początek artykułu

Ochronne użycie siły

Artykuł pierwotnie miał być streszczeniem artykułu Miki, ale mi się wymknął i oprócz streszczenia zawiera dużo moich dodatków i myśli.

<https://medium.com/@MikiKashtan/is-nonviolent-use-of-force-an-oxymoron-210e48d0ae83>

Myśli i zdania będące tłumaczeniem MIki napisane są kursywą. Miki zgodziła się na taką formę artykułu, nie autoryzując go.

*Użycie siły zostawia ślad.* Niezależnie od intencji, z jaką tej siły używamy, niezależnie od efektu jej użycia. Zostawia ślad na tym, kto tej siły użył i na tym, kto jej doświadczył. Podważa zaufanie - o ile było- i na pewno nie przyczynia się do jego budowania. Stawia tego kto ma jej mniej, w konfrontacji do tego, kto ma jej więcej

Pojęcie siły rozciąga się od zmuszenia dziecka do włożenia czapki, aż do wymuszenia odzyskania niepodległości. Obejmuje każdy akt, który wynika z zaspokojenia potrzeb jednej strony, bez aktywnego dialogu i dobrowolnej zgody drugiej strony.

W jednym z rozróżnień kluczowych *Porozumienia bez Przemocy* oddzielamy ochronne użycie siły od karzącego użycia siły. Intencją ochronnego - jest chronienie wartości, potrzeby, dóbr materialnych. Intencją karzącego - jest ukaranie, sprawianie cierpienia.

W artykule *Is nonviolent use of force an oxymoron* Miki Kashtan, bazując na swoim doświadczeniu, lekturach, myślach i odkryciach formułuje definicję użycia siły spójnego z ideą bezprzemocowości.

*Użycie siły jest zgodne z niestosowaniem przemocy* ***w takim stopniu****, w jakim:*

* *używamy jak najmniej siły,*
* *z jak największą miłością,*
* *mając na celu (ponowne) stworzenie warunków do dialogu;*

*i kiedy dokonujemy wyboru użycia siły:*

* *po dogłębnym rozpoznaniu naszej reaktywności,*
* *przy jak największym wspieraniu wyboru,*
* *jednocześnie opłakując, że nie widzimy innego niż użycie siły sposobu reagowania na sytuację, w której zagrożone są żywotne potrzeby.*

W dalszej części artykułu Miki przygląda się poszczególnym częściom tej definicji. Chciałabym w dużym skrócie przedstawić kilka jej myśli.

*Każde użycie siły pozostawia ślad.* Miki wskazuje na konieczność aktywnej troski o tych, którzy doświadczyli tej siły. Po to by nie karmić cyklu przemocy i odwetu, resentymentów, konieczne jest kreowanie dialogu, wspieranie wzajemnego porozumienia i zrozumienia. Ci którzy doświadczyli użycia siły, mogą doświadczać wstydu i poniżenia. Dialogi naprawcze mają na celu nie tylko odbudowanie dialogu i relacji oraz zadośćuczynienie, ale także przywrócenie lub zadbanie o godność każdej ze stron.

*Bezprzemocowość jest sposobem bycia i życia skierowanym w myślach, słowach i czynach na integrację miłości, prawdy i odwagi w indywidualnym i zbiorowym działaniu, mającym na celu zachowanie tego, co służy życiu i stawienie czoła temu, co nie służy, aby przekształcić to co nie służy w taki sposób, aby rodzina ludzka mogła ponownie połączyć się z życiem.*

*Jak pogodzić jakiekolwiek użycie siły z taką definicją bezprzemocowości? Jak pogodzić zaufanie do dialogu i połączenia się na poziomie człowieczeństwa z używaniem siły?   
Jednocześnie, żyjąc w świecie tu i teraz, patrząc zarówno globalnie jak i lokalnie, będąc świadkiem nieustającej krzywdy wyrządzanej jednym ludziom przez innych, decydowaniem tych, którzy mają władzę o tych, którzy jej nie mają, jak możemy żyć bez używania siły? Ci którzy mają przywileje, stanowią prawo, które je chroni, nie mają żadnego interesu w tym, by to zmieniać. Chcemy wybierać bezprzemocowość i chcemy działać, aby nie pozostać bezwolnymi i bezsilnymi świadkami przemocy.*

