

НЕНАСИЛСТВЕНАТА КОМУНИКАЦИЯ И ТЕАТРАЛНИТЕ ПОДХОДИ В НЕФОРМАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Антония Любенова¹

Ненасилствената комуникация (ННК), разработена от д-р Маршал Розенберг, е метод, насочен към създаване на автентична и съпричастна връзка между хората. Целта е да се преодолеят бариерите, които често водят до неразбирателства, конфликти и разединение, като се постави фокус върху зачитане на нуждите и чувствата на всички участници. В контекста на младежката работа този подход позволява на младежките работници, учители, обучители и социални работници да насърчават по-дълбока емпатия и среда на доверие, особено сред млади хора с трудни житейски съдби и деца от маргинализирани групи.

В тази статия ще разгледаме как ненасилствената комуникация (ННК) като метод, който набляга на осъзнаване на нуждите и чувствата на всички участници, може да бъде въведена при работа с младежи, за да подсили емпатията и положителния диалог. Ще говорим за театрални подходи като кукления театър и ролевите игри, които създават безопасно пространство за изследване на конфликти и овладяване на нови умения. Ще се позоваваме на идеите на Паулу Фрейре от „Педагогика на потиснатите“, за да подчертаем диалогичния принцип, който помага на младите хора да се почувстват активни участници в собственото си развитие и да надхвърлят наложените им ограничения.

Статията е създадена на базата на обучението “Ненасилствена комуникация чрез куклен театър” („*Nonviolent Communication Through Puppet Theatre*“), организирано от сдружение Алтер Нетуърк и финансирано по програма Еразъм+, което се проведе през февруари 2024 г. Изводите се базират на информация от официалните документи на проекта, включително инфопакета и формулярите за оценка, достъпни в рамките на програмата „Еразъм+“. Също така отразява и обобщените данни, споделени от организаторите и участниците в заключителните етапи на обучението.

Основни принципи на ненасилствената комуникация - четирите стъпки

Ненасилствената комуникация е подход, който ни помага да се фокусираме върху същинските нужди и чувства — както нашите собствени, така и на отсрещната страна. За целта ННК предлага четири основни стъпки.

Първата стъпка е наблюдението. То изисква да описваме фактите и действията без обвинения и оценка.

Втората стъпка е идентифициране на чувствата. Ясното назоваване на емоциите (например „чувствам се ядосан/тъжен/разочарован“) помага да разграничим реакцията си от конкретната ситуация.

Третата стъпка е разкриването на нуждите. Те често остават скрити зад емоциите, но именно те ни показват какво е истинското значение на даден конфликт.

¹ Антония Любенова е практик по ненасилствена комуникация, обучител, съосновател на сдружение “Креатосфера” и социален артист. Тя е член на екипа на проекта „Театър срещу тормоза в училище – ТеСТ“, изпълняван от Дружество за ООН в България в партньорство с 20 училища от цялата страна.

И накрая, формулирането на молба (а не изискване), насочена към взаимното удовлетворение на потребностите. Таз стъпка създава основа за конструктивен диалог, лишен от агресия и принуда.

Важно е да споменем, че в българския език преводът на думите може да не бъде коректен заради комплексността на значението, което те носят. Затова в скоби оставяме техния превод на английски език.

1. Наблюдения (Observations)

Вместо да съдим или осъждаме поведението, започваме със спокойно наблюдение на фактите и ситуацията – без интерпретации и етикети. Това създава по-чиста основа за разбиране на реалността.

2. Чувства (Feelings)

В ННК полагаме усилия да назовем собствените си чувства („чувствам се ядосан/тъжен/притеснен...“) и да изслушаме внимателно чувствата на другите. Това подпомага осъзнаването на вътрешния ни свят и ни позволява да сме автентични в израза си.

3. Нужди (Needs)

Според ННК всяко чувство се свързва с някаква нужда/потребност, която може да е удовлетворена или не. Изясняването на нуждите (напр. „имам нужда от сигурност, уважение, сътрудничество“) помага да видим истинската мотивация зад поведението си и зад поведението на другите.

