



Czy NVC uczy egoizmu,



czyli rzecz o potrzebach



Marshall Rosenberg w swoich książkach wiele miejsca poświęcił potrzebom. Czym one są w rozumieniu NVC?

W Porozumieniu bez Przemocy bardzo konkretnie odróżniamy potrzeby od strategii ich zaspakajania. Jeżeli coś nie stanowi powszechnie uznawanej wartości, tego już nie nazwiemy potrzebą. Podam przykład: każdy człowiek ma potrzebę odpoczynku, ale nie każdy wybiera tę samą strategię, by ją zaspokoić.



Są ludzie, którzy najlepiej odpoczywają na łonie natury, więc aby móc odpoczywać tak, jak lubią, kupują dom z ogrodem na wsi, z dala od miejskiego zgiełku. Inni lubią odpoczywać, spędzając czas ze znajomymi w pubie czy w kinie, więc wolą mieszkać w centrum miasta.

Czyli potrzeba odpoczynku jest wspólna, ale strategie jej zaspokojenia są różne. Nie możemy więc mówić o potrzebie posiadania domku na wsi lub o potrzebie mieszkania w mieście. Inny przykład: każdy człowiek ma potrzebę harmonii i porządku, ale dla jednego lepszym przejawem harmonii i porządku będzie luksusowy, wyposażony w najnowocześniejsze rozwiązania dom, w którym wszystko jest wysprzątane na błysk, a ktoś inny harmonię odnajdzie w swoim przydomowym ogródku, gdzie może uprawiać kwiaty i nie będzie mu przeszkadzało, że ubrudzi się ziemią.

W odróżnieniu od potrzeb strategią nazywamy wszystko to, co jest związane z jakąś konkretną osobą, jakimś konkretnym działaniem, miejscem, czasem, obiektem czy przedmiotem. Możemy więc powiedzieć: „Mam potrzebę ruchu”. Ale nie: „Mam potrzebę wyjścia na spacer”, bo to już jest strategia. Pójście na spacer może być strategią zaspokojenia innej potrzeby niż potrzeba ruchu. Jeśli na wspólny spacer pójdą dwie osoby, to dla jednej z nich może on być strategią zaspokojenia potrzeby ruchu, a dla

drugiej – strategią zaspokojenia potrzeby bliskości i kontaktu. Z kolei dla kogoś innego spacer może nie być wystarczającą strategią zaspokojenia potrzeby ruchu. Lubię podkreślać, że NVC pomaga nie nazywać potrzebami człowieka byle czego.

A jeśli mam wielką ochotę zjeść czekoladę albo coś innego niezdrowego?

Według Rosenberga nie ma czegoś takiego, jak potrzeba zjedzenia czekolady. Jest potrzeba pożywienia, ale to, co zjem, żeby ją zaspokoić, należy do strategii. Warto się zastanowić, czy jedząc czekoladę, wybieram dobrą strategię zaspokojenia potrzeby pożywienia.

Czy jedzenie słodczy może być strategią zaspokojenia innych potrzeb, nie tylko potrzeby pożywienia?

Oczywiście. Pod tę samą kategorię można podciągnąć również alkohol i narkotyki. Tu mówimy o sytuacji, kiedy wybieramy strategię, która zamiast faktycznie zaspakajać jakieś potrzeby, jedynie łagodzi i tłumi nieprzyjemne stany emocjonalne. To jest sytuacja najgorsza z możliwych, bo uczucia nie zasługują na to, żeby je tłamsić, żeby ich nie czuć. Uczucia spełniają bardzo ważną rolę – sygnalizują nam, że coś ważnego dzieje się w świecie naszych potrzeb. Pokazują, czy nasze potrzeby są

zaspokojone czy nie. Kiedy pojawiają się emocje, które odbieramy jako nieprzyjemne, oznacza to, że jakieś potrzeby są niezaspokojone.

Czyli w momencie, kiedy pojawiają się nieprzyjemne emocje, należy się zastanowić, jaka niezaspokojona potrzeba się pod nimi kryje i jaką obrać strategię, aby ją zaspokoić?

Dokładnie. Trzeba pamiętać, że kluczowa w dobrej strategii jest świadomość potrzeby, którą chcemy zaspokoić. Popełniamy w życiu bardzo wiele błędów właśnie z tego powodu, że czujemy się źle, przeżywamy trudne emocje i nie wiemy, skąd one się wzięły. I po omacku szukamy czegoś, co przyniesie ulgę. Czasem może przypadkowo trafimy. NVC pomaga zobaczyć, jakie jest źródło emocji, jaka niezaspokojona potrzeba za nimi stoi, a także dobrać najlepszą strategię jej zaspokojenia. Czyli zwiększa szanse na konstruktywną odpowiedź na stan emocjonalny, który w danej chwili się pojawia.

