

# Şiddetsiz İletişim'in Anahtar Varsayımları ve Niyetleri

*Inbal Kashtan ve Miki Kashtan*

<http://baynvc.org/key-assumptions-and-intentions-of-nvc/>

## I. Şiddetsiz İletişim Pratiğinin Temellerinde Yatan Varsayımlar

İnsan doğası hakkındaki bireysel ve kolektif düşüncelerimiz evrildiler ve de evrilmeye devam edecekler. Bu düşünceler, neyin mümkün olduğuna dair beklentilerimizi, yarattığımız toplumsal yapıları, kendimizle ve diğer insanlarla etkileşimimizi biçimlendiriyorlar. Bu yüzden varsayımlarımız, yaşadığımız hayat ve kolektif olarak yarattığımız dünya üzerinde derin bir etkiye sahipler.

Aşağıda Şi pratiğinin dayandığı anahtar varsayımları bulacaksınız. Eski birçok gelenek bu varsayımları paylaşır; Şi onları uygulamaya koyabilmek için bize güçlü somut araçlar sunar. Bu varsayımlardan yola çıkarak yaşadığımızda kendimizle ve başkalarıyla bağlantı kurmak gittikçe daha mümkün ve kolay hâle gelir.

- Tüm insanlar aynı ihtiyaçları paylaşır:** Karşılama için kullandığımız stratejiler farklılık gösterse de, hepimiz aynı ihtiyaçlara sahibiz. Çatışma (anlaşmazlıklar) ihtiyaçlar düzeyinde değil, stratejiler düzeyinde ortaya çıkar.
- Tüm davranışlar ihtiyaç karşılama girişimleridir:** İhtiyaçlarımızı karşılama arzusu, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, her davranışımızın temelinde bulunur. İhtiyaçlarımızı karşılamak için daha etkin stratejilerin varlığının farkında değilsek, şiddete başvurur ya da kendimizin ve başkalarının ihtiyaçlarını karşılamayan davranışlarda bulunuruz.
- Duygular karşılanan ya da karşılanmayan ihtiyaçlara işaret ederler:** Başkaları duygularımıza neden olmaz, sadece onları tetikleyebilirler. Duygularımız doğrudan, söz konusu koşullarda ihtiyaçlarımızın karşılanması veya karşılanmaması deneyiminden kaynaklanırlar. İhtiyaçlarımızın karşılanıp karşılanmadığına dair değerlendirmemiz ise, neredeyse kaçınılmaz biçimde, hep bir yorum ya da inanç içerirler. İhtiyaçlarımız karşılandığında mutlu, tatmin olmuş, huzurlu vb. hissederiz. İhtiyaçlarımız karşılanmadığında üzgün, korkmuş, hayal kırıklığına uğramış vb. hissederiz.
- Huzur ve barışa giden en doğrudan yol kendimizle bağlantı kurmaktır:** Barışı deneyimleme kapasitemiz ihtiyaçlarımızın karşılanmasına bağlı değildir. İhtiyaçlarımız karşılanmadığında bile, kendimizle bağlantı kurma ihtiyacını karşılamamız iç huzurumuz (iç barışımız) için yeterli olabilir.
- Seçim içseldir:** Koşullardan bağımsız olarak biz, ihtiyaç farkındalığından yola çıkan bilinçli seçimler yaparak özerklik ihtiyacımızı karşılayabiliriz.
- Tüm insanların şefkat duyma kapasitesi vardır:** Şefkate doğuştan yeteneğimiz olmakla birlikte, ona nasıl erişebileceğimizin bilgisine her zaman sahip değiliz. Şefkate karşılandığımızda ve özerkliğimize saygı gösterildiğinde, bizim de içimizde bulunan kendimize ve diğerlerine yönelik şefkate erişimimiz daha fazla olur. Şefkati

büyütmek, doğrudan, ihtiyaçlarımızı barış içinde karşılama kapasitemize katkıda bulunur.

7. **İnsanlar vermekten keyif alırlar:** Kendimizin ve başkalarının ihtiyaçları ile bağlantı kurduğumuzda ve verme eylemimizi bir seçim olarak deneyimlediğimizde, doğal olarak, başkalarına katkıda bulunmaktan keyif alırız.
8. **İnsanlar ihtiyaçlarını birbirine bağlı ilişkiler aracılığı ile karşılar:** Bazı ihtiyaçlarımız kendimizle ilişkimizin niteliği sayesinde, bazıları da kimimiz için hayatın manevi boyutu aracılığı ile karşılanırsa da, birçok ihtiyacımız diğer insanlarla ve doğa ile ilişkimiz aracılığı ile karşılanır. Başkalarının ihtiyacı karşılanmadığında bizim de ihtiyaçlarımız karşılanmadan kalır.
9. **Dünyamız ihtiyaçlarımızı karşılamak için bereketli kaynaklar sunar:** İnsanlar herkesin ihtiyaçlarına değer vermeyi önemsemeye başlayıp bağlantı kurma becerilerini yeniden kazandıklarında ve kaynakları paylaşma konusundaki yaratıcılıkları canlandığında, şu anki hayal edebilme sıkıntısından doğan krizi aşarak herkesin temel ihtiyaçlarını karşılama yollarını bulabilirler.
10. **İnsanlar değişir:** Hem ihtiyaçlarımız hem de onları karşılamak için uyguladığımız stratejiler zaman içerisinde değişirler. Kendimiz ve birbirimiz için mevcut olabildiğimiz durum ve anda, tüm insanların bireysel ve kolektif olarak büyüme ve değişme gücü/yetisi vardır.

