

Iwona Legutko-Marszałek (<https://orcid.org/0000-0002-2685-304X>)
Uniwersytet Gdański

Komunikacja bez przemocy

W niniejszym artykule chciałabym zwrócić uwagę na problem komunikacji międzyludzkiej w obecnych czasach, gdyż co raz częściej doświadczamy w życiu nie tylko rodzinnym, ale i publicznym komunikatów, które można zakwalifikować jako werbalną formę stosowania przemocy. Zjawisko to miało wprawdzie miejsce dokąd sięga pamięć ludzkości, jednak w dobie tak dużego postępu cywilizacyjnego w kwestii przestrzegania podstawowych praw człowieka, można by oczekiwać większej świadomości szkodliwości psychicznej agresywnych wypowiedzi. Aby zgłębić problematykę tego zjawiska, należy się zastanowić nad jego częściami składowymi, a więc czym jest komunikacja językowa, kiedy mamy do czynienia z przemocą werbalną oraz jak powinna wyglądać komunikacja bez przemocy.

1. Język jako podstawowa forma komunikacji

Język jest podstawowym narzędziem służącym ludziom do porozumiewania się ze sobą, wymieniania myśli oraz wyrażania uczuć. Posługując się na co dzień językiem nie uświadamiamy sobie, jak skomplikowane procesy zachodzą w mózgu podczas percepcji i produkcji językowej. Każdy człowiek nabywa w ciągu życia umiejętność posługiwania się przynajmniej jednym językiem, zazwyczaj społeczności, w której się urodził i dorastał. Na początku należy zastanowić się, czym właściwie jest język? Jest na pewno systemem, czyli uporządkowanym wewnątrznie i posiadającym określoną strukturę układem elementów, które są ze sobą wzajemnie powiązane na zasadzie relacji. Język jako system służący do porozumiewania się między sobą członków danej społeczności aktywowany jest każdorazowo w akcie mówienia. Język nazywany jest również systemem znaków, ponieważ słowa podobnie jak znaki symbolizują coś opierając się na konwencji między członkami jakiejś wspólnoty komunikatywnej i posiadają formę oznaczającą i treść oznaczaną. Wobec tego język można zdefiniować jako rodzaj kodu składającego się z ograniczonej liczby jednostek leksykalnych, które można łączyć ze sobą według określonych reguł tworząc bez ograniczeń większe struktury. Zbiór słów danego języka tworzy jego leksykę, natomiast zbiór zasad, według których tworzymy frazy czy zdania stanowi gramatykę. Każdy element systemu językowego pozostaje w związku z innymi elementami i całością, w której spełnia określone funkcje. Znaki językowe wyróżniają następujące cechy (Hockett 1979):

- arbitralność (wiąże się ściśle z jego konwencjonalnością i oznacza, że między formą i treścią znaków brak związku naturalnego);
- semantyczność (treść znaków jest zawsze ogólna);
- dwuklasowość (język zorganizowany jest na dwóch poziomach: jeden tworzą elementy nieposiadające znaczenia (fonemy), drugi jednostki znaczące (morfemy));
- autonomiczność (posługiwanie się językiem umożliwia mówienie o sprawach odległych w czasie i przestrzeni);
- kreacyjność (człowiek za pomocą języka może wyrazić co tylko zechce).

2. Komunikacja językowa

Język charakteryzują dwie podstawowe funkcje – reprezentatywna wobec rzeczywistości i komunikatywna służąca porozumiewaniu się ludzi (Kurcz 2000: 20). Można zatem stwierdzić, że system językowy jest narzędziem zarówno wyrażania wewnętrznych reprezentacji otaczającego nas świata, jak i narzędziem komunikacji interpersonalnej.

Biorąc jednak pod uwagę, że w procesie komunikacji musi wziąć udział nadawca, który wysyła jakiś komunikat do odbiorcy, a każdy komunikat wymaga dodatkowo kontekstu pozajęzykowego, do którego się odnosi i wspólnego dla nadawcy i odbiorcy kodu, w którym jest wyrażony oraz materialnego kanału gwarantującego kontakt między nadawcą i odbiorcą, można wyróżnić odpowiadające tym składnikom kolejne funkcje języka (Jakobson 1960): przedstawieniową, ekspresywną, poetycką, impresywną, fatyczną oraz metajęzykową.

