

MARSHALL B. ROSENBERG, PH.D.

ŞİDDETSİZ
İLETİŞİM
BİR YAŞAM DİLİ



Remzi Kitabevi

ŞİDDETSİZ İLETİŞİM, BİR YAŞAM DİLİ / Marshall B. Rosenberg, Ph.D.

© PuddleDancer Press, 2015

Türkçe yayın hakları Remzi Kitabevi, 2019

Marshall B. Rosenberg, Ph.D. tarafından yazılan Nonviolent Communication (3. Edisyon), A Language of Life, ISBN 13/10: 9781892005281 / 189200528X

Copyright © **Sonbahar 2015** Puddle Dancer 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 (3rd Edition), A Language of Life by Marshall B. Rosenberg, Ph.D., ISBN: 9781892005281 / 189200528X**

Copyright © **Fall 2015** 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.

Şiddetsiz İletişim ilk basımı bir başka çeviriyle (2004) Sistem Yayıncılık tarafından basılmıştır.

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

Türkçesi: Gizem Alav Şapçı
Editör: Büke Koyuncu
Son okuma: Nesrin Arslan
Kapak: Keremcan Gümüştaş

ISBN 978-975-14-1886-9

Birinci Basım: Nisan 2011

Geliştirilmiş On Beşinci Basım: Mart 2019

Kitabın bu basımı 5000 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: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul

Tel (212) 629 4783

İçindekiler

Teşekkür.....	9
Yeni Basıma Sunuş.....	11
Önsöz.....	13
Birinci Bölüm: Gönülden Vermek.....	17
Şiddetsiz İletişim'in Kalbi.....	17
<i>Giriş</i>	17
Dikkati Odaklamanın Yolu.....	19
Şiddetsiz İletişim Süreci.....	22
Şiddetsiz İletişim'i Hayatımıza ve Dünyaya Yansıtma.....	24
İkinci Bölüm: Şefkati Engelleyen İletişim.....	31
Ahlakçı Yargılar.....	31
Karşılaştırma Yapmak.....	34
Sorumluluğu Reddetmek.....	35
Hayata Yabancılaştıran Diğer İletişim Biçimleri.....	38
Üçüncü Bölüm: Değerlendirmeden Gözlemlemek.....	41
İnsan Zekâsının Doruk Noktası.....	44
Gözlemleri Değerlendirmelerden Ayırmak.....	46
Dördüncü Bölüm: Duyguları Tanımlamak ve İfade Etmek.....	53
İfade Edilmeyen Duyguların Ağır Bedeli.....	53
Duygular ve Duygu Sanılanlar.....	57
Duygular İçin Söz Dağarcığı Oluşturmak.....	60
Beşinci Bölüm: Duygularımızın Sorumluluğunu Üstlenmek.....	66
Olumsuz Bir Mesajı Duymak: Dört Seçenek.....	66
Duyguların Kökenindeki İhtiyaçlar.....	70
İhtiyaçlarımızı İfade Etmenin Acısına Karşı	
Onları Bastırmanın Acısı.....	73
Duygusal Kölelikten Duygusal Özgürlüğe.....	75
Altıncı Bölüm: Hayatı Zenginleştirecek Olanı İstemek.....	86
Olumlu Eylem Dili Kullanmak.....	86
Bilinçli Olarak Ricada Bulunmak.....	91
Karşıdakinin Duyduğunu Tekrarlamasını İstemek.....	93
Dürüstlük İstemek.....	95
Bir Gruptan Ricada Bulunmak.....	96
Rica mı, Talep mi?.....	98
Neden Ricada Bulduğumuzu Belirtmek.....	100