### Współtworzymy systemy, które chcemy zmieniać

Kolejnym aspektem przemocowego w swej istocie świata jest patriarchalny system, w którym żyjemy - oparty na dychotomii jednostki i społeczności, na braku i oddzieleniu. Sam sposób myślenia zawarty w tym paradygmacie stoi na przeszkodzie porozumieniu i widzeniu siebie nawzajem i pełnej otwartości na potrzeby innych osób. Wydaje się niemal niemożliwe głębokie odczucie naszej współzależności i tego, że moje potrzeby nigdy nie będą zaspokojone jeśli ich zaspokojenie odbywa się kosztem potrzeb innej osoby. Bez pełnego objęcia tej perspektywy - perspektywy współzależności, ucieleśnionego zrozumienia na trzewnym poziomie, że mój dobrostan jest zależny od dobrostanu innych ludzi - bardzo trudno o autentyczną chęć dbania o siebie nawzajem.

Odkrycie i nieustanne wzmacnianie świadomości, że jesteśmy częścią tego systemu, który chcemy zmieniać, stanowi dla mnie ogromne wyzwanie. Powoduje nieustanny dyskomfort i eskapistyczne tendencje. Będąc częścią tego systemu, przyczyniam się przecież do jego trwałości. Korzystam z przywilejów, które są historycznym dziedzictwem kolonializmu, piję kawę, kupuję ubrania a to są rzeczy, których produkcja okupiona jest systemową przemocą. Przyczyniam się do zatruwania środowiska. Wszelkie próby wyzwolenia się ze sposobu myślenia, będącego dziedzictwem patriarchatu i wyrwania się ze strategii, które są częścią naszej rzeczywistości (sklepy, ubrania, Amazon, gospodarka finansowa, paliwowa) wydają mi się niezwykle heroiczne.

Jednym ze źródeł używania siły jest brak poczucia wyboru, wolności, wpływu na swoje życie oraz dostępu do mocy i zasobów. To sposób myślenia, że tylko dzięki użyciu siły, przewagi fizycznej, psychicznej czy instytucjonalnej, może się stać to, czego chcę, mogę dostać to co chcę, mogę wpływać na rzeczywistość zgodnie ze swoją wolą. Ten subiektywny sposób postrzegania sytuacji sprawia, że dojdziemy do wniosku, iż użycie siły jest konieczne i zwiększa naszą skłonność i chęć do używania przemocy, aby kontrolować ludzi i środowisko. Czasem widzimy mniej opcji niż naprawdę istnieje. Im mniej dostępu do władzy i zasobów doświadczamy, tym mniejsze zaufanie do własnych możliwości wpływania na rzeczywistość bez używania przemocy.

**Podsumowując**: *wybieram przemoc, gdy nie mam zaufania, że są inne sposoby zaspokajania moich ważnych potrzeb, nie widzę innego sposobu na otrzymanie tego co chcę, nie mam doświadczenia bycia widzianym i usłyszanym w moich prośbach.*

*Aby wybierać dialog i bezprzemocowość, potrzebujemy wsparcia w eksploracji, co jest w ogóle możliwe*. System w którym żyjemy często wyznacza ramy naszego myślenia o możliwościach. Może nam się wydawać, że inne rozwiązania nie mają szansy zadziałać, po prostu nie są możliwe, a nawet nie potrafimy ich sobie wyobrazić.

Tyle razy słyszałam, że bez stopni dzieci nie będą miały motywacji do nauki, bez zmuszania i kontrolowania ludzie przecież nie będą pracować, bez wywierania presji, nie zostanę usłyszana. Skąd mielibyśmy wiedzieć, że inny świat jest możliwy, skoro niemal nie mamy takich doświadczeń? Skoro od wczesnych lat doświadczamy autorytetów, które mówią nam co dobre, a co złe i że tylko kary trzymają naturę ludzką “w ryzach”?

