

Rekli su o *Nenasilnoj komunikaciji*:

Odnosi

„Dinamične tehnike komunikacije Maršala Rozenberga transformišu potencijalne sukobe u mirne dijaloge. Naučićete jednostavne alate da smirite svađu i stvorite saosećajnu vezu sa svojom porodicom, prijateljima i poznanicima.”

Džon Grej, autor knjige *Muškarci su sa Marsa, žene su sa Venere*

„Maršal Rozenberg pruža nam najdelotvornije alate za održavanje zdravlja i veza. *Nenasilna komunikacija* povezuje duše i dovodi do isceljenja. To je element koji nam nedostaje.”

Dipak Čopra, autor *Kako spoznati Boga i Vitalno telo, večni um*

„Bio sam u razgovorima koji su išli u propast; kad sam počeo da koristim ove tehnike, završio sam s veoma korisnim iskustvom povezivanja.”

Onlajn komentator

„Ako želite da vas čuju i da čujete šta vaši voljeni zaista govore, pročitajte ovu knjigu! Promeniće vam život.”

Onlajn komentator

„Rozenberg je razvio jednostavnu metodu komuniciranja, koja pomaže da se izbegnu reakcije koje imaju mehanizam odbrane, i umesto toga vodi razumevanju i slaganju. Dragocena je za sve vaše odnose, i definitivno je preporučljivo štivo za svakog.”

Onlajn komentator

Transformacija sukoba

„*Nenasilna komunikacija* jedan je od najkorisnijih procesa koje ćete naučiti.”

Vilijam Juri, autor knjige *Moć pozitivnog NE*

„U ovoj knjizi ćete pronaći neverovatno efikasan jezik koji će vam pomoći da kažete šta vam je na umu i u srcu. Kao većina važnih i elegantnih sistema, na površini je jednostavan, izazovan za korišćenje u gorućem trenutku i moćan kad su rezultati u pitanju.”

Viki Robin, koautorka knjige *Your money or your life*

„Kad je reč o nenasilju i duhovnom aktivizmu, to je oličeno u Maršalu Rozenbergu! Primenom koncepata u ovoj knjizi, čitalac će doći do većeg saosećanja u svetu.”

Merijen Vilijamson, autorka knjige *Everyday grace*
i počasna predsednica *Mirovne alijanse*

„Kao i delo Noama Čomskog, Rozenbergov rad Rozenberga je radikaln, čitav naš *status quo* sistema moći menja: između dece i odraslih, zdravih i psihotičnih, kriminala i zakona. Rozenbergova distinkcija između primene sile za kaznu i zaštitu trebalo bi da čita svako ko zavodi rad po ulicama.”

D. Kilijan, novinar, *On the front line, Cleveland Free Times*

„Iznova i iznova preživljavamo traumatične trenutke – momente straha i panike, nerazumevanja, frustracije, razočaranja i nepravde svake vrste, bez nade da ima bekstva – što je stvari učinilo gorim. *Nenasilna komunikacija* nudi nam mirnu alternativu za okončavanje ovog ruandanskog konflikta.”

Teodor Nilidandi, Odeljenje
inostranih poslova Ruande, Kigali, Ruanda

„Danas, u vreme neljudskih diskursa i okrutnih demagogija, međurasnih mržnji i etničke napetosti, načela i prakse koji su opisani u *Nenasilnoj komunikaciji* neophodni su za miroljubivo rešavanje sukoba, ličnih i javnih, domaćih ili međunarodnih.”

MIDWEST BOOK REVIEW, *Taylor's Shelf*

„*Nenasilna komunikacija* obiluje pričama o posredovanju u mnoštvu raznolikih situacija: između porodica, firmi, policije, uličnih bandi, plemenskih vođa u Ruandi, Izraelaca i Palestinaca. Autor knjige opisuje kako se 'neprijateljske strane', koje su u brojnim sukobima, jednom mogu čuti i tada uzajamno povezati uz empatiju i pronaći novo rešenje nerešivih problema. Svoje zamisli pretočio je u pitku knjigu koja jasno objašnjava modele komunikacije. Ako želite da naučite da veštije govorite, zaista vam preporučujem ovu knjigu koju je lako čitati.”

