



ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ

Hitelesség, felelősség, kapcsolat

Készítette: Bódis Kriszta és Csizmazia Bulcsú

krisztabds@gmail.com csizmazia.bulcsu@gmail.com

Dr. Marshall B. Rosenberg (1934-2015), amerikai pszichológus, saját módszert dolgozott ki, a sikeres információcsere és a konfliktusok békés rendezése érdekében.



„Hol a kenyér, amit ígértél? Már semmit nem lehet rád bízni!”

- **Magamat hibáztatom:**

„Igen, tényleg megbízhatatlan vagyok. Mindent elfelejték.”

- **Másikat hibáztatom**, ellentámadásba lendülök :

„Micsoda? Te vagy a megbízhatatlan, te kis ...” vagy „Te beszélsz? A múltkor is elfelejtetted a fiad születésnapját!”

- **Együttérzéssel fordulok magam felé**, megfigyelem, milyen érzést vált ki belőlem a másik mondata, és mire van szükségem:

„Amikor azt hallom, hogy „már semmit nem lehet rám bízni”, szomorúságot érzek, mert számomra fontos, hogy örömet szerezzek azzal, amit csinálok, megbízható legyek.”

- **Együttérzéssel fordulok a másik felé**, az érzelmére és a szükségletére figyelek:

„Amikor azt látod, hogy nem hoztam kenyeret, dühös vagy, mert szeretnél bízni abban, hogy amit ígérnek neked, be is tartják.”

3. LÉPÉS

Azonosítom a szükségletemet

Az EMK rendszerében,
minden **ézelmünk abból fakad,**
hogy valamely szükségletünk épp
kielégül vagy nem.



Mik a szükségletek?

Szükséglet alatt az EMK olyan igényeket, értékeket ért, amely **minden emberben közös**. Ilyen például az

- **őszinteség**
- **figyelem**
- **megértés**
- **önállóság.**

A szükségletek szintjén belátjuk, hogy **közösek a szándékaink.**



Autonómia	Élmény	Cselekvés	Harmónia	Gondolkodás	Intuíció	Egység
LÉTEZEM KÜLÖMBÖZÖM MEGTARTOM	FLEFEDEZEM JÁTSZOM ÉLVEZEM	MEGCSINÁLOM ELÉREM BIRTOKLOM	KAPCSOLÓDOK EGYÜTTMŰKÖDÖM JELEN VAGYOK	MEGTERVEZEM MEGÉRTEM ÁTGONDOLOM	MEGFIGYELEM MEGHALLGATOM KITALÁLOM	EGYETTÉRTEK FELOLDÓDOM ELENGEDEM
<i>A különálló lét biztosítása</i>	<i>A külvilág információinak keresése</i>	<i>A külvilág megváltoztatása</i>	<i>Különböző minőségek közötti együttműködés</i>	<i>A belső valóság megváltoztatása</i>	<i>A belső világ információinak keresése</i>	<i>Belemerülés egy nagyobb egységbe</i>
Autonomia	Bátorság	Alkotás	Egyensúly	Előrelátás	Békesség	Alkalmazkodás
Biztonság	Élvezet	Birtoklás	Együttműködés	Értelem	Bölcsesség	Állandóság
Egészség	Érzékiség	Cél elérése	Harmónia	Fejlődés	Fantázia	Bizalom
Egyedüllét	Felfedezés	Erő	Hitelesség	Gondolkodás	Figyelem	Elengedés
Élet	Humor	Fejlesztés	Intimitás	Komolyság	Intuíció	Elfogadás
Fegyelem	Izgalom	Gyorsaság	Jelenlét	Megértés	Képzelet	Elköteleződés
Határok	Játékosság	Hatalom	Kommunikáció	Önmegtartoztatás	Kreativitás	Egyesülés
Identitás	Kaland	Hatékonyaság	Kölcsönösség	Önreflexió	Meghallgatás	Egyetértés
Konkrétság	Kíváncsiság	Önérvényesítés	Megbeszélés	Perspektíva	Nyugalom	Feloldódás
Különbözőség	Kockázatvállalás	Kontrol	Meghittség	Tanulás	Őszinteség	Hasonlóság
Megtartás	Mozgás	Siker	Összhang	Tervezés	Pihenés	Nyitottság
Önállóság	Szenvedély	Teremtés	Pártatlanság	Választás	Stabilitás	Önátadás
Tér	Szexualitás	Uralom	Problémamegoldás	Változás	Tisztánlátás	Spiritualitás
Vezetés	Újdonság	Változtatás	Rugalmasság		Türelem	Teljesség

Az EMK

Az EMK szerinti kommunikáció egyik fele: kifejezem,

- **mit tapasztalok,**
- **mit érzek,**
- **mire van szükségem,**
- **mit kérek**

A másik fele abból áll, hogy figyelmemet a másik emberre irányítom:

mit figyel meg ő, mit érez, mire van szüksége, és mit kér.

Egyáltalán nem baj, ha a másik nem a fenti modell szerint fejezi ki magát, a kulcs abban rejlik, hogy

én erre a négy területre összpontosítsam a figyelmemet.



Köszönjük a figyelmet



1. LÉPÉS

Objektív megfigyelés

Megfigyelem, hogy az adott helyzetben **mit hallok, látok, tapasztalok**, és ezt olyan formában **fejezem ki, amely mentes minden véleménytől, kritikától, általánosítástól, ítélettől.**



2. LÉPÉS

Azonosítom az érzelmeket

**Azonosítsuk érzelmeinket,
és fejezzük ki őket,** mert
ezáltal élő, emberi
találkozásokban lehet
részünk.



4. LÉPÉS

Kérést fogalmazok meg

Kérést fogalmazok meg a másik felé.

- Konkrét
- Pozitív
- Teljesíthető



Példa

„Amikor elmész mellettem
köszönés nélkül, és rám se nézel
(megfigyelés), akkor szomorú
leszek **(érzés)**, mert figyelemre
vágom **(szükséglet)**. **Megtennéd,**
hogy üdvözölsz engem azzal, hogy
a szemembe nézel és azt mondogod:
Helló? (kérés)”



Az EMK legalapvetőbb kérdése:

„Elmondanád, mit hallottál most tőlem?”

Szeretném megtudni, vajon eljutott-e a másikhoz, amit mondtam.

Rengeteg félreértés elkerülhető ezzel az egyszerű kérdéssel. (Sokszor annyira magunkkal vagyunk elfoglalva, hogy meg sem halljuk, mit mond a másik.)