Nastawienie na szukanie możliwości otwiera percepcję na nieoczywiste rozwiązania i zaprasza pokorę. Nie ma algorytmu, jasnego wzoru, jak czynić. Jest tylko i aż drogowskaz - bądź w kontakcie z intencją i z potrzebami, szukaj wsparcia, przestrzeni wewnętrznej, wybieraj najlepsze możliwe opcje, a każde użycie siły opłakuj z otwartym sercem. Nawet jeśli inni nie robią tego, co Ty chcesz, wciąż możesz ich kochać. Jeśli Twoje strategie nie działają tak jak chcesz, wciąż możesz kochać siebie.

Bardzo żywa jest we mnie sytuacja, kiedy jako zespół organizatorów 5-dniowego warsztatu wyjazdowego chcieliśmy zadbać o całą grupę w związku z tym, że część osób wybierała nagie kąpiele, a część w strojach. To dla mnie jedno z kluczowych pytań, gdy jestem w roli organizatora, lidera - jakie podjęte przeze mnie decyzje, struktury, ramy będą służyć, a jakie będą ograniczać, dławić, narzucać. Gdzie jest ta cienka czerwona linia pomiędzy służącą a ograniczającą strukturą?

Jako organizatorzy nie chcieliśmy narzucać rozwiązania, które mogło naprawdę nie zadziałać dla wszystkich. Chcieliśmy uszanować wybór osób chcących lub nie chcących oglądać nagości innych. Dla mnie jest to sposób zaspokajania potrzeby intymności, prywatnej przestrzeni, którą nagość innych może naruszać. Wybraliśmy proces *Convergent facilitation* w celu wypracowania wspólnego rozwiązania uwzględniającego potrzeby wszystkich. Spotkanie trwało około 2 godzin. Wiele osób wyszło w trakcie, ponieważ nie mogło wytrzymać napięcia wynikającego z przeciągającego się dialogu. To duży wysiłek. Słyszałam, że "przecież rozwiązanie było proste i można go było od razu wprowadzić". Po co "tracić czas"? Po co "narażać się na takie emocje"? Dla mnie ten proces i podobne, w których brałam udział, pokazują, jak trudno nam być w dialogu. Jak dużym wyzwaniem jest trwanie w niedziałaniu i skupienie się na słuchaniu różnych perspektyw. Jak trudno doświadczyć własnych niekomfortowych emocji, frustracji, irytacji i niepokoju. Tych momentów kiedy “nie mogę działać”. Ja też odczuwam napięcie. I jednocześnie wybieram słuchanie, mówienie o sobie, bycie w dialogu. Dla mnie ten proces przyniósł wiele odkryć i zaskoczeń, typu “nigdy bym nie pomyślała, że ktoś może w ten sposób myśleć.” Czy warto na to poświęcać czas? Chcę odpowiadać TAK, bo widzę w tym drogę zarówno do ćwiczenia mięśnia dyskomfortu, rozwijania umiejętności dialogu i szukania rozwiązań, jak i poszerzania swojej perspektywy, otwierania kreatywności.

### Niebezpieczeństwa bezprzemocowości

*Bierność wobec przemocy nie jest bezprzemocowością.*

Czasem mam poczucie, że chcę o tym krzyczeć. Wciąż i wciąż ustawiać ogromne znaki z napisem UWAGA, OSTRZEŻENIE, NIEBEZPIECZEŃSTWO, SKRAJ PRZEPAŚCI. I mam tu na myśli szerokie spektrum zachowań - od bierności wobec własnego dziecka czy partnera, do bierności wobec agresji jednych państw względem innych państw.

*Pragnienie bycia bezprzemocowym za wszelka cenę może stać się niebezpieczną drogą do pasywności, bierności, braku jakichkolwiek działań, a w konsekwencji akceptacji przemocy.* Brak działania w przemocowej sytuacji jest wspieraniem przemocy. W sytuacji kiedy nasze lub innych bazowe potrzeby są naruszane, działanie motywowane ochroną jest koniecznością. Szukamy jak najbardziej bezprzemocowego sposobu , czyli możliwości i wpływu z jak najmniejszym użyciem siły. Oraz - co jest dla mnie przewrotem kopernikańskim w myśleniu - z jak największą miłością.

