

---

# **Szakał i żyrafa**

---

## **w nas**

---

Porozumienie bez Przemocy



Justine Mol

---

# Żyrafa i szakal w nas

---

Porozumienie bez Przemocy

Z języka angielskiego przełożył Michał Sterczyński

Poznań  
2015

Tytuł oryginału holenderskiego: De Giraf en de Jakhals in ons

Przełożył z wersji angielskiej „The Giraffe and Jackal Within”, sprawdzonej i autoryzowanej przez autorkę, Michał Sterczyński

Projekt okładki, skład oraz łamanie: Katarzyna Dworaczyk

Redakcja stylistyczna i korekta: Dorota Wojtczak

Redakcja merytoryczna i konsultacja: Agnieszka Pietlicka

Ilustracje w książce: Sjeng Schupp

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Original Dutch language edition Copyright © 2007 by Justine Mol  
published by B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Copyright © for the Polish edition by Dialogue Unlimited Agnieszka Pietlicka  
[www.porozumiewajmysie.pl](http://www.porozumiewajmysie.pl)

Poznań 2015

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN: 978-83-938194-8-5

Druk i oprawa: PPHU Totem S.C., wydrukowano w Polsce, printed in Poland

---

## Spis treści

1. Od wydawcy	7
2. Przedmowa	9
3. Wstęp	11
4. Pierwsze spotkanie z szakalem i żyrafą	15
5. Marshall Rosenberg i Porozumienie bez Przemocy	22
6. A może by tak zignorować szakala i po prostu być żyrafami?	35
7. Być żyrafą, a zachowywać się jak żyrafa	46
8. Słuchając uszami żyrafy i szakala	57
9. Każdy może działać cuda	64
10. Patrząc na innych szakalem: co to mówi o nas samych	72
11. Różne rodzaje komunikowania się: język szakala a język żyrafy	79
12. Czas na zmiany?	89
13. Inni autorzy o szakalu i żyrafie	98
14. Posłowie	105
15. Bibliografia i strony internetowe	108
16. Literatura PbP po polsku	109
17. O autorce	122



## Od wydawcy

Gdy zaczynałam w 2002 roku przygodę z Porozumieniem, natychmiast nieświadomie podzieliłam świat, w tym mój świat wewnętrzny, na „żyrafa, język żyrafy – dobrze” i „szakal, język szakala – źle”. Jestem przekonana, że trenerka, która zapoznała mnie z PbP, tak tego nie przedstawiła. Po prostu ja byłam silnie osadzona w myśleniu bazującym na przeciwstawnych kategoriach. Nie zdawałam sobie sprawy, że tworzyłam kolejną ocenę, nową opozycję. Dopiero z czasem n a p r a d ę u s ł y s z a ł a m słowa Marshalla Rosenberga *enjoy your jackal show* – „ciesz się twoim szakalim przedstawieniem”.

Jakie było to odkrycie, gdy dowiedziałam się, że wprowadzając pacynki żyrafy i szakala przewidział, że ze względu na kulturowe przyzwyczajenia, wiele osób może stworzyć dychotomię „po żyrafiemu dobrze” – „po szakalemu źle” i zapraszał do uważności w pracy z nimi. No proszę. Powoli docierało do mnie, że nie chodzi o „albo – albo”, tylko o ujęcie „i – i”, że to nie jest jeszcze jedna powinność, tylko pokazanie, że mamy wybór. Możemy pomyśleć, powiedzieć i usłyszeć coś w taki, bądź inny sposób. I nie wiąże się to z zabranianiem sobie niektórych myśli, tylko o ich recycling, przetłumaczenie na coś wartościowego, na uczucia i potrzeby.

Gdy jakiś czasu temu wpadła mi do ręki napisana prostym, przystępnym językiem książka Justine Mol „Żyrafa i szakal w nas”, dawałam ją w prezencie połowie mojego otoczenia jako balsam na duszę. Jestem zachwycona, że teraz jest dostępna dla polskich czytelników! Czytajcie, bez względu na to, czy macie za sobą miesiąc czy 10 lat zaprzyjaźniania się z Porozumieniem. Na każdym etapie przypominajmy sobie, że warto przyjąć, posłuchać, wręcz pokochać własnego szakala. Przy jednoczesnym... karmieniu żyrafy. Jak w historii na następnej stronie.

Przyjemnej lektury!

*Agnieszka Pietlicka*

