

ŞİDDETSİZ İLETİŞİM

YARDIMCI EL KİTABI



LUCY LEU

Sertifikalı Eğitimci

Uluslararası Şiddetsiz İletişim Merkezi



Remzi Kitabevi

**ŞİDDETSİZ İLETİŞİM
YARDIMCI EL KİTABI**

LUCY LEU

Sertifikalı Eğitmen

Uluslararası Şiddetsiz İletişim Merkezi

(Center for Nonviolent Communication – CNVC)

Şiddetsiz İletişim Yardımcı El Kitabı

Birey, Grup veya Sınıf
Çalışmaları İçin Pratik
Bir Kılavuz



Remzi Kitabevi

ŞİDDETSİZ İLETİŞİM YARDIMCI EL KİTABI / LUCY LEU

© PuddleDancer Press, 2015

Türkçe yayın hakları Remzi Kitabevi, 2022

Lucy Leu tarafından yazılan Nonviolent Communication Companion Workbook (2. Edisyon), ISBN 9781892005298, Copyright © Eylül 2015, PuddleDancer Press, kitabından çevrilmiştir. Tüm hakları saklıdır. Bu izinle basılmıştır. Şiddetsiz İletişim konusunda daha fazla bilgi için www.cnvc.org adresinde Şiddetsiz İletişim Merkezi'ne (Center for Nonviolent Communication) başvurulabilir.

Translated from the book Nonviolent Communication Companion Workbook, 2nd Edition and ISBN 9781892005298 by Lucy Leu, Copyright © September 2015 PuddleDancer Press, published by PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication™ please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: www.cnvc.org.

Bu yapının aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Türkçesi: Gizem Alav Şapçı
Redaksiyon: Vîvet Alevi
Son okuma: Deniz Spatar
Kapak tasarımı: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-2122-7

Birinci Basım: Şubat 2023

Kitabın basımı 3000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Güven Mücellit, Mahmutbey Mah. 2622. Sokak
Güven İş Merkezi No: 6 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 45003 / Tel (212) 445 0004

İçindekiler

Türkçe Basım İçin Önsöz	9
Önsöz.....	11
Teşekkür	13
Bölüm I: Şiddetsiz İletişim Yardımcı El Kitabı'nı Kullanmak, 15	
Yardımcı El Kitabı'nın Amacı.....	17
Yardımcı El Kitabı'nı Kullanmaya Dair Öneriler	18
Bölüm II: Tek Başına Pratik Yapmak, 21	
Bölüm III: Birlikte Pratik Yapmak, 27	
A – Bir Alıştırma Grubu Kurmak	29
B – Amacımızı Hatırlamak ve Kendimize Zaman Tanımak	31
C – Alıştırma Çemberini Yönetmek	33
D – “Bir Alıştırma Grubu Liderinde Değer Verdiğimiz Nitelikler”	38
E – Kuralları Belirlemek	40
F – Geri Bildirim Vermeye Davet Etmek	41
G – Grup İçi Çatışmalar	42
H – Çatışmayı Kucaklamak: Hatırlatıcılar	59
I – Grup İçi Etkileşim Biçimleri	59
J – Bir Empati Oturumunu Yapılandırmak İçin Öneriler	63
K – Bir Rol Oyununu Yapılandırmak İçin Öneriler.....	67
Bölüm IV: Alıştırmalar, 69	
Bireysel Ev Çalışmaları, Liderin Kılavuzu ve Örnek Yanıtlar, 69	
Bölüm için Alıştırmalar-1:	
Gönülden Vermek, 73	
Bir – Bireysel Ev Çalışmaları	73
Bir – Liderin Kılavuzu.....	76
Bir – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar.....	79

Bölüm için Alıştırmalar-2:

Şefkati Engelleyen İletişim, 80

İki – Bireysel Ev Çalışmaları	80
İki – Liderin Kılavuzu.....	82
İki – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar	84

Bölüm için Alıştırmalar-3:

Değerlendirmeden Gözlemlemek, 86

Üç – Bireysel Çalışmalar.....	86
Üç – Liderin Kılavuzu.....	87
Üç – Liderin Kılavuzu için Örnek Yanıtlar	89

Bölüm için Alıştırmalar-4:

Duyguları Tanımlamak ve İfade Etmek, 91

Dört – Bireysel Çalışmalar.....	91
Dört – Liderin Kılavuzu.....	93
Dört – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar	96

Bölüm için Alıştırmalar-5:

