

**Megfigyelés:**

- Értékelés nélküli. Semleges: nem is jó, nem is rossz.
- Mindkét fél egyetért az eset leírásával —> a közös valóság alap létrehozásában segít.
- Valamelyik érzékszervemmel tudom érzékelni.
- Kiváltja az érzésem, de nem ez a valódi ok.

**Érzés:**

- Mi történik a szívemben? (Nem a fejemben.)
- Egy érzés mindig csak egy emberhez kapcsolódik.

**Szükséglet:**

- Mindannyiunknak ugyanazok a szükségletei.
- Végtelen számú megoldási stratégiával kielégíthetők.

- Sohasem kapcsolódik egy konkrét ember konkrét cselekedetéhez.
- Csak a megoldási stratégiák ütközhetnek, a szükségletek megférnek egymás mellett.
- Ezen a szinten tudunk egymás szívéhez kapcsolódni, és tudjuk meglátni az embert egymásban.
- Nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra.
- Az érzésem valódi gyökere.
- Minden szó, és cselekedet mögött található minimum egy szükségletet.
- Semleges: nem is jó, nem is rossz.

**Kérés:**

- Nem követelés, hanem kérés.
- Megcselekedhető.
- A jelenre vonatkozik.
- Mérhető, hogy teljesült-e vagy sem.
- Minden érintett fél szükségletének kielégítése egyformán fontos.

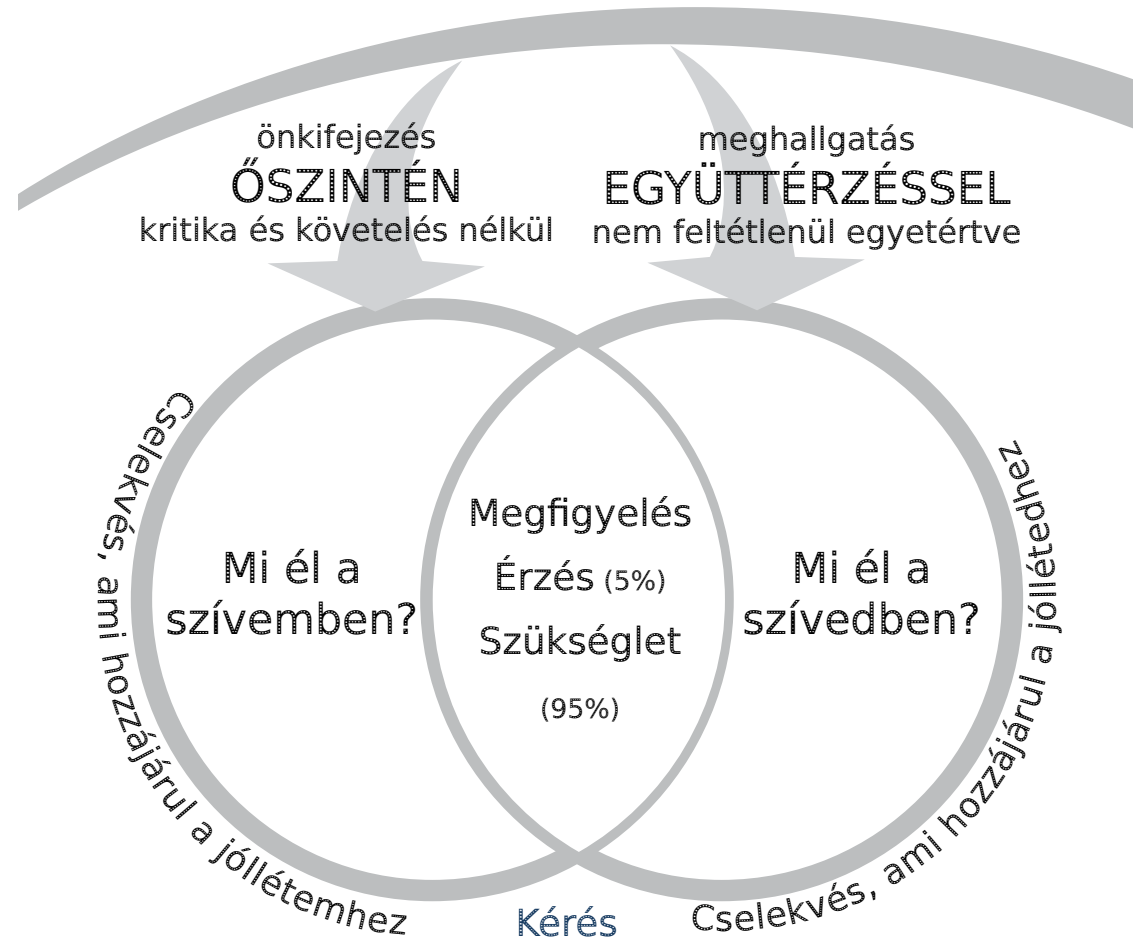
Sablon javaslat kritika mentes önkifejezéshez:

Látom (hallom),.....  
 .....-t érzek,  
 mert ..... szeretnék.  
 Megteszed/hogy vagy.....?

Sablon javaslat az empátikus ráhangolódásra a másik félre:

..... -t érzel,  
 mert ..... szeretnél?