Każda wypowiedź spełnia zazwyczaj kilka funkcji na raz, choć jedna z nich bywa dominująca. Funkcja przedstawieniowa (symboliczna, denotatywna, referencyjna) dominuje wówczas, gdy w danej wypowiedzi najważniejsza jest treść komunikatu, czyli to, do czego się odnosi (np. stwierdzenie jakiegoś faktu). Funkcja ekspresywna (emocjonalna) dominuje, gdy nadawca skupia uwagę na wyrażeniu swojego stosunku do treści komunikatu (np. przekleństwa). Z funkcją impresywną (konatywną) mamy do czynienia wówczas, gdy podczas procesu porozumiewania się uwaga mówiącego skupia się na odbiorcy i jego zachowaniu, gdy wyrażenie językowe wpływa na odbiorcę (np. język propagandy). O funkcji fatycznej mówi się, gdy dominuje sama chęć nawiązania i podtrzymania kontaktu między nadawcą a odbiorcą (np. small talk). Z kolei funkcja metajęzykowa polega na skoncentrowaniu się na samym języku jako kodzie (np. wyjaśnienie znaczenia słowa), a funkcja poetycka dominuje wtedy, gdy obiektem głównego zainteresowania staje się komunikat jako taki (gra słów, żart słowny).

Komunikacja językowa może odbywać się w formie ustnej lub pisemnej i stanowi szczególną formę przekazywania informacji za pomocą języka. Natomiast umiejętność posługiwania się językiem odpowiednio do sytuacji i odbiorców nazywamy kompetencją komunikacyjną. Podczas, gdy jednostką kompetencji językowej jest zdanie i leżący u jego podstaw sąd, jednostką kompetencji komunikacyjnej jest wypowiedź, a poza sądem przekazywana jest w niej intencja mówiącego, która wyraża

się w akcie mowy. Wypowiedzi układają się w większe całości tworzące dyskurs. Efektywna komunikacja polega na umiejętności wykorzystywania oprócz środków czysto językowych różnych zachowań niewerbalnych, jak mimika, gesty ilustrujące treść wypowiedzianych słów oraz symptomy przeżywanych emocji. Za pośrednictwem aktu mowy pragniemy coś uczynić lub osiągnąć (Austin 1962). Taki akt nosi nazwę aktu illokucyjnego (Searle 1968). Mówiący posługuje się w tym celu czasownikami performatywnymi (informować, zaprzeczać, pytać, rozkazywać, prosić, obiecywać, gratulować, mianować, ogłaszać). Poza częścią illokucyjną wyróżnia się jeszcze część lokucyjną (treść sądu) i część perlokucyjną (skutek, jaki dana wypowiedź wywarła na odbiorcy). Wyróżnia się bezpośrednie (intencja wyrażona w sposób jednoznaczny) i pośrednie akty mowy (na powierzchni wypowiedzi inna intencja niż zamierzona). Według Searle'a (1975) główną cechą charakterystyczną aktu illokucyjnego jest jego siła i każda wypowiedź składa się z siły illokucyjnej i sądu. Wobec tego można wyróżnić pięć kategorii aktów mowy, które różnią się swoją illokucyjnością:

- (1.) Stwierdzenia / przedstawienia – intencją mówcy jest przekazanie słuchaczowi swego przekonania na jakiś temat (przeczenia, przypuszczenia, przewidywania, wyznania);
- (2.) Dyrektywy – intencją mówcy jest, aby słuchacz coś uczynił (pytania, rozkazy, prośby);
- (3.) Zobowiązania – intencją mówcy jest zobowiązanie się wobec słuchacza do zrobienia czegoś (obietnice, groźby);
- (4.) Ekspresje – intencją mówcy jest wyrażenie swego uczucia lub postawy wobec słuchacza (podziękowania, życzenia, gratulacje, kondolencje);
- (5.) Deklaracje – stwarzają nowy stan rzeczy, który przed ich wypowiedzeniem nie istniał, często uwarunkowane prawnie lub instytucjonalnie (ogłoszenie wyroku, nadanie tytułu, werdykty).