Dajana Lion, *Turning Wheel magazine*,
Budističko mirovno društvo

„Kao profesionalac u ovom polju, pročitao sam mnogo knjiga koje propagiraju većinu tema koje ova knjiga pokriva. Ali danas naručujem NEKOLIKO ovih knjiga, naročito za tinejdžere koje poznajem. Ova knjiga sprovodi u praksu ono što propoveda, a pristup, koji je *korak po korak*, vežbe i primeri su jasni i lagani za korišćenje.”

Onlajn komentator

„Kao profesionalac u ovoj oblasti, mogu reći da knjiga zaista pomaže, a pristup korak po korak, vežbe i primeri jasni su i laki za primenu.”

Čitalac iz Merilenda

„Nikad nisam pročitao jasniju i direktniju knjigu o komunikaciji. Neverovatno je laka za čitanje, primeri su sjajni, prosto izaziva da primenite pročitano: ova knjiga je zaista poklon za sve nas.”

Čitalac iz Vašingtona

Lični razvoj

„*Nenasilna komunikacija* je sjajna knjiga koja podučava saosećajnom načinu razgovora s ljudima – i kada su besni.”

Džo Vitale, autor knjige *Nulte granice*

„Zastrašujuće deluje promeniti način na koji svet funkcioniše, ali *Nenasilna komunikacija* nam pomaže da se oslobodimo prastarih obrazaca nasilja.”

Fransis Lefkovic, *Body and soul*

„Ova knjiga je osnovna literatura za sve koji pokušavaju, u svojim odnosima, da okončaju nizove neproaktivnih rasprava. Maršal Rosenberg nudi radikalni izazov upotrebi jezika koji vekovima proizvode nasilje. Ako bi dovoljno ljudi naučilo nenasilnu komunikaciju, uskoro bismo mogli živeti u mirnijem i saosećajnijem svetu.”

Ves Tejlor, *Progressive health*

„Najuporniji i najopasniji protivnik s kojim sam se ikad suočio – onaj koji me je najviše povredio, koji je bio uzrok tome što sam trideset godina proveo iza rešetaka – bili su moj bes i strah. Pišem sada ovo, kao sedi starac, nadajući se – pre nego što propatite kao što sam ja propatio – da će vas ovo podstaći da slušate i učite *Nenasilnu komunikaciju*. Naučićete vas da prepoznate ljutnju pre nego što postane nasilje i kako da razumete i kontrolišete se, i nosite se s besom koji biste mogli osećati.”

Zatvorenik drugim zatvorenicima

„Ovo je najkoncizniji, najjasnije napisan priručnik o međuljudskoj komunikaciji. Ova knjiga mi je stvorila izazov da budem ona promena koju želim videti u svetu.”

Onlajn komentator

„Svako ko govori mogao bi imati koristi od čitanja ove knjige! Pomaže nam da shvatimo ne samo moć reči već i to kako da bolje izaberemo reči i da, na kraju, poboljšamo i komunikaciju i odnose! Zaista preporučujem!”

Onlajn komentator

„Ova knjiga mi, kroz ograđivanje od svakodnevnih frustracija, razočaranja i stresa, i preispitivanje svojih potreba i potreba drugih ljudi, pomaže da pažljivije slušam, iskrenije reagujem i pronađem način da prihvatim teške situacije.”

Onlajn komentator

„Ja sam jedan od onih ljudi koji su veoma samokritični. Ova knjiga me je naučila da volim sebe kako bi istinski bio u stanju da brinem o drugima. A to može da utre put ka miru među ljudima, različitim etničkim grupama, zemljama... A verujem da je našem svetu to zaista potrebno.”

Onlajn komentator

Roditeljstvo i komunikacija u porodici

„S porastom disfunkcionalnosti u porodicama i s porastom nasilja u školama, *Nenasilna komunikacija* je dar s neba.”

Linda Stoer, *Lor Colinas Business news*

„Ova knjiga je ključno štivo za svakog ko želi da okonča beskrajne krugove rasprava u odnosu, i za roditelje koji žele da utiču na ponašanje dece time što će gajiti saosećanje umesto zahtevati poslušnost.”

Onlajn komentator

„Osim što nam je spasao brak, Maršalov rad nam pomaže da sredimo odnose sa svojom, već odraslom, decom i da ostvarimo dublji odnos s roditeljima, braćom i sestrama. Maršal nam je pokazao kako da živimo, govorimo i nenasilno postupamo, ali i kako to sve da činimo a da ne žrtvujemo sebe i druge i ne pravimo kompromise. Ako postoje anđeli na zemlji, Maršal Rozenberg je sigurno jedan od njih.”