### Siła z miłością

*Jak najmniej siły, z jak największą miłością*.

*W każdej sytuacji, kiedy decyduję się na użycie mojej siły, władzy, przewagi, jestem w swojego rodzaju dialogu wewnętrznym, którego głównymi elementami są: odpowiedzialność za decyzje i działania, które podejmuję, mantra miłości i akceptacji, która brzmi mniej więcej tak: “wszyscy w tej sytuacji robimy najlepiej jak potrafimy, chcę łączyć się z miłością i łagodnością wobec nas” oraz opłakiwanie.* To pozwala mi być bliżej wrażliwości, rozpuszczać pancerz złości i strachu. Bliżej akceptacji siebie i miejsca, w którym jestem - to potrafię, takie mam emocje, taka jest teraz rzeczywistość.

Nie wydaje mi się, żeby na świecie istniało dużo aktów użycia siły, w których autor czynu (pojęcie z kręgów naprawczych) mówi - WYBIERAM, DECYDUJĘ. Raczej narracja zaczyna się od MUSZĘ. Muszę krzyczeć na moje dziecko, muszę zmuszać go do odrabiania zadań, muszę kontrolować mojego partnera, muszę ukarać swojego pracownika… To słowo MUSZĘ wpływa na poziom odpowiedzialności, który jestem gotowa przyjąć za moje działania i ich skutki. Bo im bardziej muszę, tym mniej mam wyboru i tym mniejszą odpowiedzialność biorę za to, co robię.

Intencja ochrony mienia, zasobów, godności czy innych wartości, jest podawana jako przyczyna wielu aktów użycia siły.

Wierzę, że dla nas ludzi krzywdzenie innych jest tak trudne, że użycie siły wobec innego człowieka wymaga przeprowadzenia procesu odhumanizowania go, stworzenia *obrazu wroga*, czyli kogoś obcego i gorszego.

Stąd wojenne narracje, które umożliwiają zabijanie ludzi. Gloryfikowanie używania siły i nazywanie "bohaterami" tych, którzy zabijają "wroga". Niestety, chcąc zatrzymać przemoc czy chcąc transformować przemocowe struktury, mogę wpadać w tę samą pułapkę tworzenia nowych obrazów wroga. Definiowania nowych wykluczonych i nowych krzywd.

Spirala przemocy się nakręca.

*Jak pogodzić używanie siły z intencją miłości? Czy to pytanie samo w sobie nie wydaje się absurdalne?*

*Geniusz bezprzemocowości umieszcza miłość w centrum każdego działania.*

Miłość rozumianą jako aktywną troskę o godność, dobrostan i wartość każdego życia. Miłość i widzenie człowieczeństwa każdej istoty ludzkiej, niezależnie od jej działań czy przekonań. Miłość, która oznacza, że z głębi mojego serca i jestestwa, życzę najlepszego, najpiękniejszego i najbardziej spełnionego życia każdemu.

Jest to w głębokiej sprzeczności ze społecznym treningiem, który przeszliśmy, a który polega na separacji i tworzeniu obrazów wroga w sytuacji, w której ktoś działa w sposób, który mi się nie podoba, w sposób naruszający moje potrzeby.

### Miłość i dyskomfort

*Ten rodzaj miłości, o którym piszę nie ma na celu stwarzania komfortu. Często wprowadza wyzwania i konfrontację*. Jest wyzwaniem i wezwaniem do zatrzymywania się i sprawdzania efektów swoich działań. A zobaczenie ich, a zwłaszcza czegoś co nazywam “niechcianym skutkiem”, może wprowadzić silny dyskomfort. Na przykład, kiedy wywieram różnego rodzaju naciski na moje dziecko, aby się uczyło i odrabiało lekcje, działam z intencji troski o rozwój i dobrostan dziecka oraz o to by dziecko uczyło się wywiązywania z obowiązków. Jednocześnie ten niechciany skutek może być taki, że dziecko kompletnie zniechęci się do odkrywania wiedzy, zatraci ciekawość a nawet zacznie kłamać w kwestii swojej sytuacji w szkole. Rodzaj miłości, o którym piszę to dla mnie umiejętność konfrontowania siebie i innych ze skutkami działań, wsparcie w usłyszeniu, uznaniu, zadośćuczynieniu i naprawie. Byciu w tym niekomfortowym działaniu.