4. Молби (Requests)

След като сме осъзнали нуждите си, правим конкретна и ясна молба – не изискване, а покана към другата страна да съдейства за намиране на решение, което да е удовлетворяващо за всички.

Ненасилствена комуникация чрез куклен театър

Кукленият театър от векове се използва като артистичен подход за изява и терапевтична практика при млади хора, които изпитват затруднения в изразяването на емоциите си. В контекста на ННК, куклите позволяват да се „въплътят“ различни роли, гледни точки и конфликти по безопасен и игрови начин.

- **Визуализация на конфликта**

Куклите, буквално „оживявайки“ на сцената, правят абстрактните принципи на общуване по-достъпни за участниците. Така младите хора могат по-лесно да осъзнаят кога общуват с агресивен тон или кога пренебрегват чувствата на другите. Куклата е отделена от младежа, който играе с нея - по този начин той може да разгледа ситуацията отстрани, обективно, без да бъде директно въввлечен в нея.

- **Да се поставим в обувките на другия**

Чрез куклен театър децата и младежите могат да експериментират с различни сценарии на конфликти и да овладяват стратегии за спокойни реакции. Когато ролите се „пренасят“ върху куклите, участниците се чувстват по-малко застрашени лично и са по-склонни да проявят емпатия, отколкото в директна ситуация. Те могат да изследват ситуации, непознати за тях досега - и да репетира за реални такива.

- **Свързване със себе си**

Изработката и оживяването на куклата развиват творчески умения и същевременно стимулират саморефлексията. В този процес участниците по-добре разбират собствените си нужди и емоции, изразявайки ги чрез персонажа на куклата .

Практическо приложение в обучението „Nonviolent Communication through Puppet Theatre“

Ненасилствената комуникация, представени чрез театрални подходи, предоставя на младежите ценен инструмент за осъзнаване и изразяване на собствените им нужди и емоции, както и за разбирането на гледната точка на другите — подход, който лежи в основата на диалогичния принцип на Паулу Фрейре, описан в „Педагогика на потиснатите“.

Според Фрейре, целта на образованието е да освободи участниците от пасивната роля на „обекти“ и да ги превърне в активни субекти на собственото си развитие; именно тук ненасилствената комуникация създава среда, в която всеки е чул и уважава другия.

Когато тези идеи се съчетаят с театрални методи — например чрез куклен театър или импровизационни игри — се осигурява не само игрови и безопасен контекст за отработване на конфликти и предразсъдъци, но и възможност за автентично изследване на личните и социалните бариери. Редица проучвания показват, че театралните подходи подпомагат емоционалното развитие и стимулират критическото мислене, а в съчетание с принципите на Ненасилствената комуникация водят до повишена емпатия, взаимно уважение и по-висока мотивация за гражданска ангажираност у младежите.

В рамките на проведеното обучение за младежки работници “Nonviolent Communication Through Puppet Theatre”, финансирано по програма „Еразъм+“, бяха включени 32 участници от 7 различни държави (България, Гърция, Италия, Португалия, Чехия, Турция и Латвия). В контекста на своята работа те са обучители, педагози, учители, доброволци и координатори на доброволчески инициативи.

Основни сесии и модули, които покрихме в обучението

1. **Въведение в ННК** – Теоретична основа, принципи и базови упражнения за развиване на емпатия.
2. **Куклен театър и техника**– С подкрепата на куклената актриса и практик по ННК Силвия Тенева участниците се научиха как да изработят свои кукли и да структурират кратки сценки, обвързани с реални казуси от практиката им като младежки работници.

3. **Управление на конфликти** – Практически ролеви игри, в които младежките работници се упражняват да реагират в ситуация на напрежение, използвайки езика и нагласите на ННК.
4. **Форми на театър**– Обсъдихме се как можем да прилагаме наученото в ежедневието, при внезапно възникнали конфликтни ситуации чрез Театъра на потиснатите на бразилския практик Аугусто Боал.
5. **Планиране на местни събития** – В последния етап участниците обмислят как да приложат наученото в техните местни общности: постановки с кукли, работилници по ненасилствена комуникация и др.