Čitalac iz Arizone

„Moj odnos sa suprugom, koji je već bio dobar, postao je bolji. Ovoj metodi sam naučio mnoge roditelje, a oni su bolje razumevali svoju decu, pa poboljšali odnose i smanjili napetost i sukobe.”

Čitalac iz Ilinoisa

„*Nenasilna komunikacija* mi je omogućila da prevaziđem svoje toksično uslovljavanje i da pronađem roditelja i osobu, punu ljubavi, koja je bila zatočena unutra. Dr Rozenberg je stvorio način da se preobrazi nasilje u svetu.”

Medicinska sestra, Kalifornija

„Korišćenje *Nenasilne komunikacije* bilo je ključno za isceljenje odnosa sa sestrom; a meni služi kao vodilja za primenu budističke prakse u komunikaciji.”

Džejn Lazar, Zen studentkinja i trener nenasilne komunikacije

„Ono što je započelo kao potraga za boljim sistemom discipline za naše šestogodišnje dete, ispostavilo se kao filozofski pristup i alat za komunikaciju za transformisanje toga kako se odnosimo jedni prema drugima i prema sebi.”

Onlajn komentator

„Neverovatna knjiga koja je promenila način na koji komuniciram. Sada svi u mojoj porodici čitaju ovu knjigu!”

Onlajn komentator

„Provela sam četrdeset godina života pokušavajući da dobijem empatiju od svog oca. Nakon polovine pročitane knjige, mogla sam da se izrazim tako da me konačno čuje i pruži mi ono što mi treba. Bio je to dar koji se ne može opisati.”

Onlajn komentator

Duhovnost

„Po mojoj proceni, *Nenasilna komunikacija* je radikalna kao što je *Eight fold Path*. Predviđam da bi aktivno korišćenje nenasilne komunikacije značajno pomoglo prevazilaženju frustracija i bola.”

Džoan Star Word, član *Spirit rock center*, Kalifornija

„Budizam i *Nenasilna komunikacija* sobe su u istoj kući. Zaista preporučujem *Nenasilnu komunikaciju* kao veoma delotvornu praksu za razvijanje jasnoće i istinskog saosećanja.”

Luis Rames, *Vipassana meditacija*

„*Nenasilna komunikacija* je jezik prosvetljenja. Toliko jednostavan, a opet toliko težak. Korišćenje *Nenasilne komunikacije* može vam promeniti život, doneti bistrinu mišljenju i preobraziti vam veze.”

Onlajn komentator

Obrazovanje

„Maršalove strategije za aktivno slušanje zaista funkcionišu. Predajem u srednjoj školi i zaista je uspevalo i na poslu i s porodicom. To je dobar korak na putu ka promeni.”

Onlajn komentator

„Kroz primere iz života, Rozenberg oživljava proces nenasilne komunikacije. Moji studenti s koledža, naročito oni stariji, dele sa mnom da im je čitanje ove knjige promenilo život. Imala je veliki uticaj na mene jer pokušavam da koristim korake u svakodnevnom razgovoru, na sastancima i u učionici.”

Onlajn komentator

„*Nenasilna komunikacija* je u moj život unela ogromnu razliku u odnosu s decom, rođacima, nastavnicima, na poslu, a lista se nastavlja. Kada sam otkrio ovu knjigu, sumnjao sam da bi mogla da promeni prirodu mojih odnosa s drugima i zapanjen sam dubinom i jednostavnošću *Nenasilne komunikacije*.”

Onlajn komentator

Profesionalna terapija i medijacija

„Kvalitet empatije koji sada mogu omogućiti oživeo je moju praksu. Ova knjiga mi pruža nadu da mogu doprineti dobrobiti svojih klijenata, isto tako produbiti odnos s prijateljima i porodicom. Veštine *korak po korak*, predstavljene u ovoj knjizi, može svako naučiti.”

Onlajn komentator

„Kao terapeut, otkrio sam da mi je ova knjiga korisna za klijente koji imaju problem s kontrolom besa, koji imaju sukobe u odnosima, zato što knjiga promovise samosvest i prihvatanje sebe. *Nenasilna komunikacija* zahteva vežbanje, ali kad je jednom usvojite i prihva-

tite opšti stav ove knjige, ostaje. A onda vam se uvuče u život kao umirujući balzam.”