Duyularımızın Sorumluluğunu Üstlenmek, 97

Beş – Bireysel Ev Çalışmaları.....	97
Beş – Liderin Kılavuzu	99
Beş – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar	102

Bölüm için Alıştırmalar-6:

Hayatı Zenginleştirecek Olanı İstemek, 105

Altı – Bireysel Ev Çalışmaları	105
Altı – Liderin Kılavuzu	107
Altı – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar	109

Bölüm için Alıştırmalar-7:

Empatiyle Anlamak, 111

Yedi – Bireysel Ev Çalışmaları	111
Yedi – Liderin Kılavuzu	114
Yedi – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar	116

Bölüm için Alıştırmalar-8:

Empatinin Gücü, 119

Sekiz – Bireysel Ev Çalışmaları.....	119
Sekiz – Liderin Kılavuzu	124
Sekiz – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar	126

Bölüm için Alıştırmalar-9:**Kendimizle Şefkatle Bağ Kurmak, 128**

Dokuz – Bireysel Ev Çalışmaları	128
Dokuz – Liderin Kılavuzu.....	133
Dokuz – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar.....	136

Bölüm için Alıştırmalar-10:**Öfkeyi Tam Olarak İfade Etmek, 139**

On – Bireysel Ev Çalışmaları	139
On – Liderin Kılavuzu	144
On – Etkinlik 1 için Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar:.....	145

Bölüm için Alıştırmalar-11:**Çatışma Çözümü ve Arabuluculuk, 147**

On Bir – Bireysel Ev Çalışmaları.....	147
On Bir – Liderin Kılavuzu.....	154
On Bir – Bireysel Pratiğe Örnek Yanıtlar	159
On Bir – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar.....	160

Bölüm için Alıştırmalar-12:**Koruyucu Güç Kullanmak, 161**

On İki – Bireysel Ev Çalışmaları	161
On İki – Liderin Kılavuzu.....	164
On İki – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar.....	166

Bölüm için Alıştırmalar-13:**Kendimizi Özgürleştirmek ve Başkalarını Desteklemek, 167**

On Üç – Bireysel Ev Çalışmaları	167
On Üç – Liderin Kılavuzu.....	169
On Üç – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıt.....	172

Bölüm için Alıştırmalar-14:**Şiddetsiz İletişim'de Takdiri İfade Etmek, 173**

On Dört – Bireysel Ev Çalışmaları	173
On Dört – Liderin Kılavuzu	176
On Dört – Liderin Kılavuzuna Örnek Yanıtlar	179

EKLER

Ek 1 – Şiddetsiz İletişim'de Daha Fazla Pratik İçin Öneriler.....	185
Ek 2 – Duygu Listeleri.....	188
Ek 3 – Evrensel İhtiyaç Listesi	191

8 / ŞİDDETSİZ İLETİŞİM YARDIMCI EL KİTABI

Ek 4 – Öfke Sizi Sabote Etmesin!.....	193
Ek 5 – Bireysel Geri Bildirim Formu	194
Ek 6 – Grup Geri Bildirim Formu	195
Ek 7 – Şiddetsiz İletişim Süreci Takip Çizelgesi.....	196
Notlar	197
Şiddetsiz İletişim Hakkında	200
Türkiye’de Şiddetsiz İletişim.....	201
Yazar Hakkında.....	203
Sağlıklı İlişkiler İçin Hayatı Değiştiren Araçlar Edinin	
Şiddetsiz İletişim Sürecinin Dört Bileşeni.....	199
Şiddetsiz İletişim Yardımcı El Kitabı için ne dediler?.....	205

Türkçe Basım İçin Önsöz

Merhaba, şu an bu satırları okuduğunuzu düşündüğümüzde tahmin ediyoruz ki ya Şiddetsiz İletişim'i merak ettiniz ya da bu yaklaşıma aşinasınız ve büyüme-gelişme sürecinizi desteklemek istiyorsunuz. Türkçeye kazandırmaktan büyük keyif aldığımız bu el kitabının amacı da bu: Marshall Rosenberg'in "*Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili*" kitabında sunduğu teorik bilgileri içselleştirmek isteyenlere güçlü bir pratik ve destek alanı oluşturmak; bir nevi yol arkadaşı olmak... Şiddetsiz İletişim kitabıyla birlikte bu el kitabını takip ederek, sunulan alıştırmaları ister kendi başınıza, ister bir grup içinde yapabilirsiniz. Sizinle benzer arayışta olanlarla bir pratik grubu oluşturmanızın, öğrendiklerinizi karşılıklı destek ve dayanışma içeren bir topluluk ortamında hayata geçirmeniz için paha biçilmez bir imkan sağlayacağına inanıyoruz.