Yedinci Bölüm: Empatiyle Anlamak	110
Mevcudiyet: Bir Şeyler Yapmayı Bırak, Öylece Dur!.....	110
Duygu ve İhtiyaçlara Kulak Vermek	113
Duyduğumuzu Kendi Sözlerimizle Tekrarlamak.....	115
Empatiyi Sürdürmek	121
Acının Empati Yeteneğimizi Engellemesi.....	122
Sekizinci Bölüm: Empatinin Gücü	131
Empati Kurma ve Kırılganlığı	
Gösterebilme Becerisi.....	133
Tehlikeyi Etkisiz Hale Getirmek İçin Empati.....	135
“Hayır” Karşısında Empati Kurmak	139
Cansız Bir Sohbeti Canlandırmak İçin Empati	140
Sessizlik Karşısında Empati.....	142
Dokuzuncu Bölüm: Kendimizle Şefkatle Bağ Kurmak	146
Varlığımızın Ne kadar Özel Olduğunu Hatırlamak	146
Mükemmel Davranmadığımız Zamanlarda	
Kendimizi Değerlendirmek.....	147
Kendimize Dair Yargılarımızın ve	
İçsel Taleplerimizin Dönüştürülmesi.....	149
Şiddetsiz İletişim’de Yas Tutmak.....	150
Kendimizi Bağışlamak	151
Puantiyeli Takım Elbiseden Alınan Ders.....	151
“Oyun Olmayan Hiçbir Şeyi Yapma!”	153
“Mecburum”u, “Seçiyorum”a Çevirmek	154
Davranışlarımızın Ardındaki Enerji Hakkında	
Farkındalık Geliştirmek.....	156
Onuncu Bölüm: Öfkeyi Tam Olarak İfade Etmek	160
Uyaranla Nedeni Birbirinden Ayırmak.....	161
Her Türü Öfkenin Yaşama Hizmet Eden Bir Özü Vardır... 163	
Uyaran mı, Neden mi?: Uygulama	165
Öfkeyi İfade Etmenin Dört Adımı	168
Önce Empati Sunmak	169
Kendimize Zaman Tanımak.....	172
On Birinci Bölüm: Çatışma Çözümü ve Arabuluculuk	181
İnsani Bağlantı	182
Şiddetsiz İletişim Yöntemiyle Çatışma Çözümüyle	
Geleneksel Arabuluculuk Arasındaki Fark.....	183
Şiddetsiz İletişim’le Çatışma Çözümü Adımları	
– Genel Bakış	184
İhtiyaçlar, Stratejiler ve Analizler Üzerine	185
Başkalarının İhtiyaçlarını –Ne Söylerlerse Söylesinler–	
Sezebilmek	188

İhtiyaçlar Duyuldu mu?.....	190
Duymayı Engelleyen Acıyı Hafifletmek İçin Empati.....	191
Çatışmayı Çözmek İçin Şimdiki Zamanda ve Olumlu Eylem Dilinde Konuşmak	192
Eylem Fiilleri Kullanmak	193
“Hayır”ı Tercüme Etmek	195
Şiddetsiz İletişim ve Arabulucu Rolü	195
Sizin Rolünüz ve Sürece Güven	196
Hatırlayın: Mesele Siz Değilsiniz.....	196
Acil Durumda İlk Yardım Empatisi.....	196
Kayıt Tutun: Seken Topu Takip Edin.....	197
Konuşmayı Şimdide Tutun	197
İlerlemeyi Sağlayın	198
Söz Kesmek.....	200
İnsanlar Yüz Yüze Gelmeye “Hayır” Dediklerinde	201
Gayri resmi Arabuluculuk: Burnumuzu Başkalarının İşine Sokmak.....	203
On İkinci Bölüm: Koruyucu Güç Kullanmak.....	206
Güç Kullanımı Kaçınılmaz Olduğunda	206
Güç Kullanımının Ardındaki Düşünce Biçimi.....	206
Cezalandırıcı Güç Türleri	208
Cezalandırmanın Bedeli	209
Cezanın Sınırlarını Açığa Çıkaran İki Soru.....	210
Okullarda Koruyucu Güç Kullanımı	211
On Üçüncü Bölüm: Kendimizi Özgürleştirmek ve Başkalarını Desteklemek	217
Kendimizi Eski Kalıplardan Kurtarmak	217
İçsel Çatışmaları Çözmek.....	218
İç Dünyamıza Özen Göstermek	220
Teşhisin Yerine Şiddetsiz İletişim’i Koymak	222
On Dördüncü Bölüm: Şiddetsiz İletişim’de	
Takdiri İfade Etmek	231
Takdirin Ardındaki Niyet	231
Takdirin Üç Bileşeni.....	232
Takdiri Kabul Etmek	234
Takdire Duyulan Açlık.....	236
Takdiri İfade Etme İsteksizliğinin Üstesinden Gelmek	237
Son Söz.....	240
Kaynakça.....	243
Dizin.....	247
Ekler	255

Şiddetsiz İletişim konusunda daha fazla bilgi için:

The Center for Nonviolent Communication

9301 Indian School Rd NE Suite 204

Albuquerque, NM 87112-2861 USA

www.cnvc.org

cnvc@CNVC.org

ABD Genel Merkez telefon: 1-505-244-4041

Türkçe Sunulan Hizmetler:

<http://www.siddetsiziletisim.com>

Bu site Türkiye'de ve Türkçe konuşulan topluluklarda Şiddetsiz İletişim sunan eğitimcilerin, kolaylaştırıcı ve destekleyicilerin faaliyetleri hakkında bilgileneceğiniz bir platformdur.