Onlajn komentator

„Nikada nisam pročitao jasniju, direktniju, dublju knjigu o komunikaciji. Od sedamdesetih godina, nakon učenja i podučavanja samosvesti, ova knjiga je pravo osveženje. Rozenberg dodaje genijalni upliv u vezu između osećanja i potreba i odgovornosti i stvara dobre alate.”

Onlajn komentator

Biznis

„Principi nenasilne komunikacije koje propoveda dr Rozenberg, instrument su za stvaranje izvanrednog načina života koji poboljšava kvalitet življenja. Njegova saosećajna i inspirativna poruka dopire do srži uspešne komunikacije, njegova srdačna poruka i iskrena ljubav prema čovečanstvu toliko su inspirativne, a njegove strategije su pune moći, ne samo da menjaju život, već menjaju svet.

Dr Rozenberg je u igru uneo jednostavnost uspešne komunikacije. Bez obzira na to s kojim se problemom suočavate, njegove strategije za komunikaciju s drugima omogućavaju sigurnu pobedu.”

Toni Robins, autor knjige *Neograničena moć*

„Knjigu sam nabavio po preporuci Satje Nadel (koja je direktor u *Majkrosoftu*). Knjiga nam predstavlja jednostavnu tehniku i primere pomoću kojih možemo razviti empatiju i povezati se sa ljudima. Pomoći će vam da shvatite emocije i potrebe koje pokreću druge, a ne da im samo sudite. Iskreno preporučujem.”

Onlajn komentator

Naslov originala:

Marshall B. Rosenberg

Nonviolent Communication: *A Language of Life 3rd Edition*

Copyright © Translated from the book Nonviolent Communication:

A Language of Life 3rd Edition, ISBN 13 / 10: 9781892005281 /

189200528X, Published Fall 2015 by Marshall B. Rosenberg, published

by PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For

further information about Nonviolent Communication (TM) please visit

the Center for Nonviolent Communication on the Web at: HYPERLINK

"<http://www.cnvc.org>" www.cnvc.org.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Snežana Molnar Jokić

STRUČNI PREGLED:

Mag. Robert Maoz Kržišnik, CNVC sertifikovani trener

LEKTURA I KOREKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

MARŠAL B. ROZENBERG

Nenasilna KOMUNIKACIJA

JEZIK ŽIVOTA

HARMON**IA**

Sadržaj

Predgovor 17

1. Davanje od srca • 23

Uvod 23

Način usmeravanja pažnje 25

Proces nenasilne komunikacije 27

Primena nenasilne komunikacije u svetu i vlastitom životu 29

„Ubico, plaćeniče, ubico dece!” 34

2. Komunikacija koja blokira saosećanje • 37

Moralistička osuda 37

Poređenja 40

Poricanje odgovornosti 41

Drugi oblici komunikacije koja otuđuje 43

3. Opažanje bez procenjivanja • 47

Najviši oblik ljudske inteligencije 50

Razlikovanje opažanja od procenjivanja 52

„Najarogantniji govornik kog smo imali!” 54

Prva vežba: Opažanje ili procena? 55

4. Prepoznavanje i izražavanje osećanja • 59

Visoka cena osećanja koja su neizražena 59

Osećanja nasuprot ne-osećanjima 63

Stvaranje rečnika osećanja 65

Druga vežba: Izražavanje osećanja 68

5. Preuzimanje odgovornosti za sopstvena osećanja • 71	
Primanje negativne poruke: četiri mogućnosti	71
Potrebe u korenu osećanja	74
Bol izražavanja potreba naspram	
bola zbog ne izražavanja potreba	77
Od emotivnog ropstva do emotivnog oslobođenja	78
„Vanbračno rađanje treba opet staviti na stub srama!”	82
Treća vežba: Uvažavanje potreba	85
 6. Traženje onog što bi obogatilo život • 87	
Korišćenje pozitivnog jezika	87
Svesno upućena molba	92
Tražite da se ponovi izgovorena poruka	93
Zamolite za iskrenost	95
Upućivanje molbe grupi	96
Molba naspram zahteva	98
Definisanje cilja kada upućujemo molbu	100
Iskazivanje strahova povodom toga što	
najbolji prijatelj puši	104
Četvrta vežba: Izražavanje molbe	106
 7. Saosećajno primanje • 109	
Prisutnost: Nemoj samo raditi nešto, stani tu	109
Slušanje osećanja i potreba	111
Parafraziranje	113
Održavanje empatije	118
Kada bol blokira našu sposobnost empatije	119
Žena se povezuje sa suprugom na samrti	121
Peta vežba: Razlika u primanju sa empatijom i bez empatije	125
 8. Moć empatije • 129	
Empatija koja leči	129
Empatija i sposobnost da budemo ranjivi	131
Empatija kao alat za smanjenje opasnosti	133
Empatija na nečije „Ne!”	136
Empatija kao način da se oživi beživotni razgovor	137
Empatija za tišinu	139