Skuteczność aktu mowy zależy z kolei od spełnienia czterech warunków, które wyznaczają ramy optymalnej i efektywnej komunikacji:

- warunek przygotowawczy / wstępny (określa możliwości realizacji aktu mowy);
- warunek szczerości (przekonanie o prawdziwości);
- warunek wyrażony w treści sądu (słuchacz rozumie treść);
- warunek podstawowy (określa intencję mówiącego).

Analiza sytuacji, gdy warunki nie są spełnione, np. nieporozumienia (niespełniony warunek podstawowy), kłamstwa (niespełniony warunek szczerości) pokazuje zasadność przyjętych założeń.

Aby komunikacja była efektywna, partnerzy komunikacji muszą kierować się zasadą rzeczywistości i kooperacji. Zasada rzeczywistości odnosi się do treści wypowiedzi – słuchacz interpretuje przekazywane mu sądy jako mające sens i jako odnoszące się do świata realnego. Zasada kooperacji wymaga od obu uczestników pewnego wysiłku, tak, aby wymiana wypowiedzi dokonywała się zgodnie z celem czy kierunkiem obranej formy dyskursu. Mówiący ma tu pewne obowiązki, które sformułował Grice (1975) w postaci czterech maksym:

- maksyma ilości (wypowiedź powinna być na tyle informacyjna, na ile wymaga tego aktualny stan dyskursu);

- maksyma jakości (powinno się mówić o tym, na co ma się dowody i o czego prawdziwości jest się przekonanym);
- maksyma odpowiedzialności (powinno się mówić na temat);
- maksyma sposobu (wypowiedzi powinny być logiczne i pozbawione dwuznaczności, niejasności, pustosłowia).

Można wyróżnić cały szereg wzorców komunikacyjnych czy dyskursywnych (np. konwersacyjny, monologowy, preskryptywny, zinstytucjonalizowany, fikcyjny, pośredniczący, osobisty), jednak to rozmowa dwóch lub więcej osób jest podstawowym wzorcem realizacji kompetencji komunikacyjnej a wszystkie inne od niej się wywodzą. Interakcja werbalna odznacza się takimi cechami, jak współobecnością (rozmówcy przebywają w tym samym środowisku fizycznym), brakiem jakiegokolwiek zapisu oraz samoregulacją (uczestnicy w toku rozmowy mogą zmieniać jej cel, formę, przebieg itp.).

3. Kiedy komunikacja językowa nosi znamiona przemocy

Aby rozważyć, jak powinna wyglądać komunikacja bez przemocy, trzeba się zastanowić, kiedy mamy w ogóle do czynienia z przemocą werbalną. Definicja WHO określa przemoc jako: „celowe użycie siły fizycznej lub władzy, sformułowane jako groźba lub rzeczywiście użyte, skierowane przeciwko samemu sobie, innej osobie, grupie lub społeczności, które prowadzi do wysokiego prawdopodobieństwa spowodowania obrażeń cielesnych, śmierci, szkód psychologicznych, wad rozwoju lub braku elementów niezbędnych do normalnego życia i zdrowia” (WHO 1996). Pod pojęciem przemocy najczęściej rozumie się jednak relację między ludźmi, która opiera się na użyciu przeważającej siły z jednej strony, co utrudnia samoobronę drugiej strony z uwagi na wyraźną asymetrię sił – bowiem jedna ze stron ma przewagę nad drugą (Jedlecka 2017). Przemoc jest zatem intencjonalnym i zamierzonym działaniem człowieka, ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary. Dokonuje się ona poprzez naruszenie praw osobistych drugiego człowieka, manipulowanie, nieliczenie się z dobrem ofiary przemocy i powodowaniem cierpienia. Pospiszyl (1994: 14) definiuje przemoc jako wszelkie i nieprzypadkowe akty godzące w osobistą wolność jednostki lub przyczyniające się do fizycznej, a także psychicznej szkody osoby, wykraczające poza społeczne zasady wzajemnej relacji. Przemocy jednak nie należy utożsamiać z agresją. W przypadku przemocy przewaga siły zawsze występuje po stronie sprawcy, zaś w przypadku agresji jest ona zrównoważona. Aby zachowanie agresywne zostało uznane za przemoc, uwzględniając powyższe definicje, muszą być spełnione cztery kryteria:

- zachowanie musi być intencjonalne;
- narusza prawa i dobra drugiego człowieka;
- istnieje znacząca przewaga jednej ze stron nad drugą;
- powoduje szkody, fizyczne i/lub psychiczne (Łuba 2016).

