

Şiddetsiz İletişim’de Temel Taahhütler

<http://baynvc.org/core-commitments/>

Taahhütler

Kendimle İlişkimde

- 1. Kendime karşı açık olmak:** Gerçekten hoşuma gitmeyen şekillerde davrandığımda bile, kalbimi kendime açık tutmak istiyorum. Eğer kendimi, kendimi yargımlarken bulursam, kendimle yeniden bağlantı kurmak ve davranışlarımın ardındaki ihtiyaçları şefkatle kucaklamak için destek aramak istiyorum.
- 2. Duygu yelpazesinin tamamına açık olmak:** Duygularım benim için rahatsız edici olduğunda bile, kendimde kalmayı ve kalbimi duygusal deneyimimin tamamına açık tutmayı istiyorum. Eğer kendimi, yaşadığım deneyimden kaçınırken, hissizleşmiş ya da kendini kapatmış bir hâlde bulursam, bu savunma hâlini bırakmak ve olana açık olmak için destek aramak istiyorum.
- 3. Kendimi önemseme riskini üstlenmek:** Kuşku içinde olsam bile kendimi tamamıyla dünyaya sunmak istiyorum. Eğer kendimi, önemli olmadığını ya da davranışlarımın hiçbir anlamı olmadığını düşünürken bulursam, varlığımın ve armağanlarımın önemli olduğu bilgisini hatırlamak için destek aramak istiyorum.
- 4. Sorumluluk:** Engellerden ya da zor duygulardan bunaldığımda bile, duygularımın, davranışlarımın ve hayatımın sorumluluğunu tamamıyla almak istiyorum. Eğer kendimi; gücümü başkalarına, daha büyük güçlere, geçmişime ya da kendime yakıştırdığım etiketler gibi analitik kategorilere verirken bulursam, dilediğim gibi yaşayabilmek ve isteklerimi dile getirebilmek üzere içimde var olan seçim yapma gücümün kaynağına ulaşabilmek için destek aramak istiyorum.
- 5. Kendime özen:** Stresli olduğumda, bunaldığımda ya da kendimi kopuk hissettiğimde bile, iyiliğime yönelik taahhütlerimi korumayı ve hayatımı beslemek üzere gerekeni yapmayı istiyorum. Eğer kendimi hayatıma katkıda bulunduğumu bildiğim stratejileri (egzersiz, istediğim gibi beslenmek, ihtiyaç duyduğum destek ve empatiyi almak, keyifli aktiviteler ya da benim için işe yaradığını bildiğim tüm diğer şeyler) terk ederken bulursam, hayatımın değerliliğinde ve kendimi besleme arzumda köklenmek için destek aramak istiyorum.
- 6. Denge:** Kendimi fazla zorlamaya kapıldığımda bile (burada sıralanan taahhütleri yerine getirmek için bile olsa), o anki kapasitemin sınırları konusunda özenimi korumak istiyorum. Eğer kendimi, kendimi fazla zorlarken bulursam, organizmamın doğal bilgeliğini onurlandırmak ve hâlihazırdaki sınırlarımda kalmanın zamanla kapasitemi artırma konusunda beni destekleyeceğine güvenmek için destek aramak istiyorum.

Başkalarına yöneldiğimde

7. **Her ne olursa olsun sevmek:** İhtiyaçlarım ciddi anlamda karşılanmadığında bile, kalbimi açık tutmak istiyorum. Kendimi yargılar üretirken, öfkeli ya da başka şekillerde tetiklenmiş bulursam yargılarımı dönüştürmek ve başkalarını sevgiyle karşılamak için destek aramak istiyorum.
8. **Masumiyet varsayımı:** Başkalarının davranışları ya da sözleri bana anlamsız gelse ya da beni korkutsa bile, arkalarında ihtiyaç temelli insani bir niyet olduğunu varsaymak istiyorum. Eğer kendimi, başkalarının davranışlarını analiz ederken ya da onlara gizli amaçlar atfederken bulursam, her insan davranışının benimkinden farklı olmayan ihtiyaçları giderme çabası olduğu gerçekliğinde köklenmek için destek aramak istiyorum.
9. **Empatik mevcudiyet:** Başkaları yoğun duygular ifade ettiklerinde, acı içinde, kendilerinden kopuk ya da yargılayıcı olduklarında bile, onların deneyiminde rahat bir şekilde mevcut kalabilmek istiyorum. Eğer kendimi, düzeltmeye yeltenirken, tavsiye verirken, mekanik empati yaparken ya da dikkatimi başka yere yöneltirken bulursam, birisi ile mevcut olmanın tek başına dönüştürücü gücüne ve armağanlarına inancımı yeniden kazanmak için destek aramak istiyorum.
10. **Cömertlik:** Korktuğumda ya da kaynaklarım azaldığında bile dış dünyaya yönelmeyi sürdürerek kendimi başkalarına sunmak ve ricalara cevap verebilmek istiyorum. Eğer kendimi korkuyla içime kapanırken ve vermeye isteksizken bulursam, her türlü kıtlık düşüncesini bırakmak ve verme olanaklarını kucaklamak için destek aramak istiyorum.

