

Potrzeby

Porozumienie bez Przemocy opiera się m.in. na następujących założeniach:

- Ludzie działają, żeby **zaspokoić** swoje **potrzeby**.
- Możliwa jest realizacja **wszystkich** potrzeb.
- Potrzeby wszystkich ludzi są **uniwersalne** (bez względu na wiek, kulturę czy płeć).
- Potrzeby wszystkich ludzi są **tak samo ważne** i mogą być przynajmniej **wzięte pod uwagę**.
- Każdy jest **odpowiedzialny** za realizację swoich potrzeb.
- **Uczucia** mówią Ci, czego potrzebujesz.
- Wszyscy mamy **takie same potrzeby**, ale wybieramy **różne strategie** by je zaspokoić.
- **Konflikty** rodzą się z przekonania, że jest **tylko jeden sposób** zaspokojenia danej potrzeby.
- Gdy **ujawniamy** swoje potrzeby, mamy większą szansę doczekać się ich **zaspokojenia**.

Poniżej znajdziesz **przykładową listę potrzeb**. Warto sprawdzać, które potrzeby **w danym momencie** masz zaspokojone, a które nie.

Potrzeby fizyczne

- Bezpieczeństwa fizycznego
- Dotyku
- Powietrza
- Pożywienia
- Ruchu, ćwiczenia
- Schronienia
- Odpoczynku, snu
- Wody
- Wyrażania własnej seksualności

Potrzeba radości życia

- Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego
- Humoru, śmiechu
- Inspiracji
- Komfortu/wygody
- Łatwości
- Nadziei
- Prostoty
- Przygody
- Radości
- Różnorodności/urozmaicenia
- Zabawy

Potrzeba autonomii

- Niezależności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Wolności
- Swoboda wyboru własnych marzeń, celów i wartości
- Swoboda wybierania sposobów ich realizacji

Potrzeba związku ze światem

- Harmonii
- Kontakt z przyrodą
- Natchnienia
- Ładu
- Piękna
- Pokoju
- Porządku
- Spójności

Potrzeba świętowania

- Świętowanie rozwoju i wzbogacania życia oraz spełniania marzeń
- Świętowanie strat, rozwianych marzeń, niezaspokojonych potrzeb (opłakiwanie, żałoba)

Potrzeba kontaktu z samym/samą sobą

- Autentyczności
- Autoekspresji/wyrażania własnego „ja”
- Całości/jedności
- Celu
- Integralności
- Jasności
- Kompetencji
- Kreatywności
- Osiągnięć
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Poczucia własnej wartości
- Prywatności
- Rozwoju
- Samoakceptacji
- Samorozwoju/wzrostu
- Sensu
- Spójności
- Stymulacji/pobudzenia
- Szacunku dla siebie
- Świadomości
- Twórczości
- Uczenia się
- Wyzwań
- Zaufania

Potrzeba związku z innymi ludźmi

- Akceptacji
- Bliskości
- Bezpieczeństwa uczuciowego
- Bycia widzianym
- Bycia wziętym/wziętą pod uwagę
- Ciepła
- Dzielenia się emocjami, talentami i zdolnościami
- Empatii
- Intymności
- Kontakt z innymi
- Miłości
- Otuchy
- Przyczyniania się do wzbogacania życia i informacji zwrotnej o naszych działaniach
- Przynależności
- Równych szans
- Siły grupowej
- Szacunku
- Szczerości
- Towarzystwa
- Uczciwości
- Uznanie
- Więzi
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Współpracy
- Współzależności
- Wyróżnialności
- Wzajemności
- Zaufania
- Znaczenia
- Zrozumienia i bycia zrozumianym

Na podstawie książki Marshalla B. Rosenberga „Porozumienie bez Przemocy. O języku serca” oraz materiałów szkoleniowych Szkoły Trenerów Komunikacji opartej na Empatii Dojrzewalni Róż

Uczucia

Jak możemy się czuć, kiedy nasze potrzeby **są zaspokojone**:

bezpieczni	pełni życia	spokojni	wyzwoleni
beztroszy	pełni siebie	swobodni	wzruszeni
dociekliwi	pobudzeni	szczęśliwi	zaabsorbowani
dumni	podeksycytowani	syci	zaangażowani
energiczni	podnieceni	śmiali	zachęcen
entuzjastyczni	pogodni	tryskający energią	zachwyceni
kochający	pożrepieni	tryskający życiem	zaciekawieni
łagodni	poruszeni	ucieszeni	zadowoleni
namiętni	promienni	ufni	zadurzeni
natchnieni	przejęci	ukojeni	zadziwieni
ochoczy	przyjacielscy	ukontentowani	zafascynowani
oczarowani	radośni	uniesieni	zainspirowani
odprężeni	rozanieleni	uradowani	zainteresowani
odważni	rozbawieni	urzeczeni	zaintrygowani
ośnieni	rozbudzeni	usatysfakcjonowani	zakochani
opanowani	rozczuleni	uskrzydleni	zaskoczeni
optymistyczni	rozentuzjasmowani	uszcześliwieni	zaspokojeni
orzeźwieni	rozluźnieni	uważni	zauroczeni
otwarc	rozpromienieni	w dobrym nastroju	zdumieni
ożywieni	rozradowani	wdzięczni	zdziwieni
pełni energii	rozzewnieni	weseli	zmobilizowani
pełni nadziei	rozweseleni	wrażliwi	zrelaksowani
pełni radości	skoncentrowani	wyciszeni	życliwi
pełni spokoju	skupieni	wylewni	żywi
pełni wigoru	spełnieni	wypoczęci	żywiotowi