Czasem zdarza się, że to silne połączenie z intencją zaciemnia obraz i sprawia, że umyka nam sprawdzenie z innymi, czy ta intencja jest widoczna, widziana i czy działania które podejmuję, rzeczywiście jej służą.

*Siłę mierzy się efektem jaki wywołała, a nie intencją*

*Kiedy myślimy o zmianie systemowej, która zmieni dynamikę władzy, działania w tym kierunku będą zapewne zawsze odbierane jako przemoc przez tych, którzy tę władzę i przywileje posiadają lub czerpią korzyści z istniejącej sytuacji. W tym wypadku objęcie tego niechcianego skutku oznacza utrzymywanie perspektywy troski o godność i dobrostan tych, którzy przywileje tracą.*

W sytuacji przemocy są zawsze dwie ofiary. I o ile łatwo nam zobaczyć cierpienie słabszych, o tyle trudno wyobrazić sobie głęboko ukryte cierpienie osób stosujących przemoc.

Największa siła bezprzemocowości, czyli jej etyczna i moralna moc, jest jednocześnie największą pułapką, bo zaprasza do poczucia wyższości i lepszości.

*Stąd warto rozróżnić strategiczny aspekt bezprzemocowości od bezprzemocowości jako postawy. Strategiczny aspekt oznacza używanie bezprzemocowych działań z tego powodu, że jest wiele opracowań, badań, które wskazują na lepsze i długotrwałe skutki. Postawa - to głęboki szacunek i połączenie z kondycją ludzką, wybór miłości bez względu na skutki.*

### A co potem?

*Dążenie do dialogu, a najpierw do stworzenia warunków do dialogu - to horyzont ochronnego użycia siły.* To kultywowanie w sobie gotowości i otwartości na to, by słyszeć. A co więcej, na to, aby *przez* to lub *dzięki* temu co słyszę, otwierać się, zmieniać, poddawać się wpływowi. Dialog to nie tylko wymiana słów, to relacja poza słowami, poza treścią, to odnajdywanie się w znaczeniach, to kształtowanie ram znaczeniowych.

*Wszyscy, którzy kiedyś próbowali otwierać się na dialog z pozycji osoby, która została skrzywdzona, doświadczyli wyzwań tego procesu. Przypływów i odpływów gotowości, przypływów i odpływów bólu, nagłego krzyku, który rodzi się głęboko wewnątrz. Sama myśl, że mam siedzieć w jednym pokoju z tymi, którzy mnie skrzywdzili, może być przemocowa.* Jeśli jesteś jedną ze stron lub towarzyszysz ludziom w pojednaniu, zachęcam Cię do zaufania temu bólowi, do usłyszenia go, do stworzenia przestrzeni dla niego. Ten moment, kiedy kolejne warstwy bólu się ujawniają, to moment niesłychanej wrażliwości, którego nie można pominąć, przyspieszyć, obejść.

Piszę o tym właśnie dlatego, żebyśmy utrzymując intencję dialogu, naprawdę mieli uważność na procesy zachodzące w nas samych i innych, i każdy, nawet najmniejszy opór, traktowali z szacunkiem jako kolejną odsłonę bolesnych ran. Dialog może zaistnieć wtedy i tylko wtedy, kiedy jest gotowość stron. Wystarczająca gotowość zmierzenia się ze swoim bólem i wystarczająca ilość zaufania, że mój ból może być w tym dialogu usłyszany i zobaczony.