Obecnie rozróżnia się takie typy przemocy jak ekonomiczna, społeczna, polityczna (ideologia) i interpersonalna (rodzinna) oraz różne jej rodzaje, tzn. fizyczną, psychiczną, seksualną i ekonomiczną. Podczas, gdy przemoc fizyczna jest łatwa do udowodnienia, ponieważ pozostawia zazwyczaj widoczne ślady, to przemoc psychiczna, zwana często

emocjonalną, jest raczej niewidoczna. Przykładami przemocy psychicznej mogą być manipulowanie dla własnych celów, wciąganie w konflikty, brak właściwego wsparcia, wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę zainteresowania, odmowa uczuć czy szacunku, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna, domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia oraz formy agresji werbalnej takie jak groźby, ośmieszanie, wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie itp.

Biorąc pod uwagę powyższą analizę dotyczącą komunikacji językowej i przemocy, możemy z całą pewnością stwierdzić, że język publiczny w dzisiejszych czasach nosi często znamiona przemocy. Są to wszelkie formy perswazji i manipulacji językowej, wywieranie presji, dyskryminacja, narzucanie światopoglądu, zniekształcanie prawdy, krytyka, zniewaga, szantaż i wiele innych. Komunikaty ze strony polityków typu *gorszy sort, zdradzieckie mordy, matki przygotowujące swoje córki do prostytucji* czy stosowane pod przykrywką anonimowości inwektywy w mediach społecznościowych pokazują, że język komunikacji przepelniony jest przekazami agresywnymi naruszającymi godność i prawa drugiego człowieka. Nawet w takich instytucjach, od których członków należałoby się spodziewać wysokiej kultury i wzorcowego zachowania, można się spotkać z komunikacją pozostawiającą wiele do życzenia, np. w relacji przełożony-pracownik (*jeśli nie może Pan/Pani z powodu niepełnosprawności jeździć na konferencję, to jaki pożytek ma z Pana/Pani nauka?*) czy w relacji wykładowca-student (*może Pan/Pani powinna zająć się czymś innym niż studiowaniem?*). Nie będę tu już wspominać komunikatów, których zapewne każdy z nas sam doświadczył w szkole ze strony nauczycieli. Wobec tego można sobie pozwolić na stwierdzenie, że język przemocy nie dotyczy już tylko nizin społecznych czy domowych konfliktów, a stał się zjawiskiem wszechobecnym w życiu publicznym. W przeprowadzonej przeze mnie ankiecie na temat komunikacji wśród studentów uniwersytetu na pytanie, czy byli świadkiem agresywnej komunikacji między wykładowcą a studentem na 30 osób 50% odpowiedziało pozytywnie. Wynika z tego, że jest to zjawisko, które wymaga odpowiedniej profilaktyki i to nie tylko ze względów estetycznych – należy bowiem jasno powiedzieć, że jest to według wyżej przytoczonej definicji forma przemocy psychicznej.

4. Komunikacja bez Przemocy (NVC)

Chciałabym nawiązać w tej części artykułu do koncepcji komunikacji bez przemocy (NVC), opracowanej przez Rosenberga (1999), gdyż jest ona formą przedstawienia techniki sposobu porozumiewania się bazującej na zrozumieniu i szacunku wobec rozmówcy. Zakłada on, że człowiek jest z natury istotą współodczuwającą (compassion) i motywowaną do zaspakajania potrzeb, zarówno swoich jak i innych. Potrzeby wszystkich są uniwersalne, tak samo ważne i powinny być brane pod uwagę. Należą do nich potrzeby fizjologiczne (snu, pożywienia, wyrażania seksualności), związane ze sobą (poczucie sensu, rozwoju, własnej wartości), związane z otaczającym światem (kontakty z przyrodą, doświadczeń estetycznych, spokoju) oraz z innymi ludźmi (miłości, szacunku, docenienia). Nasza kultura tłumi jednak ten naturalny potencjał,