Tüm dünyada Şiddetsiz İletişim çemberlerinde en çok anılan isimler arasında olan Mevlânâ'nın "Dilini terbiye etmeden önce yüreğini terbiye et. Çünkü söz yüreктen gelir, dilden çıkar" deyişi tam da bu kitabın niyetleriyle uyum içinde. Marshall Rosenberg sevgi, saygı, güven ve anlayış temelli ilişkiler yaşamak isteyenler için somut araç ve yöntemler sunan bu yaklaşımın, salt bir dil olmaktan çok öte, kullandığımız dili ve iletişim biçimimizi de içine alan bir bilinç, bir yaşama ve düşünme biçimi, bir içsel duruş ve manevi yol oluşuna sıkça vurgu yapıyor. Yüreğimizde ve yüreğimizdekenden hareketle dilimizde şiddetsizliğin açığa çıkması, bizden bu yönde güçlü bir niyete yerleşmemizi, teorik bilgiyi adım adım deneyime dökmemizi ve zorlandığımız alanlarda destek almamızı istiyor. Marshall Rosenberg'in kendi cümleleriyle aktaracak olursak, onunla yapılmış bir soru-ce-

vap oturumunun notlarından oluşan “*Pratik Maneviyat*”ta şunları söylüyor:

“İnsanların, Şiddetsiz İletişim’in temelinde maneviyatın yattığını görmelerini ve bu sürecin mekaniğini öğrenirken bu bilgiyi akılda tutmalarını önemli buluyorum. Gerçekten manevi bir pratik bu; ben de bunun bir yaşam biçimi olduğunu göstermeye çalışıyorum. Biz bu noktaya özellikle değinmesek bile insanlar uygulamadan çok etkileniyorlar. Şiddetsiz İletişim’i mekanik bir teknik olarak uygulasalar da, kendileri ile diğerleri arasında daha önce yaşama fırsatı bulamadıkları şeyler deneyimlemeye başlıyorlar.”

Şiddetsiz İletişim’i öğrenme sürecini kimi zaman bir müzik enstrümanı çalmayı öğrenmeye benzetiriz: Bir enstrüman çalmak istiyorsak, o enstrümanla ilgili bilgi toplamakla kalmaz, ona dokunur, notalarını tıngırdatırız. Başlangıçta mekanik sesler çıkarma riskini göze alarak ve bolca deneme-yanılma yaparak acemiliğimizi geride bırakır, zaman içinde ustalaşıp doğal üslubumuzu buluruz. Benzer biçimde sizin de, bu kitaptaki zengin alıştırmalardan faydalanarak bol bol pratik yapmanızı, Şiddetsiz İletişim’in “notalarını tıngırdatmanızı”, hayatın içinde denemeleriniz ve öğrenmelerinizle şiddetsizlik bilincini içselleştirip kendinize özgü doğal dilinizi geliştirmenizi ümit ediyoruz.

“*Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili*” kitabının 2004 yılında Türkçede yayımlanmasından bu yana, Türkçe yazılı, görsel-ışitsel kaynaklar çoğalıyor; topluluğumuzda nitelikli eğitmen sayımız artıyor; paylaşımlarımız derinleşiyor. Uluslararası Şiddetsiz İletişim eğitmenlerinden Lucy Leu’nun hazırladığı bu el kitabı da, bu topraklarda Şiddetsiz İletişim üzerine zenginleşen kaynaklarımızın en güncel örneklerinden biri...

Daha barışçıl bir dünya özleyen herkesin, yüreğindeki ve dilindeki şefkati açığa çıkarabileceği içsel gücü, rehberliği ve topluluk desteğini bulabilmesini diliyoruz.

Sevgiyle, dostlukla,

Kitabı Türkçe basıma hazırlayan,
Gizem, Deniz ve Vivet

Önsöz

Bu el kitabı Marshall B. Rosenberg'in "*Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili*" kitabı ile birlikte kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Kitapta, Şiddetsiz İletişim pratikleri için on dört haftalık bir program sunuluyor. Okurların, bu kitaba başlamadan önce Marshall'ın kitabını okumalarını öneririm.

