

## Vägivallatu suhtlemise meetodi alused ja printsiibid

Meie ettekujutused individuaalsest ja kollektiivsest inimloomusest on arenenud ja arenevad edasi. Need ideed kujundavad meie kogemust sellest, mis on võimalik, millised on sotsiaalsed struktuurid, mida me loome, ja kuidas suhtleme enda ja teiste inimestega. Seetõttu võivad meie oletused avaldada sügavat mõju elule ja maailmale, mida me ühiselt loome.

Järgmised on peamised eeldused, millel VVS praktika põhineb, kusjuures paljud traditsioonid jagavad neid eeldusi. VVS annab meile konkreetsed ja võimsad tööriistad nende elluviimiseks. Kui elame nende eelduste põhjal, muutuvad ühendus endaga ja teistega üha võimalikumaks ja lihtsamaks.

1. **Kõigil inimestel on samad vajadused:** Meil kõigil on samad vajadused, ja nende vajaduste rahuldamiseks kasutatavad strateegiad võivad erineda. Konflikt tekib strateegiate, mitte vajaduste tasandil.
2. **Kõik tegevused on katsed rahuldada vajadusi:** Iga meie tegevuse aluseks on soov rahuldada vajadusi, olgu need tegevused teadlikud või mitteteadlikud. Kasutame vägivalda või muid tegevusi, mis ei vasta meie enda või teiste vajadustele, kui me ei tunne/leia vajaduste rahuldamiseks tõhusamaid strateegiaid.
3. **Tunded viitavad vajadustele, mis on rahuldatud või rahuldamata:** Tunded võivad, kuid ei pruugi vallanduda põhjustatuna teistest inimestest. Meie tunded tulenevad otseselt meie kogemusest selle kohta, kas meie vajadused on meile antud olukorras täidetud või rahuldamata. Meie hinnang selle kohta, kas meie vajadused on rahuldatud või mitte, hõlmab peaaegu alati tõlgendust või uskumust. Kui meie vajadused on täidetud, võime tunda rõõmu, rahulolu, rahu jne. Kui meie vajadused ei ole täidetud, võime tunda kurbust, hirmu, pettumust jne.
4. **Kõige otsem tee rahuni on eneseühenduse kaudu:** Rahu tundmine ei sõltu meie vajaduste rahuldamisest. Isegi kui paljud vajadused on rahuldamata, võib olla meie endaga ühenduse vajaduse rahuldamine piisav sisemise rahu jaoks.
5. **Valik on sisemine:** Olenemata asjaoludest, saame rahuldada enda vajadusi, tehes teadlikke valikuid, mis põhinevad vajaduste teadvustamisel.
6. **Kõigil inimestel on võime kaasa tunda:** Meil on kaasasündinud kaastundevoime, kuigi mitte alati teadmine, kuidas sellele ligi pääseda. Kui meid võetakse vastu läbi kaastunde ja austuse, on meil tavaliselt suurem juurdepääs ka oma kaastundele enda ja teiste suhtes. Kasvav kaastunne aitab otseselt kaasa meie suutlikkusele rahuldada vajadusi rahumeelselt.

7. **Inimesed naudivad andmist:** Inimesed oma olemuselt naudivad panustamist teistesse, kui oleme ühenduses enda ja teiste vajadustega ning kogeme, et andmine tuleb meie vabast valikust.
8. **Inimesed rahuldavad vajadusi vastastikku sõltuvate suhete kaudu:** Me rahuldame paljusid oma vajadusi läbi suhete teiste inimeste ja loodusega, kuigi mõned vajadused kaetakse peamiselt meie suhtekvaliteedi kaudu iseendaga ja mõne jaoks ka läbi elu vaimse dimensiooni. Jättes rahuldamata teiste vajadused, jäävad rahuldamata ka mõned meie enda vajadused.
9. **Meie maailm pakub rohkelt ressursse vajaduste rahuldamiseks:** Kui inimesed on pühendunud igaühe vajaduste väärtustamisele ning on leidnud üles oma oskused ühenduste ja ressursside jagamise loovuse edendamiseks, saame ületada oma praeguse kujutlusvõime kriisi ja leida viise, kuidas rahuldada kõigi vajadusi.
10. **Inimesed muutuvad:** Aja jooksul muutuvad nii meie vajadused kui ka strateegiad, mida kasutame nende täitmiseks. Ükskõik, kus oleme enda ja teistega praeguses hetkes, nii individuaalselt kui ka kollektiivselt, on kõigil inimestel võime kasvada ja muutuda.

*Inglise keelest tõlkinud Anneli Pille, Vägivallatu suhtlemise treener*