Diğerleri ile etkileşimimde

11. **Olduğum gibi (sahici) olmak ve kırılganlık:** Korktuğum ve kendimden emin olmadığım zamanlarda bile, bir yandan başkaları ve kendim için özen ve şefkat göstermeye devam ederken, bir yandan da içimdeki gerçeği başkalarıyla paylaşmak istiyorum. Eğer kendimi, saklanırken ya da kendimi korurken bulursam, kendime dair algıyı genişletmek ve utancı aşma olanaklarını kucaklamak için destek aramak istiyorum.
12. **Geribildirime açık olmak:** Görülmek ve kabul edilmek istesem de, öğrenmek ve büyümek için başkalarından geribildirim kabul etmeye açık olmak istiyorum. Eğer kendimi savunmaya geçerken ya da kendimi yargılamaya başlarken bulursam, benimle paylaşılanın güzelliğini ve armağanını bulmak için destek aramak istiyorum.
13. **Diyaloga açık olmak:** Belli bir sonuca sıkı sıkıya tutunsam bile, diyalog aracılığı ile değişmeye açık olmak istiyorum. Eğer kendimi bir pozisyonu savunurken ya da bir başkasının pozisyonunu değiştirmek üzere tartışırken bulursam, bu tutunuşu bırakmak, kendimin ve başkalarının ihtiyaçlarıyla bağlantıya geçmek ve bu bağlantıdan doğacak birbirimizi destekleyen yeni stratejilere yönelmek için destek aramak istiyorum.

14. **Anlaşmazlıkları çözmek:** Birisi ile bağ kurma konusunda bir sürü çekincem olsa bile, başkalarının desteği ile aramızdaki meseleleri çözmeye açık olmak istiyorum. Eğer kendimi, birinden vazgeçerken bulursam, diyalogun sihrini hatırlamak ve bağlantıyı yeniden kurmak üzere kendimi, iyileşme ve barış yapma sürecine emanet etmek için destek aramak istiyorum.

Hayatla İlişkide

15. **Birbirimizle bağlar:** Bölünmüşlük ya da derin bir tecrit olmuşluk deneyimlediğimde bile, kalbimi yaşamı oluşturan bağların bütünlüğüne ve bereketine açarak, eylemlerimizin ve deneyimlerimizin birbirini etkilemesinin sayısız tezahürüne dair farkındalığımı geliştirmek istiyorum. Eğer, kendimi, kendi kendime yeterim düşüncesi ile ayrı düşmüş ya da kendimin ya da başkalarının armağanlarına dair kuşkuyla kabuğuma çekilirken bulursam, her birimizin yaşamının diğerlerinin armağanlarına, eylemlerine ve çabalarına bağlı olduğu bilincini de içeren, birbirimize bağların varlığında dinlenmenin güzelliğini ve ferahlatan etkisini hatırlamak için destek aramak istiyorum.

16. **Olanı kabul etmek:** Umduğumuz ya da ummadığımız, küçük ya da büyük değişimler olduğunda, bir şeyler dağılsa, insanlar toparlanamasa, dünyada felaketler olsa da, hayatın akışına açık kalmak istiyorum. Kendimi hayattan kaçarken ya da “şöyle olmalıydı böyle olmalıydı” türünden düşünceler içinde boğulurken bulursam; karşılanmayan ihtiyaçlarımla barışmak ve hayatın akışına nasıl cevap vereceğimi ve ne yapacağımı seçebilme netliğini bulabilmek için destek aramak istiyorum.

17. **Hayatı kutlamak:** Kişisel, kişilerarası ya da küresel zorluklarla karşılaştığımda bile, hayatın bana getirdiklerine dair takdir ve şükran yaklaşımını korumak istiyorum. Kendimi sinizme kayarken ya da sadece acı ve umutsuzluğu deneyimlerken bulursam, en korkunç şartlarda bile hayatta var olan güzellik ve mucizelerle kalpten bağ kurmak için destek aramak istiyorum.

Taahhütlerle Çalışmak

Bilinçli dönüşüm yolunu kucaklamak

1. Kendini baskı altına almadan taahhütlerin ciddiyetini koruyabilme çelişkisi ile ilgilenmek
2. İç çelişkilerle çalışmak
3. Destek almanın yollarını bulmak

Taahhütlerle çalışmanın çeşitli yolları

1. Belli bazı taahhütleri ilham kaynağı olarak kullanmak
2. Sürmekte olan yolculuğun odağına bir taahhüdü koymak
3. Bir duruma cevap verirken bir ya da daha fazla taahhüdü pusula olarak kullanmak