

---

# SARUNA BEZ VARDARBĪBAS

---

## PAMATA ELEMENTI

Sarunai bez vardarbības ir četri pamata elementi:

- ✿ **Novērojums:** Tie ir fakti (ko mēs redzam, dzirdam vai sajūtam), kas ir nošķirti no mūsu vērtējuma par jēgu un nozīmību. Saruna bez vardarbības aicina izvairīties no vispārinājumiem. Tad, kad sniedzam novērojumu kopā ar vērtējumu, otram ir tendence to sadzirdēt kā kritiku un pretoties teiktajam. Tā vietā tiek piedāvāts uzmanību koncentrēt uz vērojumu konkrētajā brīdī un apstākļos.
- ✿ **Sajūtas:** Tās ir emocijas un izjūtas, kas ir brīvas no domām un stāsta. Tās būtu nošķiramas no domām (piem., "Man ir sajūta, ka tas nebija godīgi pret mani") vai vārdiem, kurus izmantojam kā jūtvārdus, bet kuru patiesā nozīme ir:
  - ✿ domas (piem., justies "neadekvātam"), vai
  - ✿ mūsu viedoklis par to, kā citi mūs vērtē (piem., kā "nesvarīgus"), vai
  - ✿ kā mums šķiet, ko citi ar mums dara (piem., "pārprot", "ignorē").Sajūtas atspoguļot, vai piedzīvojam savas vajadzības kā apmierinātas vai neapmierinātas. Apzinoties savas sajūtas, mēs daudz vieglāk spējam nonākt kontaktā ar citiem. Atļauj sev būt ievainojamam, paužot sajūtas, ir palīdzošā konflikta atrisināšanā.
- ✿ **Vajadzības:** Vajadzības ir universālas un ir nošķiramas no atšķirīgajiem veidiem, kas tiek izmantoti, lai vajadzības apmierinātu. Ir viedoklis, ka pilnīgi viss, ko mēs darām, apmierina kādu mūsu vajadzību.
- ✿ **Lūgums:** Lūgums ir nošķirams no prasības, jo tajā ir atvērtība dzirdēt "nē", neraisot mēģinājumu ietekmēt atbildes sniedzēju. Ja kāds kaut ko lūdz un atbildē saņem "nē", nav ieteicams padoties. Ir vērts noskaidrot, kas attur otru no piekrišanas lūguma izpildīšanai. Tikai tad ir iespējams izvērtēt, kādi būtu nākamie soļi sarunā. Ir ieteikums lūgumus formulēt skaidrā, pozitīvā, uz darbību vērstā valodā.

## PAMATA PROCESI

Sarunā bez vardarbības ir trīs pamata procesi:

- ✿ **Paš-empātija** ir spēja būt kontaktā ar to, kas notiek manī iekšā. Tas nozīmē, bez sevis vainošanas, pamanīt savas domas un vērtējumus, savas sajūtas un visbūtiskāk, kādas manas vajadzības konkrētajā brīdī rezonē.

Maršāls Rozenbergs

Avots: [https://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent\\_Communication](https://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent_Communication)

Tulkoja: Linda Vītuma

✿ **Empātiska uzklausišana** sarunā bez vardarbības nozīmē "nonākt kontaktā ar to, kas ir dzīvs otrā cilvēkā un kas viņa dzīvi padarītu brīnišķīgu... Tā nav tāda saprašana ar prātu, kurā mēs uztveram to, ko otrs cilvēks saka... Empātiska saikne ir otra cilvēka saprašana ar sirdi, tas ir brīdis, kurā ieraugām skaisto otrā, dievišķo enerģiju, kas viņa mājā, dzīvības dzirksti citos... Tas nenozīmē, ka mums būtu jājūt tās pašas sajūtas, ko piedzīvo otrs cilvēks. Tā ir līdzjūtība, ja jūtam bēdas, kad otrs ir noskumis. Mums var nebūt tādas pašas sajūtas, empātija ir spēja būt kopā ar otru cilvēku... Brīdī, kad mēģinām otru saprast, mēs neesam kopā ar viņu. Empātija ir "sava prāta iztukšošana un klausīšanās otrā ar visu savu būtību." Sarunā bez vardarbības tiek piedāvāts - lai kā arī cilvēks izpaustu sevi, mēs koncentrējamies, lai uztvertu faktus, sajūtas, vajadzības un lūgumus. Var būt noderīgi pārfrazēt un pārliecināties, ka esam uztvēruši pausto - sajūtas un vajadzības.

✿ **Godīgums** sarunā bez vardarbības nozīmē, ka atklāti paužam novērojumus, sajūtas, vajadzības un lūgumus. Varbūt gadījumi, kad fakti ir acīmredzami, tad to paušanu varam izlaist. Sajūtu paušanu varam izlaist gadījumos, ja ir izveidojusies pietiekama saikne ar sarunu biedru vai arī situācijās, kurās sajūtu nosaukšana vārdā nebūs palīdzīga saiknes izveidē. Ja paužam savas sajūtas kopā ar vajadzībām, sarunu biedram būs mazāk bažu, ka viņš ir atbildīgs par mūsu sajūtām. Tāpat arī gadījumos, kad paužam lūgumus, ir vērts tos papildināt ar savu vajadzību nosaukšanu vārdā, lai mazinātu iespēju, ka otrs tos uztver kā prasību apmierināt jūsu vajadzības.

Visi četri pamata procesi darbojas vienā veselumā: novērojums sniedz mums kontekstu, būšanā kontaktā ar savām sajūtām palīdz veidot saikni ar otru un iztukšot galvu. Saikni ar citiem mēs veidojam arī tāpēc, ka mums visiem ir vajadzības un tās dod mums iespēju izvērtēt, kas ir svarīgs mūsu un citu cilvēku dzīvē. Savukārt lūgumi dod iespēju skaidri saprast, kādu atbildi mēs priecātos dzirdēt. Tā mēs kopā varam izvairīties no minējumiem, ko kāds no mums vēlas un kāpēc.

Maršals Rozenbergs

Avots: [https://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent\\_Communication](https://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent_Communication)

Tulkoja: Linda Vītuma