Zürafalar ve Çakallar Üzerine Bir Not

Şiddetsiz İletişim birçok ülkede halk arasında "Zürafa Dili" olarak bilinir. Marshall, yaşamın her alanında şefkat ve keyif dolu ilişkilere ilham veren bir dil olan Şiddetsiz İletişim'in sembolü olarak, kara hayvanları arasında en büyük kalbe sahip olan zürafayı seçti. Uzun boyu sayesinde zürafa, Şiddetsiz İletişim gibi, uzakları görebilen bir bakış açısına sahiptir; gelecekteki olasılıklar ve düşüncelerimizin, sözlerimizin, eylemlerimizin sonuçları hakkında farkındalığı yüksektir. Şiddetsiz İletişim dili, duyguların ve ihtiyaçların ifade bulmasına vurgu yaparak bizi kırılganlığa davet eder ve bu kırılganlığı güce dönüştürür. Zürafanın uzun boynu bize bu önemli kırılganlık niteliğini hatırlatır.

Marshall, bizi kendi duygu ve ihtiyaçlarımıza yönelik farkındalığımızdan ve başkalarının duygu ve ihtiyaçlarından koparan düşünme, konuşma ve davranış biçimimizi temsil etmek için ise çakalı sembol olarak seçti. *Zürafa* sözcüğü bazen Şiddetsiz İletişim kavramının ikamesi olarak kullanılır; aynı zamanda Şiddetsiz İletişim uygulayan bir kişiye de atıfta bulunabilir. "Zürafa" ve "çakal" bağlamında, çakal sadece dil sorunu olan bir zürafadır. Çakal bize dosttur; olduğumuz gibi devam edersek ihtiyaçları-

mızı karşılamamızın olası olmadığı mesajını verir. Yanık acısı, elimizi sıcak sobadan çekmemizi hatırlattığı için nasıl bizim dostumuzsa, çakal da kendimize zaman tanımının ve ağızımızı açmadan önce zürafaca duyup düşünmenin bir yolunu bulmanın önemli olduğunu bize hatırlatır. Şiddetsiz İletişim pratiği, “çakallarımızı” tanımak, onları farkındalığa davet ederek bizi duygu ve ihtiyaçlarımıza yönlendirmelerine izin vermek, böylece onlarla dost olmak demektir. Bunu mümkün olduğunca şefkatli ve ahlakçı yargılardan uzak biçimde yaptığımızda, her zamankinden daha tatmin edici hayatlar yaşarız.

Birçok kişi için, zürafa ve çakal kuklalarının kullanımı bu iki parçamızı (ya da bu iki düşünme ve konuşma biçimini) ayırt etmeye yardımcı olan, Şiddetsiz İletişim pratiğine netlik ve oyun katan etkili bir öğrenme sağlar.

Hatırlatmak isteriz: Uluslararası Şiddetsiz İletişim Merkezi'nin (CNVC) zürafa imgesini ve terimini kullanması, kendi eğitimlerini ve eğitsel materyallerini üreten ayrı bir kuruluş olan Zürafa Projesi ile hiçbir şekilde bağlantılı değildir. Bazı ülkelerde ise Şiddetsiz İletişim eğitmenleri zürafa ve çakaldan başka hayvanlar kullanır. Türkçe'de “Zürafa Dili”, “Şefkatli İletişim” ve “Şİ” kavramları, “Şiddetsiz İletişim” ile eş anlamlıdır.

Bu el kitabının önceki baskılarında, metin boyunca zürafa ve çakal sözcükleri kullanılmıştır. El kitabının dünya çapında yaygınlaşan kullanımı ve bu iki kavramın kitabın geri kalanında kolayca tercüme edilememesi veya hiç tercüme edilememesi nedeniyle, bu kavramların yerini gerçek tanımlamalar almıştır.

Teşekkür

Başlangıçta, bu el kitabındaki alıştırmalar, cezaevine düşmüş, eğitim kaynaklarından uzakta kalmış ve Şiddetsiz İletişim'i parmaklıklar ardında pratik etmeye niyet eden kişilerden ilhamla ve bu kişiler için yazıldı. Ardından bu alıştırmalar daha geniş toplulukta, başlarında tek bir eğitimci veya lider olmadan Şiddetsiz İletişim'i pratik etmeye odaklanmış "lider dolu" alıştırma gruplarını desteklemek için bir el kitabı haline getirildi.

