozassanak
olyan szervezeteket, amelyek emberi
érdekeket szolgálnak, s ezáltal minden-
ki számára szebbé válik az élet. A ne-
velési folyamatot, amellyel ez – megíté-
lésem szerint – elérhető, életgazdagító,
erőszakmentes nevelésnek neveztem
el, szemben a hatalmi neveléssel.” (Dr.
Marshall B. Rosenberg: Így is lehet ne-
velni és tanítani)

El tudjuk-e képzelni, hogy mi, felnőt-
tek, megtanulunk, majd megtanítunk
a gyerekekkel kicsi kortól egy nyitott,
bizalmi kommunikációt és ítélete-
ink („hisztis, agresszív, türelmetlen...
vagy/vagyok”, „ezt így „kell” csinálni”)
helyett inkább azt fogalmazzuk meg
gondolatban és hangosan, amit szeret-
nénk? „Megpróbálom megérteni a sí-
rásod és tombolásod, hogy legközelebb
másképp tud kifejezni, amit szeretnél”,
„Talán dühös vagy és elkeseredett, ami-
ért nem sikerült „ezt” a dolgot megcsi-
nálnod?”, „Ha megnyugodtál, szívesen
elmondanám, hogy vagyok ezzel a
helyzettel... Meghallgatnál?”

„Jó-jó...”, de ebben a rohanásban ki-
nek van ideje és energiája mindenre így
figyelni?”

... azt gondolom, itt a „kulcs”! Meg-
merjük-e hallani belül, magunkban,
hogy hova „rohanunk”? Hogy vajon ez-
zel a rohanással tényleg azt érzük-e el,
amit szeretnénk? És bár a feszültségünk
senkinek sem kedvez, de hálásak va-
gyunk-e „neki”, hogy figyelmeztetett egy
„befelé figyelésre”? Hogy keressünk más
stratégiát, hogy „egybenmaradhassunk”?
Szeretnénk-e meghallani a belső „törté-
néseinket”, és megtanulni erőszakmen-

tesnek, empátikusnak lenni – elsősorban
magunkkal szemben?

Míg a hatalmi rendszerben a kere-
teket a büntetéstől való félelem vagy a
megítélés (jó-rossz) adta – ahogy arról
a korábbi cikkünkben olvashattak –,
melynek egyenes következménye a FE-
SZÜLTÉSÉGI és „háború”, addig ebben
a kölcsönös bizalomra épülő kapcsol-
lásban az a tanulható és fejleszhető
képességünk, mellyel egyszerre tudunk
figyelni „befele – önmagunkra” – azaz
ÉRÉZÉSEINKRE és SZÜKSÉGLETE-
INKRE – és „kifele” – azaz a másik fél
érzéseire és szükségleteire is. Miután
megtanulunk BÍZNI ebben a folyamat-
ban, szükségtelenné válik a megfélemlít-
és vagy büntetés eszköze, mert ezeket
ki tudjuk fejezni KÉRÉSSSEL. Az eddig
„támadásra és védekezésre” használt
energiánk felszabadul, (ön)BIZALOM-
MÁ és kreatív energiává tud változni.
Ezáltal olyan megoldási stratégiákhoz
jutunk konfliktushelyzetekben vagy
annak elkerülése érdekében, amiről
korábban el sem tudtuk volna képzelni,
hogy lehetséges.

Az Erőszakmentes Kommunikáció 4
lépése (1. mi az, amit észlelünk? – **meg-
figyelés**, 2. éppen mit érzünk – **érzés**, 3.
mire lenne szükségünk? – **szükséglet**,
4. mi lehetne az a következő lépés, ami
mindannyiunkat gazdagítana? – **ké-
rés**) ezt a folyamatot támogatja. Fontos
hangsúlyoznunk, hogy nem a 4 lépés
betartása a lényeg, sokkal inkább az a
szándék, **hogy egyszerre figyeljünk a
saját és mások szükségleteire** és csak
a stratégiáinkat – kérésekkel, nyitott
beszélgetésekkel – szükséges egyeztet-
nünk. „Minden kritika mögött egy ki-
elégületlen szükséglet van.” – mondja
Marshall Rosenberg.

„Kolléga, kérek, végezd a munkád
rendesen!” – helyett: „Sándor, hétfőn
láttam, hogy csengetés előtt pár perc-
cel érkeztl, tegnap pedig óra alatt kint
voltál a folyosón (**megfigyelés**), kicsit
aggodom (**érzés**), szükségem lenne a
tisztánlításra (**szükséglet**), elmonda-
nád, mi történt (**kérés**)?”

„Katika, ha nem szeded össze ma-
gad, megbuksz!” – helyett: „Katika, el
vagyok keseredve, amikor az eredmé-
nyeid látom (érzés-megfigyelés)... Sze-
retném, ha holnap délután leülnénk
és átbeszelnénk, mit tudsz te tenni, és
milyen segítségre lehet szükséged, hogy
felzárkózz (szükséglet). Nyitott vagy rá,
hogy erről beszéljünk? (kérés)”

„Ezt muszáj megcsinálni! Hétfőre le-
 kell adni!” – helyett: „Sajnos ezt a kö-
vetelményt nem tudom megváltoztat-
ni. Igazából én sem értek vele egyet,
ugyanakkor tőlem is kéri. Megtenné-
tek, hogy annak ellenére, hogy nem ér-
tünk egyet vele, megcsináljátok?”

„Elegem van, hogy senki nem kérde-
zi, hogy én mit szeretnék! ... és harag-
szom magamra, hogy mindig csen-
den maradok!” – helyett: „El vagyok
keseredve! Jól esne, ha kikérnék a vé-
leményem, vagy még inkább, ha meg-
tudnék szólni és elmondani, hogy én
mit szeretnék, mert szeretném érezni,
hogy értelmesen hozzá tudok járulni a
történetekhez. Legközelebb (vacsorá-
nál, értekezleten) kérek 2 percet, hogy
elmondhassam, nekem mi lenne a fon-
tos!”

Amikor érzésekkel és szükségletekkel
fejezzük ki magunkat (és így gondol-
kodunk), már nem áldozatai, hanem
aktív – erőszakmentes – befolyásolói
vagyunk a történeteknek. Egyre inkább
olyan dolgokat teszünk, amelyek szá-
munkra értelmesek, és miután ugyan-
így fontos számunkra mások jólléte is,
folyamatosan nyitottak vagyunk az ő
szükségleteikre is, hogy egyeztetni tud-
junk a megoldási stratégiákat. Következ-
ményeként megszülethet a BIZALOM,
és ezzel együtt a valódi támogatás. Így
egyre inkább EGY-ségben leszünk a
KÉT-ség helyett. Vajon nem ez jelenti-e
számunkra is a felelősségteljes életet, és
vajon nem ezt szeretnénk átadni gyer-
meinknek is?

Hogy egyre közelebb kerülhessünk
Marshall Rosenberg – és talán a mi ál-
munk megvalósulásához is...