a język oferuje wiele gotowych wyrażen blokujących empatię. Należą do nich porównania, zarzuty, obelgi i inwektywy, etykietki i stereotypy oraz tzw. „dobre rady”. Lekceważenie i unieważnianie rozmówcy również nie sprzyja komunikacji ukierunkowanej na budowanie pozytywnych relacji. Przekazy komunikacyjne często są celowo tak sformułowane (np. stosując formę bezosobową), aby nadawca nie ponosił odpowiedzialności za ich treść. Inne formy wypierania się odpowiedzialności za własne wypowiedzi to usprawiedliwianie się presją innych osób, zasadami czy regulaminem, impulsywnym temperamentem, płcią, wiekiem czy rolą społeczną. NVC to sposób porozumiewania się, który dzięki skupieniu uwagi na pewnych aspektach komunikatu rozmówcy oraz własnego (uczuciach i potrzebach), a także na specyficznych formach posługiwania się językiem, pozwala całkowicie wyeliminować lub co najmniej ograniczyć możliwości wystąpienia przemocy w dialogu w jakiegokolwiek formie, psychicznej lub fizycznej. Inaczej mówiąc jest to komunikacja z poszanowaniem swojego rozmówcy, nawet jak się z nim nie zgadzamy. Każdy ma prawo do wyrażenia swojej opinii dbając przy tym o to, aby nie była ona krzywdząca i dezawuuująca dla drugiego człowieka.

Rosenberg (1999) wymienia kilka typów wypowiedzi sprzyjających powstawaniu konfliktów w sytuacjach komunikacyjnych:

- dokonywanie osądów moralnych i krytykowanie;
- diagnozowanie i interpretowanie;
- porównywanie, klasyfikowanie i ocenianie;
- używanie form językowych zwalniających z osobistej odpowiedzialności.

Zaproponowany przez niego czterofazowy model komunikacji bez przemocy (i manipulacji) wykorzystuje elementy języka oparte na współodczuwaniu i składa się z dwóch faz:

- I. Empatyczny odbiór komunikatu rozmówcy przy pomocy elementów NVC:
 - spostrzeżenia (pozbawione własnych osądów i interpretacji) – pytanie o konkretne wydarzenia, nie osądzając ani nie krytykując;
 - uczucia (emocje odseparowane od myśli) – pytanie o uczucia, których doświadcza rozmówca w obliczu tego, co spostrzegł;
 - potrzeby (wyrażone w sposób jasny i konkretnie) – pytanie o potrzeby, pragnienia, oczekiwania, które prawdopodobnie kryją się za uczuciami rozmówcy;
 - prośby (nie wyrażone w formie żądań) – upewnienie się, że rozmówca prosi o zaspokojenie swojej potrzeby, nie słysząc w jego słowach tonu żądania.
- II. Szczere wyrażenie siebie, przy pomocy poniższych elementów NVC:
 - spostrzeżenia – przedstawianie faktów bez krytyki i osądu;
 - uczucia – mówienie o konkretnych uczuciach, które pojawiają się pod wpływem spostrzeżeń (unikanie uczuć rzekomych typu czuję się poniżony/a);
 - potrzeby – jasne wyrażanie swoich potrzeb, pragnień i oczekiwań, które wywołują dane uczucia;
 - prośby – wyrażenie prośby o konkretne działanie, które rozmówca mógłby podjąć, aby zaspokoić moją potrzebę, niczego nie żądając (element pomija się, jeżeli celem rozmowy jest jedynie wysłuchanie).

Metoda NVC zakłada, że ilekroć zwracamy się do kogoś lub ilekroć ktoś zwraca się do nas, tylekroć robi to z zamiarem przedstawienia swoich potrzeb, chcąc

sprawdzić, czy będziemy w stanie je zaspokoić. Potrzeby owe, w zależności czy są zaspokojone czy też nie, wywołują w nas pozytywne lub negatywne uczucia. Sposób, w jaki nauczono nas posługiwać się językiem, zazwyczaj uniemożliwia nam przedstawienie tych potrzeb tak, żebyśmy mieli szanse na ich zaspokojenie, a jeszcze częściej w ogóle nie jesteśmy świadomi tego, co czujemy w danym momencie i jakie potrzeby kryją się za tymi uczuciami.