Marshall Rosenberg'e Şiddetsiz İletişim'i hayata geçirdiği ve uzun yıllar boyunca bana cesaret ve güven verdiği için şükranımı ifade etmek istiyorum. Bir Şiddetsiz İletişim uygulayıcısı olarak gelişimimde, bilhassa oğlum Felix'e, eşim Peter'a ve Zürafa topluluğunda yaşayıp çalışmanın hazineleriyle beni buluşturan Puget Sound'daki diğer Zürafalara sonsuz minnet ve şükran doluyum.

BÖLÜM I

*Şiddetsiz İletişim
Yardımcı El Kitabı'nı
Kullanmak*

Şiddetsiz İletişim Yardımcı El Kitabı'nı Kullanmak

Yardımcı El Kitabı'nın Amacı

Bu el kitabı Marshall B. Rosenberg'in "*Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili*" kitabıyla birlikte kullanılmak üzere tasarlandı. Kitap, şu kişilere hitap etmeyi amaçlıyor:

1. Şiddetsiz İletişim'e yeni başlayan, bu yaklaşımın temel ilkerlerini kendi başlarına veya bir grup ortamında öğrenmek ve uygulamak için kapsamlı bir program arayan kişiler. Şiddetsiz İletişim, yeni düşünme ve konuşma alışkanlıklarının geliştirilmesini gerektirir. Şiddetsiz İletişim kavramlarından ne kadar etkilenmiş olsak da, yaşamlarımızın dönüşümü ancak pratik etme ve uygulama yoluyla mümkün olur. Bu program, okuyucuyu bireysel veya grup içi deneyiminde on dört haftalık bir öğrenme ve pratik süreciyle destekliyor. Sunduğumuz içerik, ayrıca on dört aya yayılan, odaklı bir pratik imkanı da sunuyor. İlk yöntemde bir hafta için önerilen pratikler bu ikinci yöntemde bir aya yayılıyor. Yardımcı El Kitabı'nı böyle ileri seviyede adanmışlık içine girerek kullananlar, sürekli derinleşen bir akıcılığın ve bağlantı kapasitesinin tadını çıkaracaklar.
2. Düzenli grup çalışması yapmak isteyen kişiler. Bu el kitabı şunları sunar:

Sağlıklı İlişkiler İçin Hayatı Değiştiren Araçlar Edinmek...

Sevgi, saygı, güven ve anlayış temelli ilişkiler yaşamak isteyenler için somut araç ve yöntemler sunan Şiddetsiz İletişim, salt bir dil olmanın ötesinde, iletişim yönteminizi de içine alan bir bilinç, bir yaşama ve düşünme biçimi...

Marshall Rosenberg'in temel eseri olan *Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili* kitabında sunduğu bu yaşama ve düşünme biçimini hayata taşımanıza yardımcı olmak için hazırlanan *Şiddetsiz İletişim Yardımcı El Kitabı* öğrenme ve içselleştirme sürecinizi destekleyecek sayısız etkinlik, alıştırtma ve kolaylaştırıcı öneri sunuyor.

Şiddetsiz İletişim Yardımcı El Kitabı, bireyler, alıştırtma grupları ve öğretmenler için vazgeçilmez bir kaynaktır:

- Bireyler – Kendi öğrenme sürecinizde adım adım ilerlerken Şiddetsiz İletişim'in özgülleştirici potansiyelini günlük yaşamınıza dahil edebileceksiniz.
- Alıştırtma Grupları – Şiddetsiz İletişim'le ilgili deneyiminiz ne olursa olsun, alıştırtma grupları oluşturmanızı sağlayarak gerekli rehberliği alacaksınız; başlangıç için ipuçları, grup süreçlerini destekleyen öneriler, ihtiyaçlara göre özelleştirilebilen etkinlikler ve gruplarda yaşanan zorlukların üstesinden gelmek için fikirler bu kitapta.
- Öğretmenler – Öğrencileriniz için kendi Şiddetsiz İletişim eğitiminizi tasarlamak veya mevcut programınızı geliştirmek üzere ihtiyaç duyduğunuz kaynaklara bu kitapta ulaşacaksınız.

"Bu el kitabının, insanların Şiddetsiz İletişim uygulamalarını geliştirmelerine ve yaşamlarını güçlendirmelerine yardımcı olmak için sahip olduğumuz en önemli kaynaklardan biri olduğunu düşünüyorum."

- **MIKI KASHTAN**, CNVC Sertifikalı Şiddetsiz İletişim eğitmeni,
Nonviolent Global Liberation (NGL) topluluğu kurucu üyesi

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-2122-7



9 789751 421227