9. Saosećajno povezivanje sa sobom • 143

Prisećanje na sopstvenu posebnost	143
Procenjivanje sebe onda kada nismo savršeni	144
Prevođenje samoosude i unutrašnjih zahteva	145
Nenasilna komunikacija i tugovanje	146
Opraštanje sebi	147
Naravoučenje odela s mrljama	148
Ne radi ništa što nije igra!	149
Prevođenje „moram” u „biram”	150
Negovanje svesti o energiji naših postupaka	151

10. Potpuno izražavanje besa • 155

Razlikovanje podsticaja od uzroka	155
Svaki bes ima koren u služenju životu	158
Podsticaj naspram uzroka: praktične implikacije	159
Četiri koraka za izražavanje ljutnje	162
Prvo nudimo empatiju	163
Koliko god vremena nam treba	166
Dijalog roditelja i tinejdžera – situacija opasna po život	167

11. Rešavanje sukoba i posredovanje • 173

Ljudska veza	173
Rešavanje konflikta u duhu nenasilne komunikacije nasuprot tradicionalnom posredovanju	174
Koraci u rešavanju konflikta putem nenasilne komunikacije – kratak pregled	176
O potrebama, strategijama i analizi	177
Osećati potrebe drugog, bez obzira na to šta govore	179
Empatijom se smiruje bol, zbog koje smo sprečeni da čujemo	182
Korišćenje prezenta i jezika pozitivnog fraziranja za rešavanje sukoba	183
Korišćenje glagola radnji	184
Prevođenje reči „ne”	185
Nenasilna komunikacija i uloga medijatora	186
Kada ljudi odbijaju susret licem u lice	191
Neformalna medijacija: ne zabadati nos u probleme drugih ljudi	192

12. Primena sile radi zaštite • 195

Kada je sila neizbežna	195
Razmišljanje iza korišćenja sile	195
Vrste sile za kažnjavanje	196
Cena kažnjavanja	198
Dva pitanja koja otkrivaju ograničenje kažnjavanja	199
Primena sile u školama kao vid zaštite	199

13. Oslobođanje sebe i savetovanje drugih • 207

Oslobođanje od starog programiranja	207
Rešavanje unutrašnjih sukoba	208
Briga za naše unutrašnje okruženje	209
Korišćenje NK umesto dijagnoze	211
Kako se nositi s prezirom i samoosudom	215

14 Iskazivanje zahvalnosti u nenasilnoj komunikaciji • 219

Namera iza zahvalnosti	219
Tri komponente zahvalnosti	220
Primanje pohvale	221
Žudnja za zahvalnošću	223
Prevazilaženje otpora pri izražavanju zahvalnosti	225
Epilog	227
Bibliografija	231
Četiri dela procesa nenasilne komunikacije	235
Neka osnovna osećanja koja imamo	236
O nenasilnoj komunikaciji	238
O Centru za nenasilnu komunikaciju	239
O autoru	241

Predgovor

Niko ne zaslužuje našu zahvalnost više od pokojnog Majkla Rozenberga, koji je život proživio onako kako naslov jedne od njegovih knjiga govori: *Govori mirom u svetu sukoba*. Bio je bolno svestan maksime (ili upozorenja) koje se nalazi u podnaslovu te knjige: *Ono što ćete sledeće reći promeniće vam svet*. Lična stvarnost uvek poseduje priču, a priča koju živimo, počev od detinjstva, bazirana je na jeziku. Ovo postaje osnova Maršalovog pristupa u rešavanju sukoba, u pokušaju da ljudi razmenjuju reči koje isključuju osudu, krivicu i nasilje.