Emocje nigdy nie zawracają nam głowy bez potrzeby, więc ważne jest, żebyśmy nigdy nie traktowali ich jak intruzów. Mam na myśli także takie emocje jak złość. Człowiek w ogóle jest istotą, która od rana do wieczora nie robi nic innego, tylko zaspokaja swoje potrzeby. A w zasadzie powinienem powiedzieć, że przez całą dobę, bo w nocy, gdy śpi, zaspokaja potrzebę snu i odpoczynku.

Każdy człowiek? Nawet matka pięciorga dzieci, która przez cały dzień się nimi opiekuje i nie ma nawet czasu, by wypić ciepłą kawę i wziąć prysznic?

Na pewno taka matka ma subiektywne odczucie, że jest całkowicie skupiona na potrzebach dzieci. Ale tak naprawdę, opiekując się nimi, także zaspokajają swoje potrzeby, na przykład potrzebę dawania siebie innym (w NVC określaną raczej jako potrzeba wzbogacania życia innych). Kiedy wpływamy pozytywnie na czyjeś życie, to w naszej świadomości rośnie przekonanie o tym, że jesteśmy użyteczni, a to z kolei zaspokaja potrzebę uznania lub, inaczej mówiąc, znaczenia. Więc matka opiekująca się dzieckiem otrzymuje jasny przekaz, że to dzięki niej dziecko jest bezpieczne i szczęśliwe, a to wpływa na zaspokojenie jej potrzeby uznania i znaczenia. Oczywiście, kiedy opiekujemy się dzieckiem, możemy mieć problem z zaspokojeniem takich potrzeb jak potrzeba odpoczynku czy snu, ale równocześnie zaspokajamy inne swoje potrzeby. Więc *de facto* robimy to dla siebie. I nie ma w tym nic złego.

Czy NVC, kładąc tak duży nacisk na zaspokojenie potrzeb, nie uczy egoizmu? To zrozumiałe, jeśli Rosenberg przykładął tak dużą wagę do zaspokajania potrzeb innych, ale czy zaspokajanie własnych potrzeb to nie jest czysty egoizm?

Robienie czegoś dla siebie nie jest egoizmem. Trzeba sobie jasno powiedzieć, że nigdy w historii ludzkości żadnemu człowiekowi nie udało się uciec przed zaspokajaniem własnych potrzeb. Oczywiście byli tacy, którzy próbowali, najczęściej w imię złe pojmowanej religijności, ale nikt nie odniósł sukcesu. Nawet Jezus, ale On akurat wcale nie próbował tego robić. Bo nie na tym polega miłość, żeby uciekać od kontaktu ze swoimi potrzebami i troski o nie.

Święty Tomasz z Akwinu powiedział, że łaska Boża buduje na naturze. Jak wspomniałem, faktyczne potrzeby człowieka opisują człowieczeństwo, więc kontakt z naszymi potrzebami jest kontaktem z naszą naturą, a na niej opiera się łaska, czyli zbawcze działanie Boga. Bóg, prowadząc nas drogą zbawienia, widzi nasze potrzeby, odwołuje się do nich, reaguje na nie. Jeśli my nie będziemy tego robić, możemy łatwo rozminąć się z łaską Bożą. Myślę, że wiele patologicznych form przeżywania chrześcijaństwa bierze się właśnie z braku kontaktu z autentycznymi potrzebami człowieka. Duchowość odrzucająca empatię, czyli widzenie i uwzględnianie ludzkich potrzeb, musi prowadzić na manowce i nie może być w pełni ewangeliczna.

To, co nazywamy egoizmem zaczyna się wtedy, kiedy ktoś upiera się przy jakiejś konkretnej strategii zaspokojenia potrzeb, czyli wychodzi z założenia, że jego potrzeby muszą być zaspokojone i to

natychmiast i dokładnie w taki sposób, jaki sobie wymyślił. Jeśli uważa, że jego strategia jest jedyna, najlepsza i wszyscy wokół muszą ją zaakceptować, wtedy pojawia się przemoc, czyli narzucanie swojej woli innym ludziom. Zobaczmy, ile tego jest w naszych wzajemnych relacjach. Takiego uporu, że musi być po mojemu. Niechęć do dialogu, problem z usłyszeniem drugiego człowieka, nieuwzględnianie potrzeb innych, przywiązanie do swoich strategii dbania o siebie – to jest egoizm.