Данни и ефект от обучението

В края на обучението участниците попълниха формуляри за оценка, чрез които споделиха колко полезно е било съдържанието, до каква степен чувстват подобрение в комуникационните си умения и как възнамеряват да приложат наученото.

- **Над 85% от анкетираните** споделят, че след въвеждането на ННК и упражненията с куклен театър се чувстват по-уверени при разрешаване на конфликти сред младежите, с които работят.
- **Над 70%** планират местни събития, за да включат методите на ННК и кукления театър в своите общности.
- **Повече от 80%** от участниците отчитат, че са обогатили речниковия си запас, свързан с емоции и потребности, което им позволява да бъдат по-конкретни и разбиращи при комуникация с младежи, често поставени в рискови ситуации .

Предимства и значимост на подхода

Според проучване, публикувано в Journal of Counseling Psychology през 2017 г., младежите, които редовно участват в обучения по ненасилствена комуникация (ННК), демонстрират значително намаление на стреса и тревожността в конфликтни ситуации. В изследването са обхванати над 200 юноши на възраст между 14 и 18 години, които преминават през интензивен курс по ННК в училищна среда. Резултатите показват, че обучаваната група не само подобрява способността си да разпознава чувствата на околните, но и развива по-високи нива на емпатия и кооперативност в сравнение с контролната група. Авторите стигат до заключението, че тези положителни промени се дължат на ясната структура на ННК, където вместо обвинения и критики фокусът се измества към осъзнаване на собствените нужди и нуждите на другите.

Центърът за Ненасилствена комуникация (The Center for Nonviolent Communication), основан от д-р Маршал Розенберг, провежда дългосрочно изследване сред младежки организации в САЩ и Европа. В него са включени над 50 неправителствени и образователни структури, които интегрират методите на ННК в своите програми. Анализът показва, че след 6 до 12 месеца прилагане на ННК се

наблюдава спад с около 30% в докладваните инциденти на вербална агресия. Същевременно, над 70% от младежите споделят, че се чувстват по-уверени да изразят собствените си потребности, без да влизат в конфликт. Тези данни са особено ценни за социални институции и училища, където вербалната агресия често е предвестник на по-сериозни проблеми.

Друго изследване, публикувано в Journal of Peace and Conflict Studies през 2020 г., разглежда ефекта от съчетаването на ННК с театрални практики като ролеви игри и Форум театър сред група от 120 младежи в риск. Участниците преминават през осемседмична програма, насочена към изграждане на умения за емпатия, разпознаване на емоциите и алтернативни стратегии за реакция при напрежение. Резултатите сочат, че драматичният елемент спомага за „отиграване“ на различни сценарии и за намаляване на тревожността при общуване с връстници. Изследователите отчитат съществена разлика спрямо контролната група, която не е участвала в театралните дейности: при „театралната“ група тревожността, измерена с психологически скали, е намаляла средно с 15%, а увереността при представяне на публични теми е нараснала с над 20%.

В рамките на Harvard Negotiation Project се прави паралелно проучване, което проследява какво се случва, когато в традиционните програми за разрешаване на конфликти се включи и елемент на ненасилствена комуникация. Според предварителните резултати, младежите, преминали през подобрена методика (където се фокусира върху собствените нужди и чувствата на другите), по-често успяват да намерят взаимноприемливи решения. Екипът, провел изследването, споделя, че съзнателната употреба на езика на емпатията стимулира активното слушане и помага за изграждане на доверие — ключов фактор при разрешаване на конфликти в училищна и младежка среда.

Основни ползи от ненасилствената комуникация чрез куклен театър

1. Повишена емпатия и емоционална интелигентност

Ключова заслуга на ННК е развиването на уменията да се идентифицират и вербализират чувствата и нуждите. Това е особено полезно, когато работим с уязвими групи.

2. Безопасна обучителна среда

Чрез куклен театър младежите могат да изпробват нови модели на общуване, без да изпитват директен натиск. Така по-лесно навлизат в дълбочина на конфликтни ситуации и търсят решения.