*Miłość czy utrzymywanie postawy miłości, to powracanie do otwartości na dialog czy sprawdzanie gotowości na niego oraz podtrzymywanie zaufania, że w każdym z nas jest cząstka Boga, Absolutu czy Pełni.*

*Dla tych, którzy doświadczają strukturalnej przemocy, bezprzemocowość może oznaczać upełnomocnienie, siłę, poczucie wewnętrznej mocy.* Bez względu jakie komunikaty o bezsensie istnienia jednostek lub grup ludzkich świat wysyła, budowanie w każdym człowieku poczucia, że ma znaczenie i jest wartościowy, bo jest, dopełnia sens istnienia jednostki. To zachęcenie do wychodzenia z bezsilności, do odzyskiwania głosu i zaufania, że ten głos ma znaczenie. To nazywanie i pokazywanie strukturalnej przemocy, która stoi za moją poranną kawą i nową sukienką. Co oczywiście jest heroicznym zadaniem.

*Niezależnie od tego, czy widzimy taką możliwość tu i teraz, to zasada dialogu daje szanse na wyjście ze spirali odwetu i prowadzi w przyszłość, gdzie możliwe jest przekroczenie separacji i stworzenie warunków do życia razem. To może być najważniejsze kryterium naszego zaangażowania - na głębokim poziomie intencją bezprzemocowości jest stworzenie dialogu z tymi, których działania są rzeczywiście lub potencjalnie krzywdzące.*

Gdy dochodzę do tego momentu, wracają do mnie słowa Nelsona Mandeli o roli wstydu białych ludzi w dynamice apartheidu. (John Carlin Playing the Enemy: *Nelson Mandela and the Game That Made a Nation*)

*Ogrom wyzwania lepiej rozumieją ci, którzy mieli uprzywilejowaną pozycję w hierarchii i mieli możliwość uświadomienia sobie niechcianego wpływu, jakie ich działania miały na innych. Zauważyli szkody, jakie nieintencjonalnie wyrządzili. Doświadczyli destabilizacji jaką przynosi każda utrata przywileju, poczucia bezpieczeństwa czy przewidywalności*. Ekspozycja roli, jaką każdy z nas odgrywa będąc częścią systemu - jedząc mięso, kupując ubrania, nowy telefon - przynosi dużo wstydu, złości, otępienia, zaprzeczenia, a nie otwartości i zaangażowania.

### Wnikliwość obserwacji

Mobilizowanie intelektualnych zasobów i zasobów serca do znajdowania lepszych opcji działań i możliwości, objęcie wewnętrznego wyboru, chroni nas przed sztywnością i dogmatyzmem. Zaprasza witalność, kreatywność i troskę. Zaprasza do wyjścia poza posłuszeństwo i wstyd do świata wolności i przynależności. Do uznania swoich traum, reaktywności i aktywnej opieki nad nimi.

Istotne jest widzenie różnicy pomiędzy realną krzywdą, rzeczywistą szkodą, która została wyrządzona a reaktywnością z miejsca doświadczania emocjonalnego bólu związanego z traumami. Bezprzemocowośc zaprasza nas do wnikliwego rozważania sytuacji - kontekstu, potrzeb, ograniczeń, możliwości i zasobów.

*Nasze zakorzenienie w bezprzemocowości niemal zawsze jest kruche i wątłe, słabe i wymaga zwiększania naszej sfery wolności od nawyków, wymagań, reakcji, impulsów, strachu, wstydu, subiektywnej bezsilności czy czegokolwiek innego co zostało zinternalizowane.*

*Co możemy indywidualnie zrobić, aby wnikliwie rozważać nasze działania i wybory? Po pierwsze: poszerzać świadomość wyboru, potrzeb, wpływu jaki my sami wywieramy i system wywiera na nas. To miejsce przecięcia się systemu i naszej indywidualnej roli w nim - interakcja. Po drugie: transformować dziedzictwo separacji, braku i bezsilności w kierunku miłości, odwagi i prawdy - tych trzech podstawowych jakości bezprzemocowości, w szczególności w sytuacjach, w których nikt mnie nie rozumie lub nikt mi nie wierzy.*

### Oparcie społeczności

Samotność w działaniu jest częścią problemu, a nie rozwiązania. Potrzebujemy społeczności po to, by przekraczać dziedzictwo indywidualizmu i separacji, by, dostawać i dawać wsparcie w trudnych momentach zwątpienia w siebie czy w sens pracy, poczucia przytłoczenia, desperacji czy wypalenia. By doświadczać przepływu zasobów z miejsca gdzie się znajdują, do miejsca gdzie są potrzebne. Potrzebujemy społeczności do tworzenia więzi relacji i zaufania, które pomoże nam usłyszeć trudny feedback, dostrzegać własne obszary, których my nie widzimy (tzw. blind spots), wzrastać i karmić się.