## II. Şiddetsiz İletişim’i Uygularken Anahtar Niyetler

Niyetlerimiz hakkında netliğe sahip olmak, değerlerimizle uyum içinde yaşamamıza ve davranmamıza yardımcı olabilir. Hayatlarımızı zenginleştirdiklerine ve herkesin ihtiyaçlarının barış içinde karşılandığı bir dünyaya katkıda bulduklarına inandığımız için Şiddetsiz İletişim’i uygularken aşağıdaki niyetleri dikkate alırız.

### A. Açık Kalple Yaşamak

1. **Kendine şefkat:** Her türlü kendini yargılama, suçlama ve talepkarlığı bırakmaya ve bütün davranışlarımızla karşılamaya çalıştığımız ihtiyaçlar için, kendimizi anlayışla ve şefkatle kucaklamaya niyet ediyoruz.
2. **Kalpten ifade etmek:** Kendimizi ifade ederken, kalpten konuşmayı, duygularımız ve ihtiyaçlarımızı ifade etmeyi ve spesifik, gerçekleştirilebilir ricalarda bulunmayı amaçlıyoruz.
3. **Şefkatle duymak:** Başkalarını dinlerken, kendilerini nasıl ifade ettiklerinden bağımsız olarak ve ifadeleri ya da davranışları bizim ihtiyaçlarımızı karşılamasa bile (örn. yargılar, talepler, fiziksel şiddet) ifade ve davranışlarının arkasındaki duygularını ve ihtiyaçlarını duymayı hedefliyoruz.
4. **Bağlantıya öncelik vermek:** Özellikle zor durumlarda, aceleci ve uzlaşma eğilimli çözümler aramak yerine, herkesin ihtiyacıyla açık kalple bağlantı kurmaya odaklanmaya niyet ediyoruz.

5. **“Doğru” ile “yanlış”ın ötesinde:** “Doğru” ve “yanlış” olarak değerlendirme (ahlaki yargılar) alışkanlığımızı dönüştürmeyi ve insani ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığına (ihtiyaç-temelli değerlendirme yapmaya) odaklanmaya niyet ediyoruz.

## **B. Seçim, Sorumluluk ve Barış ve Huzur**

1. **Duygularımızın sorumluluğunu almak:** Başkalarının bize herhangi bir şey hissettirme gücü olmadığını farkına vararak, duygularımızı kendi ihtiyaçlarımıza bağlamayı amaçlıyoruz. Bunun farkına varmak, bize ihtiyaçlarımızı karşılamak için başkalarının değişmesini beklemek yerine eyleme geçme gücünü verir.
2. **Davranışlarımızın sorumluluğunu almak:** Her anda seçeneğimiz olduğunun farkında olmaya ve ihtiyaçlarımızı en iyi karşılayacağına inandığımız davranışları yapmaya niyet ediyoruz. Korku, suçluluk, utanç, ödül arzusu, görev ya da zorunluluktan kaynaklanan davranışlardan kaçınmayı amaçlıyoruz
3. **Karşılanmayan ihtiyaçlarla barışık olmak:** İhtiyaçlarımızın karşılanmadığını deneyimlediğimizde uyanan duygularımızla çalışmayı ve ihtiyaçlarımızı karşılamak için ısrar etmek yerine o ihtiyacın kendisi ile bağlantı kurmayı amaçlıyoruz.
4. **İhtiyaç karşılama kapasitemizi artırmak:** İçsel kaynaklarımızı, özellikle de Şi becerilerimizi geliştirerek daha fazla bağlantıya ve ihtiyaçları karşılamak için daha geniş strateji çeşitliliğine katkıda bulunmayı amaçlıyoruz.
5. **Anı yakalama kapasitemizi artırmak:** Kimin ne olduğuna dair değişmez hikâyeler ve düşünceler yerine o anki uyaran karşısında kendimizin ve diğerlerinin ihtiyaçlarıyla bağlantı kurabilme kapasitemizi geliştirmeyi amaçlıyoruz.

## **C. Gücü paylaşmak (Ortaklık/Partner olmak)**

1. **Tam anlamıyla herkesin ihtiyaçlarını gözetmek:** Taleplerde değil ricalarda bulunmayı, böylece başkalarının da kendi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik stratejilerine açık olmayı amaçlıyoruz. “Hayır”ı duyduğumuzda ya da bir başkasının ricasına “hayır” dediğimizde, sadece kendimizinkini veya karşımızdakini değil, herkesin ihtiyaçlarını karşılayacak çözümler için çaba harcamayı amaçlıyoruz.
2. **Kaynakları ihtiyaç temelli paylaşma kapasitemizi artırmak:** Doğal çevremizin ve en fazla sayıda insanın en fazla ihtiyacını karşılamak hedefiyle dünyamızın kaynaklarının paylaşımında ihtiyaç temelli stratejiler geliştirmeyi ve uygulamayı amaçlıyoruz.
3. **Gücün koruyucu amaçla kullanımı:** Sadece acil bir fiziksel güvenlik ihtiyacını karşılamada diyalog imkânsız olduğunda; eğitmek, cezalandırmak ya da karşı tarafın onayı olmadan istediğimizi yaptırmak için değil, korumak amacı ile gerekli minimum gücü kullanmaya niyet ediyoruz. Fiziksel güvenliği sağlar sağlanmaz diyaloga dönmeyi amaçlıyoruz.