Teşekkür

Marshall B. Rosenberg, Ph. D.

Destekleyici ilişkilerin bileşenlerini araştırdığı bir dönemde Prof. Carl Rogers ile birlikte çalışabildiğim için minnettarım. Söz konusu araştırmanın sonuçları bu kitapta tanımlayacağım iletişim sürecinin evriminde kilit rol oynadı.

Eğitimi aldığım patoloji temelli psikolojik yaklaşımın hem bilimsel kısıtlamalarını hem de sosyal ve politik tehlikelerini görme-yardımcı olan Prof. Michael Hakeem'e sonsuza dek şükran duyacağım. Bu modelin getirdiği kısıtlamaları görmek insanların –doğaları gereği– nasıl yaşamaları gerektiği konusundaki farkındalığını artırdı ve beni, buna uygun bir psikoloji yaklaşımını uygulamaya koymanın yollarını aramaya yönlendirdi.

Ayrıca George Miller ve George Albee'ye, "psikolojiyi insanların kullanımına sunmak" için daha iyi yollar bulmaya ihtiyaç olduğu konusunda psikologları uyarmakta gösterdikleri ısrarlı çabaları için müteşekkirim. Gezegenimizde çekilen büyük acılar karşısında ihtiyacımız olan becerilerin herkesle paylaşılması için klinik yaklaşımdan daha etkili yollar bulmak gerektiğini onlar sayesinde fark ettim.

Lucy Leu'ya bu kitabın redaksiyonunu yapıp taslağı son haline getirdiği için, Rita Herzog ve Kathy Smith'e redaksiyona verdikleri destek için, ayrıca Darold Milligan, Sonia Nordenson, Melanie Sears, Bridget Belgrave, Marian Moore, Kittrell McCord, Virginia Hoyte ve Peter Weismiller'a da katkıları için teşekkür etmek isterim.

Son olarak, arkadaşım Annie Muller'a şükranlarımı sunarım. Çalışmamın manevi temeli konusunda daha açık olmamı teşvik etmesi çalışmamı güçlendirdi ve hayatımı zenginleştirdi.

Yeni Basıma Sunuş

Vivet Alevi

CNVC (The Center for Nonviolent Communication) Sertifikalı Eđitmen,
Şiddetsiz İletişim Derneđi Kurucu Başkanı

Bu kitapta Şiddetsiz İletişim'in çok basit görünen yöntemiyle tanışacaksınız. Basit çünkü dört bileşeni ve iki yönü ile Şiddetsiz İletişim bize öğrenilebilir bir araç seti sunuyor. Şiddetsiz İletişim'in özündeki derinliği fark ettiğinizde ise, bu yaklaşımın dönüştürücü gücünü keşfedeceksiniz.

Şiddetsiz İletişim'i öğrenme yolculuğuna çıktığınızda, yaşam boyu sürecek bir kendine şefkat ve karşındakini anlama süreci başlayacak. Aynı zamanda toplulukların farklılıklarıyla bir arada var olabilmek için gereksindikleri becerileri kazanacağınız şiddetsiz bir duruş geliştireceksiniz.

Bu yöntemin etkisi, uygulamaya başladığınız ilk günden sizi şaşırtacak. Pratik yapmaya yöneldiğiniz andan itibaren otomatik davranış kalıplarınızın, düşünme biçiminizin ve kültürel koşullarınızın sizi nasıl da hiç arzu etmediğiniz anlaşmazlıklara sürüklediğini fark edeceksiniz. Şiddetsiz İletişim engin birikimi ve zenginliğiyle sizi şaşırtacak bir yolculuğa davet edecek.