W ramach wykładu na temat komunikacji językowej przedstawiłam studentom trzeciego roku germanistyki koncepcję NVC, a następnie przeprowadziłam ankietę, w której studenci mieli odpowiedzieć na następujące pytania:

- (1.) Czy słyszał/a Pan/Pani o NVC przed wykładem?
- (2.) Czy warto informować ludzi o NVC?
- (3.) Czy wiedza na temat NVC może wpłynąć pozytywnie na sposób porozumiewania się ludzi?
- (4.) Czy był/a Pan/Pani świadkiem agresywnej komunikacji między wykładowcą a studentem?
- (5.) Inne refleksje...

Na 30 osób uczestniczących w badaniu, tylko 2 osoby słyszały o NVC. Na drugie pytanie 100% odpowiedziało, że należy informować ludzi o NVC. Na trzecie pytanie również 100% badanych studentów odpowiedziało pozytywnie, a niektórzy podkreślali, że z pewnością świadomość problematyki oraz wiedza na temat uważnego prowadzenia konwersacji wpłynie na interpersonalny sposób porozumiewania się. Jak już wyżej wspomniałam, niestety połowa studentów zaobserwowała lub doświadczyła agresywnej komunikacji ze strony pracownika uczelni. Jeśli chodzi o refleksje, studenci sygnalizowali, że komunikacja językowa traci na wartości, i to nie tylko werbalna. Uważają, że warto informować o okazywaniu szacunku do rozmówcy i udzielać wskazówek, jak można przeformułować wypowiedź, aby nie miała oskarżającego wydźwięku. Studenci byli zadowoleni, że ten temat został poruszony na wykładzie i pozwolił im spojrzeć na komunikację językową w nieco inny sposób niż dotychczas. Wszyscy byli zgodni co do tego, że należy edukować w tej kwestii już od najmłodszych lat, gdyż dzieci pochodzą z różnych środowisk i nie w każdym domu członkowie rodziny rozmawiają ze sobą w sposób godny naśladowania. Dzieci z zaniedbanych środowisk powinny być objęte szczególną troską, gdyż język, którym posługują na co dzień, jest zazwyczaj ubogi i wymaga nie tylko pracy pod kątem komunikacji bez przemocy, ale przede wszystkim wzbogacania słownictwa i wykształcania umiejętności poprawnego formułowania wypowiedzi (Legutko-Marszałek 2019).

Wnioski

W niniejszej pracy chciałam zwrócić szczególną uwagę na język komunikacji we współczesnym świecie oraz na zauważalną tendencję do stosowania niedbałych i pełnych agresji wypowiedzi. W obecnej komunikacji dominuje funkcja impresywna języka, chcemy koniecznie wywrzeć wpływ na rozmówcę, czy to narzucając mu nasz światopogląd, postawę czy punkt widzenia. Przedstawiłam koncepcję porozumiewania

się bez przemocy, w której kluczową rolę odgrywa umiejętność powstrzymywania się od oceniania, co sprawia ludziom szczególną trudność, gdyż zrozumienie czyjeś położenia wymaga złożonego myślenia a wydanie osądu nie. Zapominamy przy tym, że to, co spostrzegamy to efekt interakcji dwóch czynników: obiektywnych właściwości świata (kontekst, cechy bodźca) oraz stanu naszego umysłu (nastawienie, przekonania, normy, nastroj, motywy społeczne, wiedza). Musimy mieć zawsze na uwadze, że otaczający nas świat i dziejące się w nim zjawiska analizujemy przez pryzmat naszych osobistych doświadczeń, dlatego nasza ocena będzie zawsze subiektywną interpretacją. Należy mieć również świadomość, że oceniając czyjeś zachowanie narażamy się na podstawowy błąd atrybucji, tzn. charakteryzujemy rozmówcę na podstawie jego cech nie uwzględniając czynników sytuacyjnych (Ross 1977). Dodatkowo, podczas gdy cudze zachowania wyjaśniamy przyczynami wewnętrznymi, to własne zewnętrznymi – asymetria aktora-obszrywatora (Malle 2006). Oprócz powyższych czynników oceny moralne są silnie deformowane licznymi atrybutami obszrywatora, jak jego sytuacja materialna, interesy, skojarzenia czy postawy oraz mogą ulegać modyfikacji wskutek zmiany otoczenia – aktywowania motywów i skojarzeń oraz stanów emocjonalnych. Tak więc podczas rozmowy z drugim człowiekiem powinniśmy koncentrować się przede wszystkim na faktach uwzględniając potrzeby i uczucia innych. Konwersacja powinna bazować na wymianie logicznych argumentów z poszanowaniem prawa rozmówcy do odmiennej opinii. Pozostaje do rozpatrzenia pytanie, dlaczego jest społeczne przyzwolenie na przemoc psychiczną w postaci agresywnej komunikacji (groźby, szantaż emocjonalny, poniżanie), podczas gdy przemoc fizyczna jest karalna. Szkody psychiczne, które nie są widoczne, mogą być przecież równie szkodliwe a ich oddziaływanie może mieć długoterminowe skutki.