Przypomnę, że jedną z kluczowych zasad w NVC jest stwierdzenie, że potrzeby wszystkich są tak samo ważne. Jeżeli uważam, że moje potrzeby są ważniejsze niż potrzeby innych, to w tym momencie rezygnuję z miłości i jednocześnie rezygnuję z Porozumienia bez Przemocy. A nie wtedy, kiedy widzę swoje potrzeby i biorę je pod uwagę.

Czyli NVC nie mówi o tym, że moje potrzeby muszą być zawsze zaspokojone i to w taki sposób, jak to sobie wymyśliłem?

Bardzo pięknie mówi o tym jeden z bliskich współpracowników Marshalla Rosenberga i jednocześnie trener NVC Robert Gonzales. Dla mnie czytanie jego książki *O żywym współczuciu* to była wspaniała duchowa przygoda. Pisze on o pięknie niezaspokojonych potrzeb, czyli o tym, że piękno potrzeb nie tkwi w tym, że one są zaspokojone lub nie. Czytając Gonzalesa, zacząłem

zadawać sobie pytanie, którego on sam nie stawia: skąd się to piękno bierze? To mnie naprowadziło na odkrycie, że potrzeby są piękne, ponieważ mieszka w nich Bóg. Dodajmy, że chodzi o potrzeby rozumiane tak, jak je definiuje Rosenberg.

Co to dokładnie znaczy?

Zawsze intrygowało mnie to często powtarzane w Kościele stwierdzenie, że Bóg mieszka w każdym człowieku. Wielokrotnie się zastanawiałem, co to konkretnie znaczy. Gdzie mam tego Boga szukać? I dalej – gdzie szukać Boga w człowieku, który wyrządza krzywdę drugiemu? Gdzie szukać Boga w kimś który podejmuje decyzję o tym, by rzucić bombę na szkołę pełną dzieci albo zbudować obóz koncentracyjny? Bo jeżeli Pan Bóg jest obecny w człowieku zawsze, to znaczy, że jest w nim także w tym momencie, kiedy on popełnia to zło. Kiedy zadałem sobie to pytanie na modlitwie, usłyszałem odpowiedź – wierzę, że pochodzi ona od Ducha Świętego – że Bóg jest obecny nie w tych krzywdzących działaniach, ale w potrzebach tego człowieka, które on stara się w ten tragiczny sposób zaspokoić. Potrzeby – nie zachcianki! – są zawsze dobre i niezbywalne.

Potrzeby to jest absolutnie piękny, boski pierwiastek w człowieku. Potrzeby są piękne nawet wtedy, kiedy są niezaspokojone, właśnie dlatego, że Bóg jest w nich obecny. Każda nasza potrzeba jest pewną

formą – choć oczywiście nie jedyną – obecności Boga w świecie. Dla mnie potwierdzeniem tego natchnienia są słowa Jezusa z dobrze znanej przypowieści o owcach i kozłach: „Byłem głodny, a daliście Mi jeść; byłem spragniony, a daliście Mi pić; byłem przybyszem, a przyjęliście Mnie; byłem nagi, a przyodzialiście Mnie; byłem chory, a odwiedziliście Mnie; byłem w więzieniu, a przyszliście do Mnie” (Mt 25,35-37). Jezus mówi nam w ten sposób, że kiedy staramy się jakoś zaradzić niezaspokojonym potrzebom, swoim lub cudzym, wtedy Go spotykamy, ponieważ On mieszka w każdej z tych potrzeb. Dlatego to jest tak ważne, żebyśmy nie nazywali potrzebami byle czego, czyli obieranych przez nas strategii, a zwłaszcza tych strategii, które nie służą życiu.

To przekonanie jest oparte także na doświadczeniu empatii, czyli docierania do potrzeb. Z mojej obserwacji wynika, że kiedy nawiązujemy kontakt z potrzebami, w tym momencie rodzą się w nas uczucia podobne do tych, których doświadczamy w obecności Boga. Pojawiają się jasność, pokój, otwartość na drugiego człowieka, czyli *de facto* miłość. Tego doświadczamy, gdy kontaktujemy się ze swoimi najgłębszymi potrzebami. To mnie doprowadziło do wniosku, że skoro poprzez kontakt z moimi potrzebami doświadczam uczuć podobnych do tych, które towarzyszą mi podczas głębokiej modlitwy, kiedy trwam w obecności Boga, to

znaczy, że kontaktując się z potrzebami, kontaktuję się również z Nim.