Bu satırları yazdığım şu günlerde kasırğa gibi esen rüzgâr terasının altını üstüne getirirken, fırtına-sel afetleri gibi haberler bize doğadan koptuğumuzda başımıza neler geleceğinin habercisi gibi görünüyor. Biz insanlar kendimizi doğadan üstün ve doğa kaynaklarının tüketicileri olarak görmeye ve böyle davranmaya başladığımızdan beri, ekolojik denge hızla bozularak yaşam alanlarımızın uğradığı hasarı gösteriyor. Doğanın bozulan dengesi işlerin yolunda gitmediğine, bizim kendi şefkatli doğamızdan kopuşumuzun yansımalarına dikkat çekiyor. İşte Şiddetsiz İletişim bizi canlı doğamızı, özümüzü yeniden hatırlamaya davet

ediyor. Kendimizle, birbirimizle, dolayısıyla tüm canlı varoluşla bağlar içinde olduğumuzu hatırlamaya, bunun bilincine varmaya ve kopan bağları yeniden onarmaya çalışıyor.

Şiddetsiz İletişim kalpten yaşama sanatı aslında. İçimizde canlı olan hayatı dürüstlikle, açık kalple tam olarak ifade edebilmek; aynı zamanda da karşımızdaki insanların içindeki canlı hayatı anlamaya yönelmek, merak ederek bağlantı kurmaya çalışmak. Yani Şiddetsiz İletişim aynı zamanda ilişki kurma sanatı.

Bu kitapta kendinizle ve ilişki içinde olduğunuz insanlarla empatik bağlantı kurmanın anahtarını bulacaksınız. Empatik bir alan oluşturduğumuzda, birbirimizi can kulağıyla duyabildiğimizde anlaşmazlıkların anlaşılmasına, dolayısıyla bağlantı kurmamıza dönüştüğünü göreceğiz. Bağlantı kurduğumuz şey her birimizin içinde akan canlı hayat; yani “ihtiyaçlarımız”. İhtiyaçlar düzeyinde bağlantı kurabildiğimizde anlamak, anlaşılacak yani anlaşılabilir için gereksindiğimiz işbirliği zeminini yaratabiliyoruz. Empati becerilerimiz bu bağlantıyı kurmak için anahtar nitelikte. İşte burada Şiddetsiz İletişim bize bunun için ihtiyacımız olan araçları, yöntemleri ve bunları kullanmanın pratiğini sunuyor. Empati yapı yapı empatik olmaya doğru yolculuk yapıyoruz.

Şiddetsiz İletişim’i öğrenmekten söz ederken bir yöntemden çok daha kapsamlı bir farkındalıktan, bu farkındalıktan beslenen bir şiddetsizlik duruşundan söz ediyoruz. Sözünü ettiğimiz bu duruş, pratik yaparak kazanacağımız bir şiddetsizlik hali.

Jiddu Krishnamurti, “Bilgi kesinlikle önemlidir. Ancak bütün bilgiler her zaman sınırlıdır. Önemli olan öğrenmek çünkü öğrenmek sonsuzdur, bilgi sınırlıdır,” der. Bu anlamda bilginin cazibesine kapılmadan öğrenme yolculuğuna çıkacağınızı ümit ederek keyifli okumalar diliyorum.

İstanbul, Şubat 2019

Önsöz

Arun Gandhi

Kurucu Başkan, Şiddetsizlik için M. K. Gandhi Enstitüsü

1 940'larda ırk ayrımcılığının olduğu Güney Afrika'da koyu tenli bir kişi olarak büyümek kimsenin hoşuna gidecek bir şey değildi. Özellikle de günün her anında derinizin rengi size kaba bir şekilde hatırlatılıyorsa. Henüz 10 yaşındayken, önce fazla siyah olduğunuzu düşünen beyazlar, sonra da fazla beyaz olduğunuzu düşünen siyahlar tarafından dövülmek, kim olursa olsun herkesi, intikam ateşiyle şiddete başvurmaya yöneltecek kadar aşağılayıcı bir deneyimdir.

Ben de bu yaşadıklarım karşısında o kadar öfkeyle dolmuşum ki, ailem beni, insanın ten rengine yönelik şiddet içeren önyargıların yaratabileceği öfke, hayal kırıklığı, ayrımcılık ve aşağılanmayla başa çıkmayı öğrenmem için Hindistan'a, dedemin yani efsanevi Mahatma Gandhi'nin yanına göndermeye karar verdim.