Bibliografia

- Austin, J.L. (1962): *How to Things with Words*. Oxford: Clarendon Press.
- Chomsky, N. (1965): *Aspects of the theory of syntax*. Cambridge MA: MIT Press.
- Grice, H.P. (1975): *Logic and conversation*. W: P. Cole / J. Morgan (red.), *Speech Acts, Syntax, and Semantics*. New York: Academic Press.
- Hockett, Ch.F. (1979): *Zagadnienie uniwersaliów w języku*. W: H. Kurkowska / A. Weinsberg (red.), *Językoznawstwo strukturalne. Wybór tekstów*. Warszawa, 209–228.
- Jakobson, R. (1960): *Poetyka w świetle językoznawstwa*. W: *Pamiętnik literacki 2*.
- Jedlecka, W. (2017): *Formy i rodzaje przemocy*. W: *Wrocławskie Studia Erazmiańskie XI*.
- Kurcz, I. (2000): *Psychologia języka i komunikacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Legutko-Marszałek, I. (2019): *Ograniczony zakres idiolektu jako skutek niepełnej edukacji na przykładzie osób z wykształceniem podstawowym*. W: *Applied Linguistics Papers 26/3*, 27–38.
- Łuczynski, E. / Maćkiewicz, J. (2000): *Językoznawstwo ogólne*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

- Łuba, M. (2016): *Przemoc – definicja, rodzaje, gdzie szukać pomocy. Kampania Biała Wstążka. Wyłącz przemoc włącz myślenie*. W: Wrocławska Kampania Przeciwko Przemocy, Wrocław.
- Malle, B. (2006): *The actor-observer asymmetry in attribution: A (surprising) meta-analysis*. W: *Psychological Bulletin* 132, 895–919.
- Pinker, S. (1996): *Der Sprachinstinkt*. München: Kindler.
- Pospiszyl, I. (1994): *Przemoc w rodzinie*. WSiP.
- Rickheit, G. / Weiss, S. / Eikmeyer, H.J. (2010): *Kognitive Linguistik. Theorien, Modelle, Methoden*. Tübingen: Narr Francke.
- Rosenberg, M. M. (1999): *Nonviolent Communication. A Language of Compassion*. Del Mar: PuddleDancer Press.
- Ross, L. (1977): *The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution processes*. W: *Advances in Experimental Social Psychology* 10, 174–221.
- Searle, J.R. (1968): *Speech acts*. London; Czynności mowy, Warszawa: PAX
- Searle, J.R. (1975), *A taxonomy of illocutionary acts*. W: K. Gunderson (red.), *Minnesota Studies in the Philosophy of Language*. Mineapolis: University of Minnesota Press.
- World Health Organization Geneva (2002): *World report on violence and health*, Chapter 1 – Violence – a global health problem, (WHO – Sprawozdanie na temat przemocy i zdrowia na świecie, Rozdział 1 – Przemoc – globalny problem zdrowotny), str. 5.

Słowa kluczowe

NVC, komunikacja językowa, przemoc

Abstract

Nonviolent Communication

In this article I would like to point out a problem of interpersonal communication we tend to experience more often, not only in personal life but also in public utterances, which can be classified as a verbal form of violence. Presented here the concept of nonviolent communication highlights the skill of having an empathic conversation focused on facts, expressing needs and requests instead of judging, comparing and demanding. NVC is a way of communicating with each other, which thanks to focusing on certain aspects of the speakers message, as well as your own, and also using specific forms of the language allows you to completely eliminate or at least reduce the chance of verbal violence, appearing in physical or psychological way. In other words NVC is communicating with respect to the other speaker, even when we don't necessarily agree with them.

Keywords

NVC, language communication, violence