Na podstawie książki Marshalla B. Rosenberga „Porozumienie bez Przemocy. O języku serca”

Uczucia

Jak możemy się czuć, kiedy nasze potrzeby **nie są zaspokojone**:

apatyczni	oszołomieni	sceptyczni	zaniepokojeni
bezbronni	otępiali	senni	zaskoczeni
bezzadni	pesymistyczni	sfrustrowani	zasmuceni
bezsilni	podejrzliwi	skamieniali	zaskokowani
bierni	podminowani	skonsternowani	zatroskani
głodni	podnieceni	skrępowani	zatrwożeni
markotni	podrażnieni	skwaszeni	zawiedzeni
napięci	poirytowani	smętni	zawstydzeni
niechętni	przejęci	smutni	zażenowani
niecierpliwi	przemęczeni	spanikowani	zbici z tropu
niemrawi	prerażeni	speszeni	zbuntowani
nienasyceci	przestraszeni	spięci	zdegustowani
niepewni	przybici	stęsknieni	zdenewrowani
niepocieszeni	przygaszeni	strapieni	zdesperowani
niespokojni	przygnębeni	stremowani	zdezorientowani
nieswoi	przytłoczeni	stroskani	zdystansowani
nieszczęśliwi	rozbici	struci	zdruzgotani
nieufni	rozczarowani	strwożeni	zdziwieni
niewrażliwi	rozdrażnieni	udręczeni	zestresowani
niezadowoleni	rozdygotani	wstrząśnięci	zezłoszczeni
niezainteresowani	rozgniewani	wścikli	zirytowani
niezaspokojeni	rozgoryczeni	wyczerpani	zmartwieni
niezdecydowani	rozjuszeni	wygłodniali	zmęczeni
obojętni	rozklejeni	wystraszeni	zniechęceni
oburzeni	rozleniwieni	wzburzeni	zniecierpliwieni
ociężali	rozsierdzeni	zacietrzewieni	zniesmaczeni
odrętwiali	rozsrożeni	zafrasowani	znudzeni
ogłuszeni	roztrzęsieni	zagniewani	znużeni
onieśmieleni	rozwścieczeni	zagubieni	zobojętniali
osłabieni	rozzłoszczeni	zakłopotani	zrażeni
osowiali	rozżaleni	załęknieni	zrotpaczeni
ospali	samotni	załamani	zszokowani

Na podstawie książki Marshalla B. Rosenberga „Porozumienie bez Przemocy. O języku serca”

Uczucia rzekome

Uczucia to drugi element (po obserwacji) pozwalający wyrazić siebie w pełni.

W języku Porozumienia bez Przemocy słowa, którymi wyrażane są uczucia, odróżniają się od tzw. uczuć rzekomych, czyli słów i zdań opisujących myśli, oceny, wyobrażenia i interpretacje.

- Odróżniaj uczucia od **myśli** – wiele nieporozumień bierze się stąd, że mówimy słowo „czuję”, a jednocześnie nie wyrażamy naszych uczuć, tylko nasze myśli.
- Uczucia nie są jasno wyrażane, gdy po słowie „czuć” następuje „**że**”, „**jakby**”, „**jak**”.
- Odróżniaj to, co czujesz, od tego **za kogo się uważasz** (np. czuję się jak idiota).
- Odróżniaj to, co czujesz, od tego jak Twoim zdaniem **inni Cię traktują** (np. czuję się manipulowany).
- Odróżniaj to, co czujesz, od tego jak Twoim zdaniem **inni Cię oceniają** (np. czuję się nieistotna).

Poniżej znajdują się słowa, w których **zamiast opisu uczuć** zawarta jest **interpretacja cudzych zachowań** oraz **opis naszych myśli** („Czuję, że jestem...”).

ignorowany/a
lekceważony/a
manipulowany/a
nabrany/a
naciskany/a
napastowany/a
niechciany/a
niedoceniony/a
nieostrzegany/a
nieśluchany/a
nieważny/a
niewspierany/a
niewysłuchany/a
niezrozumiany/a

obwiniany/a
odtrącony/a
okłamany/a
opuszczony/a
osaczony/a
oszukany/a
podejrzewany/a
pogardzany/a
pominięty/a
pomniejszony/a
przeciążony/a
przepracowany/a
przytłoczony/a
sprowokowany/a

stłamszony/a
uciemniony/a
upokorzony/a
wciągnięty/a
wykorzystany/a
wystawiony/a
wyzyskany/a
zagrożony/a
zakrzyczany/a
zaniedbany/a
zawiedziony/a
zdradzony/a
zmanipulowany/a
zmuszany/a

Na podstawie książki Marshalla B. Rosenberga „Porozumienie bez Przemocy.
O języku serca”