Lubię metaforę, o której usłyszałam od Kellego Brysona: jak śpiewam sam, bardzo łatwo mi zgubić melodię i zacząć fałszować nie wiedząc o tym. Jak śpiewam z innymi to szybciej słyszę, że fałszuję i łatwiej mi odnaleźć utraconą melodię i powrócić do niej.

### Opłakiwanie

Użycie siły zostawia ślad. Zawsze. My, którzy chcemy iść ścieżką bezprzemocowości, wybierając mniej lub bardziej świadomie użycie siły, ranimy również siebie.

Ta rana, głęboka i bolesna, jest związana z brakiem lepszego wyboru, z działaniem naruszającym nasze wartości i z poczuciem niemocy. Aby ta rana nie stymulowała kolejnych działań powodowanych bólem i cierpieniem, ważne aby się nią zająć i zaopiekować - opłakać.

Proces opłakiwania i żałoby daje nam szansę przeżycia tego doświadczenia w łagodności wobec siebie. W objęciu, zrozumieniu, przetrawieniu, przejściu przez nie i odpuszczeniu, wybaczeniu sobie i innym. Troska o całość w zasadzie odbywa się tylko na pewnych wyspach, wyspach wysokiego zaufania.

Opłakiwanie - to bycie w kontakcie ze swoim człowieczeństwem, usłyszenie z otwartym sercem, że nasze działanie, mające źródło w pięknej intencji, sprawiło ból, zaszkodziło i zraniło kogoś.

Usłyszenie i przyjmowanie takiej perspektywy z sercem otwartym na siebie i innych jest dla mnie najważniejszą i najtrudniejszą praktyką NVC.

**Kilka definicji**

siła - akt/ czyn, który wynika z zaspokojenia potrzeb jednej strony, bez aktywnego dialogu i dobrowolnej zgody drugiej strony.

przemoc - podejmowania działań wobec innych, które są uznane przez nich jako niezgodne z ich dobrem, nie biorące pod uwagę ich sprzeciwu.

siła ochronna - ma intencję chronienia wartości, potrzeb, dóbr materialnych.

siła karząca– ma intencję ukarania lub sprawienia cierpienia.

krzywda - realna szkodą wyrządzona komuś, fizyczny ból, zranienie, szkoda materialna czy emocjonalną

emocjonalne zranienie – działanie, które reaktywuje emocjonalny ból, związany z traumą, trudnym doświadczeniem

Ogromne podziękowania dla Basi Zamorzniewicz i Ani Krężołek za pracę nad ostateczną wersją artykułu

Zapraszam do uczestnictwa w pogłębionym kursie NVC – Przygotowanie do ścieżki certyfikacji <https://leance.org/wydarzenie/sciezka-certyfikacji/>

In *The Powers that Be*. In addition to righteousness, another factor that makes violence appealing while often remaining invisible to the person enacting it is the pervasive sense of victimization that, understandably, permeates modern societies. I’ve been impressed with Steve Wineman analysis of the potential for violence that powerlessness can lead to in his unpublished and freely available manuscript *Power Under: Trauma and Nonviolent Social Change*.

This means that our grounding in nonviolence is almost always flimsy and always requires increasing our freedom from habits, obligation, reaction, impulse, fear, shame, subjective powerlessness, or anything else we have internalized.

Nasze zakorzenienie w bezprzemocowości niemal zawsze jest *kruche i wątłe, słabe* i wymaga zwiększania naszej sfery wolności od nawyków, wymagań, reakcji, impulsów, strachu, wstydu, subiektywnej bezsilności czy czegokolwiek innego co zostało zinternalizowane