Można więc śmiało powiedzieć, że potrzeby są swoistym tabernakulum, w którym mieszka Bóg. Chciałbym jeszcze raz zastrzec rzecz absolutnie kluczową, że trzeba odróżniać prawdziwe potrzeby człowieka od zachcianek czy strategii zaspakajania potrzeb. Warto też dodać, że potrzeby nie są Bogiem. Jestem daleki od „ubóstwiania” potrzeb, a także od twierdzenia, że skoro Bóg w nich mieszka, to znaczy, że mamy je za wszelką cenę zaspokajać.

Czy to oznacza, że ktoś, kto nie ma kontaktu ze swoimi potrzebami, nie będzie miał kontaktu z Bogiem?

Nie byłbym aż tak radykalny. Trzeba pamiętać, że Bóg mieszka nie tylko w potrzebach. Kościół naucza, że Bóg mieszka w sakramencie Eucharystii, w swoim Słowie, przyrodzie i w ogóle w świecie. Natomiast moje doświadczenie jest takie, że nie muszę nigdzie iść, do kościoła czy do lasu, żeby spotkać się z Bogiem. Wystarczy, że skontaktuję się ze swoim wnętrzem, z najgłębszą motywacją moich działań, czyli z potrzebami.

Twierdzi ojciec, że zamiast iść do kościoła na mszę świętą, mogę, siedząc w domu, pomyśleć o swoich potrzebach i osiągnę ten sam efekt spotkania z Bogiem?

Oczywiście nie chodzi o to, że mamy teraz przestać chodzić do kościoła, czy że empatia ma nam zastąpić udział we mszy świętej czy adorację Najświętszego Sakramentu. Święty Ignacy radzi, by szukać i znajdować Boga we wszystkim, gdzie tylko się da, bo cała rzeczywistość jest wypełniona Jego obecnością. Nie damy rady spędzić całego dnia w kościele przed Najświętszym Sakramentem, natomiast wszędzie tam, gdzie jesteśmy – w domu, w pracy, w sklepie czy na spacerze, możemy spotkać się z Nim obecnym w nas, w naszych potrzebach. To niesamowicie pomaga trwać z Bożej obecności.

Znam świadectwa rodziców, którzy twierdzą, że odkąd usłyszeli, że Bóg mieszka w potrzebach, także tych niezaspokojonych, kontakt z dzieckiem, które płacze czy się złości, jest dla nich przyczynkiem do modlitwy. W ten sposób całe życie może być modlitwą, a w każdym razie tej modlitwy jest dużo więcej niż wtedy, gdy kontakt z Bogiem ograniczymy do sfery *sacrum*, czyli do odmawiania pacierza lub modlitwy w kościele. Oczywiście, kontaktu z Bogiem obecnym w potrzebach nie da się praktykować bez kontaktu ze słowem Bożym czy Jezusem obecnym w Eucharystii. Te różne formy modlitwy muszą się uzupełniać. W ten sposób dochodzimy do momentu, kiedy każdy człowiek staje się dla nas swoistym tabernakulum, w którym Bóg jest obecny.

Czym w takim razie jest grzech?

Jest on po prostu błędną strategią zaspokajania potrzeb, czasem wręcz tragiczną w skutkach. Słowo „grzech” w oryginalnym, greckim brzmieniu to *hamartia* (ἁμαρτία), co można dosłownie przetłumaczyć jako „błąd” lub „chybienie celu”. Czyli, starając się zaspokoić jakąś swoją potrzebę, wybieram strategię, która nie trafia w cel, jakim jest optymalne w danej chwili spełnienie moich i cudzych potrzeb. Oczywiście grzech godzi w relacje: z Bogiem, z drugim człowiekiem (społecznością) i z samym sobą. Nie oznacza to wcale, że Bóg wtedy opuszcza człowieka.

Jednak grzesząc, człowiek zaspokaja jakieś swoje potrzeby.

Oczywiście. Rzadko wybieramy strategię, która w ogóle nie zaspokaja żadnych potrzeb. Jednak grzech ma to do siebie, że nawet jeśli dzięki niemu zaspokoimy jakąś potrzebę, to przy okazji wyrządzimy sobie lub komuś krzywdę. Może i zasypimy jakąś dziurę, ale obok pojawi się druga, często jeszcze głębsza.

A czy Pan Bóg ma potrzeby?

Moim zdaniem tak. Od momentu Wcielenia można powiedzieć, że doświadczał wszystkich potrzeb, których doświadczają ludzie. W Ewangelii