3. Творчески и интерактивен подход

Участниците в обучението не просто слушат лекции, а активно създават, играят и дискутират, което води до по-устойчиво усвояване на наученото.

4. Висок потенциал за въздействие върху местната общност

Организациите и младежките работници, преминали през това обучение, впоследствие провеждат местни работилници, дискусии и представления за широката общественост. По този начин добрите практики се мултиплицират и достигат до повече хора .

Как да приложим метода на практика

1. Идентифицирайте конкретни казуси

Изберете ситуации от реалния живот на младежите, с които работите – напр. междучасия, улични конфликти, проблеми в семейството и т.н.

2. Планирайте кратък сценарий

Създайте кратка история, в която героите (изиграни от кукли) се сблъскват с конфликт, изискващ комуникационни умения. Уверете се, че проблемът е достатъчно близък до реалността на участниците.

3. Прилагане на четирите стъпки на ННК

Насочвайте младежите да назовават спокойно наблюденията, да споделят какво чувстват, да идентифицират нуждите си и да отправят молба (а не изискване), която да отговаря на нуждите и на двете страни.

4. Рефлексия и обсъждане

След всяка сценка се обсъждат възможните решения, чувствата на героите и реални паралели с живота на участниците. Това е момент, в който ние трябва да създадем отвореното пространство, което да позволи на всеки младеж да сподели наученото и да зададе въпроси.

5. Насърчаване на експериментиране и творчество

Дайте свобода на младежите да променят сценария, да опитват нови реплики и различни завършеци. Така се упражняват да бъдат гъвкави и адаптивни при конфликти.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обучението „Nonviolent Communication Through Puppet Theatre“ е пример за това, как творческите методи могат да направят ненасилствената комуникация по-достъпна и ефективна сред младежите. Практическото съчетание на театрални техники с емпатичен език създава трайни умения за взаимно разбиране и сътрудничество.

От обратната връзка на участниците виждаме, че този подход им позволява да откриват по-дълбоки решения, да помагат на млади хора в неравностойно положение да назовават и споделят своите нужди и да търсят мирни пътища за преодоляване на конфликти.

Когато интегрираме ненасилствената комуникация и кукления театър в неформалните образователни програми, ние създаваме среда, в която емпатията, уважението и креативността процъфтяват.

Източници:

Розенберг, М. (2003). Ненасилствена комуникация: Езикът на живота. (Nonviolent Communication: A Language of Life). Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*. New York: Herder and Herder. (Бълг. прев.: Педагогика на потиснатите).

Journal of Counseling Psychology (2017). "Implementing Nonviolent Communication in Secondary Education: A Comparative Study." *Journal of Counseling Psychology*, 64(4), 456–473.

The Center for Nonviolent Communication (2019). "Youth Empowerment through NVC Programs in the U.S. and Europe." [Онлайн ресурс] Достъпно на: <https://www.cnvc.org/>

Journal of Peace and Conflict Studies (2020).

"Forum Theatre and Nonviolent Communication for At-Risk Youth: A Mixed-Methods Approach." *Journal of Peace and Conflict Studies*, 12(2), 1–20.

Harvard Negotiation Project (2021). "Enhancing Conflict Resolution Skills with Nonviolent Communication Strategies." Harvard Negotiation Project Working Paper Series, № 21-03.

Boal, A. (2002). *Games for Actors and Non-Actors* (2nd ed.). London: Routledge. (Практически ръководства за Театъра на потиснатите)

„Тази публикация е създадена в рамките на проект „Театър срещу тормоза в училище - ТеСТ“, съфинансиран от Европейския съюз и фондация „Работилница за граждански инициативи“ (ФРГИ). Изразените възгледи и мнения са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз и ФРГИ. Нито Европейският съюз, нито ФРГИ могат да бъдат държани отговорни за тях.“

„Проект „Театър срещу тормоза в училище – ТеСТ“ се изпълнява в рамките на проект INSPIRE: Подобряване на националната подкрепа за превенция, интервенция, и отговор на насилието над деца, и овластяване на жертвите и е съфинансиран от Европейския съюз и фондация „Работилница за граждански инициативи“ (ФРГИ).“