On sekiz ay boyunca, ondan, beklediğimden çok daha fazla şey öğrendim. Şimdi pişman olduğum tek şey, o zaman on üç yaşında vasat bir öğrenci oluşumdur. Biraz daha olgun, bilge ve ileri görüşlü olsaydım çok daha fazla şey öğrenebilirdim. Ama kişi aldıklarıyla mutlu olmalı ve açgözlülük etmemelidir; bu da şiddetsiz yaşamın en temel öğretisidir. Bunu nasıl unutabilirim?

Dedemden öğrendiğim pek çok şeyden biri de şiddetsizliğin derinliğini ve kapsamını anlamak ve hepimizin şiddet dolu olduğunu, bu yüzden de önce kendi davranışlarımızın niteliğinde bir değişim yaratmamız gerektiğini kabul etmektir. Çoğu zaman içimizdeki şiddeti kabul etmeyiz, çünkü bu konuda cahiliz. Şiddet barındıran biri olmadığımızı varsayarız, çünkü bizim için şiddet demek kavga, cinayet, dayak, savaş demektir ve bunlar da normal insanların genelde yapmadıkları şeylerdir.

Dedem bu konuyu anlamamı sağlamak için benden, tıpkı bir aile soyağacı hazırlar gibi, şiddetin soyağacını çıkarmamı istedi. Dünyadaki şiddeti fark edip anlarsam, şiddetsizliğin değerini daha iyi anlayacağımı düşünüyordu. Her akşam o gün olanları, deneyimlediğim her şeyi, okuduklarımı, gördüklerimi ve başkalarına yaptıklarımı analiz ederek, bunları, içlerinde fiziksel güç kullanımını şeklinde şiddet barındırıyorsa “fiziksel”, duygusal acı veren türde bir şiddet barındırıyorlarsa “pasif” başlıklarının altına yerleştirmeme yardım etti.

Birkaç ay içinde odamdaki bir duvar, dedemin “fiziksel” şiddetten daha sinsice olarak tanımladığı “pasif” şiddet olaylarıyla kaplandı. Sonrasında dedem bana, pasif şiddetin kurbanda eninde sonunda öfke yarattığını ve bu kurbanın bireysel olarak ya da bir toplulukla birlikte şiddete şiddetle karşılık verdiğini açıkladı. Diğer bir deyişle fiziksel şiddetin ateşini körükleyen şey pasif şiddetti. Bu durumu anlamadığımızdan veya önemini bilmediğimizden, barış için sarf ettiğimiz gayretler ya meyve vermiyor ya da kazandığımız barış kalıcı olamıyordu. Cehennem ateşini körükleyen yakıtı kesmeden yangını nasıl söndürürdük?

Dedem iletişimde şiddetsizliğe olan ihtiyacı daima kuvvetli bir şekilde vurgulardı; yıllardır Marshall Rosenberg’in, beğeni toplayan eserleri ve seminerleri aracılığıyla ortaya koyduğu gibi.

Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili’ni büyük bir ilgiyle okudum; Rosenberg’in eserindeki derinlikten ve çözümlerindeki sadelikten çok etkilendim.

Dedemin de söylediği gibi, “dünyada görmeyi arzu ettiğimiz değişimin kendisi olmazsak” değişim hiçbir zaman gerçekleşmeyecektir. Hepimiz maalesef hep önce diğer kişinin değişmesini bekleriz.

Şiddetsizlik bugün kullanılıp yarın terk edilecek bir strateji olmadığı gibi, sizi uysal veya kolay aldatılan bir kişiye de dönüştürmez. Şiddetsizlik, zihnimize, bize hükmeden olumsuz davranışlar yerine olumlu davranışların kazanmasıyla ilgilidir. Yaptığımız her şey bencil güdülerle şekillenir: Bu işten benim çıkarım ne olacak? Özellikle aşırı bireycilik üzerine yükselen, bunaltıcı derecede materyalist toplumlarda bu daha da belirgindir. Ve bu yakla-

şım, hiçbir şekilde, homojen bir aile, topluluk, toplum ya da ulus yaratmamıza yardımcı olmaz.

Bir kriz anında bir araya gelip vatanseverliğimizi göstermek için bayrak açmak önemli değildir; gezegenimizi birkaç kez imha edebilecek kadar gelişmiş bir cephanelik inşa ederek süper güç olduğumuzu göstermek ya da askeri gücümüzle dünyanın diğer bölgelerindekilere boyun eğdirmek de yeterli değildir. Çünkü barış, korku temelleri üzerine inşa edilemez.