Zgrčena lica protestanata na ulicama toliko su jezive slike na večernjim vestima da su više od slika. Svako lice, svaki uzvik, svaki pokret ima svoju istoriju. Svako se svoje istorije drži s odmazdom, jer ona ukorenjuje ljudski identitet. Dakle, kada je Maršal zagovarao govor mira, istovremeno se zalagao za novi identitet. I u potpunosti je bio svestan ove činjenice. Kao što tvrdi o *Nenasilnoj komunikaciji* i ulozi medijatora: „Pokušavamo da živimo drugačijim sistemom vrednosti, dok tražimo da se stvari promene.”

U njegovoj viziji novog sistema vrednosti, konflikti se rešavaju bez uobičajenih frustrirajućih kompromisa. Umesto toga, zavađene strane jedna drugoj prilaze s poštovanjem. Pitaju za potrebe onog drugog, i u atmosferi koja je oslobođena strasti i predrasuda, dolaze do veze. Gledajući svet koji vri od nasilja i ratova, gde je razmišljanje *mi protiv njih* norma, i u kom države mogu razbiti sve granice civilizovanog postojanja da bi počinile zverske okrutnosti, novi sistem vrednosti deluje daleko. Na jednoj evropskoj konferenciji za medijatore jedan skeptik kritikovao je Maršalov pristup psihoterapiji. Popularnim jezikom rečeno, zar nam on ne traži da,

jednostavno, zaboravimo prošlost i da samo budemo prijatelji, za šta su male šanse, ne samo u oblastima koje su poražene ratovima već i u bilo kom slučaju razvoda?

Sistemi vrednosti spakovani su u kofere svakog pogleda na svet. Ne samo da im je nemoguće pobeći, već su ljudi na njih i ponosni – u svetu postoji duga tradicija toga da se vojnici nagrađuju, a u isto vreme da ih se plaše. Jungovci nam govore o tome da je arhetip Marsa, hiroviti bog rata, ucrtan u svačijoj podsvesti, čime su sukobi i agresija neizbežni, na neki način urođeni, porok.

Ali postoji alternativna perspektiva ljudske prirode o kojoj se u ovoj knjizi elokventno govori, a koja se mora uzeti u obzir, jer to nam je jedina prava nada. Ova perspektiva kaže da nismo naše priče. Ove priče su fikcije koje su samostvorene, a koje ostaju netaknute kroz naviku, grupnu prinudu, staro uslovljavanje i nedostatak samosvesti. Čak i najbolje priče postoje u nasilju. Ako želite da koristite silu da biste zaštitili svoju porodicu, spasili se od napada, borili se protiv zlodela, sprečili zločin i, ako se time uključite u, takozvani, „dobri rat“, zavedeni ste sireninom pesmom nasilja. Ako rešite da se povučete, postoji velika šansa da će vas društvo odbaciti i tražiti odmazdu. Ukratko, nije lako pronaći put.

U Indiji postoji drevni način nenasilnog življenja, poznat kao *ahimsa*, što je centralna premisa za nenasilni život. Ahimsa se obično definiše kao nenasilje, iako značenje potiče od mirnih protesta Mahatme Gandija na Albert Švajcerovu naklonost životu. „Ne nanosi štetu“ bio bi prvi aksiom ahimse. Ono što me je toliko impresioniralo povodom Maršala Rozenberga, koji je preminuo u osamdesetoj godini, samo šest nedelja pre nego što sam ovo napisao, jeste činjenica da je uhvatio nivoe ahimse, akcije i svesti.

Na narednim stranama veoma su dobro opisana dela, kao i principi nenasilne komunikacije, tako da ih neću ovde ponavljati. Biti u ahimsa svesti mnogo je moćnije, a Maršal je posedovao taj dar. Ni u kakvom sukobu nije birao strane, nije ni mario koje su, primarno, bile njihove priče. Prepoznajući da sve priče vode konfliktu, bilo otvoreno ili prikryeno, fokusirao se na veze kao psihološke mostove koji povezuju. Ovo je u saglasju s još jednim aksiomom ahimse: ne računa se ono što radiš, već kvalitet tvoje pažnje. Što se legalnog sistema tiče, razvod je okončan onda kad

se dve strane dogovore na koji će način deliti imovinu. Ali to je daleko od rezultata koji su se, emotivno, stvorili kod dve strane koje se razvode. Previše je rečeno, da fraziramo Maršalovim jezikom, što je promenilo njihove svetove.