Az Erőszakmentes kommunikáció célja olyan minőségi kapcsolatok létrehozása és fenntartása, amelyek:  
**MINDENKI SZÜKSÉGLETEIT KIELÉGÍTIK**



**Erőszak: amikor nem szeretetből cselekszem.**



**ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ**

Kelet-Európai Erőszakmentes Kommunikációs Alapítvány



Rambala Éva

info@rambala.hu | www.rambala.hu | www.cnvc.org

„Az igazamhoz ragaszkodom vagy az életörömöt keresem?”

Néhány érzés, melyeket akkor érzek, amikor kielégülnek a szükségleteim

- |             |                   |                  |
|-------------|-------------------|------------------|
| • kinyílás  | • elégedettség    | • izgatottság    |
| • ámulat    | • érdeklődés      | • könnyedség     |
| • béke      | • feldobottság    | • lelkesültség   |
| • bizakodás | • felfrissültség  | • szórakozottság |
| • boldogság | • felszabadultság | • várakozás      |
| • derű      | • hála            | • vidámság       |

Néhány érzés, melyeket akkor érzek, amikor nem elégülnek ki a szükségleteim

- |                  |                    |                  |
|------------------|--------------------|------------------|
| • bezáródás      | • elkeseredettség  | • kiábrándultság |
| • aggodalom      | • fájdalom         | • magányosság    |
| • bánat          | • feszültség       | • rémültség      |
| • bizonytalanság | • félelem          | • tanácstalanság |
| • csalódottság   | • kedvtelenség     | • tehetetlenség  |
| • döbbenet       | • kétségbeesettség | • undor          |

Szükségletek, az érzések gyökerei

#### ÉLETÖRÖM

- béke
- biztonság (érzelmi és fizikai)
- egyensúly
- egyszerűség
- feltöltődés
- harmónia
- humor
- játék
- kényelem
- könnyedség
- stabilitás
- szépség
- szórakozás

#### INTEGRITÁS

- méltóság
- önfogadás
- önbecsülés
- önkifejezés
- szeretet

#### FEJLŐDÉS

- egyenlő esély
- inspiráció
- kaland
- kihívás
- kreativitás
- tanulás

#### AUTONÓMIA

- kölcsönös tisztelet
- spontaneitás
- szabadság
- választás

#### KAPCSOLÓDÁS

- barátság
- bátorítás
- együttműködés
- gondoskodás
- gyengédség
- helyreállítás
- megértés
- empátia
- támogatás
- valahova tartozás
- visszajelzés (ünneplés és gyász)

#### FIZIKAI SZÜKSÉGLETEK

- élelem
- egészség
- érzékiség
- folyadék
- levegő
- pihenés
- szexualitás

#### ÉRTELEM

- az élet szolgálata
- hozzájárulás
- tisztánlátás

Életveszélyes empátiával viszonyulni valakihez, ha nem tudok önmagamért kiállni!

Ha én nem értekelem a szükségleteim, mások sem fogják!

A dühöm gyökere a saját gondolkodásmódomban rejlik, a hibáztató gondolatok mögött.

#### A DÜH ÁTALAKÍTÁSÁNAK FOLYAMATA

1. Veszek egy mély lélegzetet. Tudatosítom, hogy dühös vagyok.
2. Azonosítom a kritikus gondolataimat.
3. Megfogalmazom a megfigyelésem.
4. Nevén nevezem az érzéseimet és szükségleteimet.
5. Megtippeltem a másik lehetséges érzését és szükségleteit.
6. Cselekvés?

„A másik ember kritizálásával felmentést adok magamnak az alól, hogy észrevegyem, én mivel járultam hozzá a történetekhez.”

Rambala Éva

„A béke nem a konfliktusok hiánya, hanem a konfliktus kezelésének képessége.”

Dan Millman

Minden konfliktus kiváló lehetőség arra, hogy közelebb vagy távolabb kerüljünk egymástól.

#### NÉGY LEHETŐSÉG A NEGATÍV ÜZENETEK FOGADÁSÁRA

##### ELVÁLASZTÓ

1. Önmagam hibáztatása (áldozatszerep, depresszió)
2. A másik hibáztatása (düh)

##### ÖSSZEKAPCSOLÓ

3. A saját érzéseim és szükségleteim kimondása
4. Megtippelni a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit

Azért fontos, NEM-et tudjak mondani, mert ha én nem értékelem a saját szükségleteimet, mások sem fogják.

#### MEGBOCSÁTÁS ÖNMAGAMNAK

1. Azonosítom a kritikus gondolataimat. Őszintén!
2. Majd a megfigyelést, amelyre építettem ezt a kritikát.
3. Gyász: összekapcsolódom az érzéseimmel és a kielégítetlen szükségleteimmel
4. Megbocsátás: tudatosítom a szükségleteket, amelyeket megpróbáltam kielégíteni.
5. Cselekvés: Egy olyan új megoldást találok, amelyben nemcsak az eddig kielégítetlen szükségleteimre fókuszálok, hanem arra is, hogy amelyek kielégültek, továbbra is kielégüljenek.

„A másik ember elítélése nem más, mint saját kielégítetlen szükségleteink tragikus kifejeződése.”  
Marshall Rosenberg