Şiddetsizliğin anlamı, içindeki olumluluğun ortaya çıkmasına izin vermektir. Bırakın, düşünme biçiminize benmerkezcilik, bencillik, hırs, nefret, önyargı, kuşku ve saldırganlık yerine, sevgi, saygı, anlayış, takdir, şefkat ve başkalarına yönelik özen ege-men olsun. Sıkça insanların şöyle dediklerini duyarız: “Bu dünya acımasız; eğer hayatta kalmak istiyorsan sen de acımasız olmalısın.” Ben, izninizle, bu düşünceye katılmıyorum.

Dünya, biz ona ne anlam yüklediyssek odur. Eğer bugün dünya acımasızsa, onu kendi davranışlarımızla acımasız yaptık. Eğer kendimizi değiştirebilirsek dünyayı da değiştirebiliriz; kendimizi değiştirmek, dilimizi ve iletişim yöntemlerimizi değiştirmekle başlar. Bu kitabı okumanızı ve öğretilen Şiddetsiz İletişim sürecini uygulamanızı yürekten tavsiye ederim. İletişimimizi değiştirmemiz ve şefkatli bir dünya yaratmamız açısından bu hayli önemli bir ilk adım olacaktır.

Her Söz Bir Penceredir (ya da Bir Duvar)

*Öylesine mahkûm hissettiriyor ki sözlerin,
Sanki yargıladın beni ve sürgüne gönderdin...
Çekip gitmeden önce mutlaka bilmeliyim,
Gerçekten bu muydu söylemek istediğin?*

*Savunmaya başlamadan sana kendimi,
Dile gelmeden, acıyla ya da korkuyla,
Sözcüklerle bir duvar örmeden aramıza,
Doğru mu duyduğum, bir daha söyle bana.*

*Her söz bir penceredir, ya da bir duvar,
Mahkûm da eder kişiyi, azat da eyler...
Konuşurken ve dinlerken ben,
Sevginin ışığı aksın içimden, izin ver...*

*Pek çok şey var söylemem gereken,
Ve onlar öyle önemli ki benim için...
Anlatamazsam sözcüklerle derdimi,
Özgürleşmeme yardım eder misin?*

*Eğer seni yermiş gibi görüldüysem,
Eğer düşündüysen umursamadığımı,
Duymaya çalış sözcüklerimin arasında
Seninle paylaştığımız bütün o duyguları.*

Ruth Bebermeyer

BİRİNCİ BÖLÜM

Gönülden Vermek

Şiddetsiz İletişim'in Kalbi

*Yaşamımda istediğim şey, şefkat...
Kendimle başkaları arasında, karşılıklı
olarak gönülden vermeye dayalı bir akış...*

Marshall Rosenberg

Giriş

Şefkatli bir alışveriş içinde olmaktan keyif almanın doğamızda var olduğuna inandığımdan, şu iki soru hayatımın büyük bölümünde kafamı hep meşgul etmiştir: Bizi, doğamızdaki şefkatten koparan, şiddet ve sömürü odaklı davranışlara yönelten nedir? Ve tam tersine, bazı insanların, en zor koşullar altında bile doğalarındaki şefkate bağlı kalmalarını sağlayan şey nedir?

Bu iki soru üzerinde düşünmeye henüz çocukken, ailece Michigan'ın Detroit şehrine taşındığımız 1943 yazında başladım. Detroit'e vardığımızın ikinci haftasında parkta yaşanan bir olay ırkçı bir çatışmayı ateşlemiş, sonraki birkaç gün içinde kırktan fazla kişi hayatını kaybetmişti. Mahallemiz söz konusu şiddet olaylarının tam ortasında olduğu için üç gün boyunca evden dışarı çıkamamıştık.

Olaylar sona erip okul tekrar açıldığında, bir insan için isminin de derisinin rengi kadar tehlikeli olabileceğini gördüm. Daha ilk gün öğretmenimiz yoklama yaparken adımlı söylediğinde, iki çocuk bana dik dik bakarak tıslar gibi konuştular: "Sen 'çift' mısın?" Bu sözcüğü daha önce hiç duymamıştım ve bazılarının bunu Yahudileri aşağılamak için kullandığını bilmiyordum. Daha