Agresija je ugrađena u sistem ega, koji se u potpunosti koncentriše na „ja, mene i moje” kad god dođe do konflikta. Društvo lažno odobrava svece i njihovo služenje Bogu umesto njih samih, ali postoji veliki jaz između vrednosti koje prihvatamo i načina na koji, zapravo, živimo. Ahimsa zatvara jaz time što obogaćuje svest čoveka. Jedini način da se oslobodi nasilja jeste odustajanjem od vlastite priče. Niko, ko još ima ličnog udela u svetu, ne može biti prosvećen – to bi mogao biti treći aksiom ahimse. Ali ovo izgleda kao radikalno Isusovo učenje kad je obećao da će krotki naseliti svet.

U oba slučaja, ideja nije promeniti dela, već promeniti svest. Da biste to uradili, morate ići stazom od tačke A do tačke B, gde je A život baziran na neprestanim zahtevima vašeg ega, a B predstavlja nesebičnu svest. Da budem iskren, niko zaista ne žudi za nesebičnom svešću; iz perspektive prve tačke, to zvuči istovremeno nemoguće i strašno. Šta je dobitak ako odbacite ego, koji je sav na dobicima? Kad ego nestane, da li sedite pasivno kao spiritualna vreća za krompir?

Odgovor se nalazi u onim trenucima kad sopstvo prirodno i spontano nestane. Ovo se dešava u trenucima meditacije ili, jednostavno, u momentima dubokog zadovoljstva. Nesebična svest je stanje u kom se nalazimo kad priroda ili umetnost ili muzika stvore osećaj čuda. Jedina razlika između tih trenutaka – kojima možemo dodati sva iskustva kreativnosti, ljubavi i igre – i ahimse jeste što se oni pojavljuju i nestaju, dok je ahimsa stanje. Ovo otkriva da su priče i ego iluzije, samostvoreni modeli za preživljavanje i sebičnost. Nagrada za ahimsu nije to što ćete nadgraditi svoju iluziju, čemu ego uvek stremlji kroz novac, posed i moć. Nagrada je u tome što možete biti ono što zaista jeste.

Viša svest je previše uzvišen termin za ahimsu. Normalna svest je tačniji izraz za svet u kom su norme toliko nenormalne da se mogu pripisati psihopatologiji. Nije normalno živeti u svetu gde je hiljade nuklearki usmereno na neprijatelje i gde je terorizam prihvaćen kao religiozni čin – a to su puke norme.

Za mene, nasleđe Maršalovog životnog rada ne počiva na tome kako je doneo revoluciju u ulozi posrednika, koja je sama po sebi dragocena. Počiva u novom sistemu vrednosti po kom je živeo, a koji je, istina, prilično drevne prirode. Ahimsa mora biti princip koji će se oživeti u svakoj generaciji, zato što je ljudska priroda iskidana između mira i nasilja. Maršal Rozenberg pružio je dokaz da je ulazak u ovo stanje proširene svesti stvarno i, kad je reč o smirivanju sukoba, veoma praktično. Autor ostavlja otiske koje mi ostali možemo pratiti. Ako u srcu imamo istinsku volju, pratićemo. To je jedina alternativa u svetu u kom očajnički tražimo mudrost i kraj razdora.

DIPAK ČOPRA

Osnivač *Čopra centra za dobrobit* i autor više od osamdeset knjiga prevedenih na preko četrdeset jezika, među kojima su i dvadeset dva bestselera *Njujork tajmsa*

Reči su prozori (ili su zidovi)

*Osećam se tako osuđeno tvojim rečima,
Osećam se tako prosuđeno i prognano,
I pre nego što odem, moram znati
Jesi li to namerio da kažeš.*

*Pre nego što stanem u svoju odbranu,
Pre nego što progovorim u strahu ili bolu,
Pre nego što sazidam taj zid od reči,
Reci mi, da li sam to zaista čula?*

*Reči su prozori, ili su zidovi
Osuđuju nas ili nas oslobađaju.
Kada govorim i kada čujem,
Neka ljubavna svetlost kroz mene sja.*

*Ima stvari koje moram reći,
Stvari koje mi toliko znače,
Ako nisam dovoljno jasna,
Hoćeš li mi pomoći da budem slobodna?*

*Ako je delovalo da te spuštam,
Ako si osetio da nisam marila,
Pokušaj da čuješ moje reči,
Osećanja koja delimo.*

Rut Bebermejer