

## BESKRIVELSE AF PENSUM

Freedom Projekts pensum er baseret på undervisning af Ikkevoldelig Kommunikation (IVK) og opmærksomhedstræning. Det er udtænkt til begrebsmæssig forståelse, praktiske færdigheder og som inspiration til at anvende denne indlæring for at vi kan ændre vores liv så vi bliver i stand til at leve det efter vore dybeste værdier.  
Vi er ude efter udvikling på tre områder:

### 1. BEVIDSTHED OM VÆRDIER OG BEHOV

IVK lægger vægt på opmærksomheden af de universelle menneskelige behov og værdier, som f.eks. sikkerhed, mening, respekt, fred, selvbestemmelsesret(autonomi), bidrage, harmoni, ærlighed osv. Udøveren bliver, fra øjeblik til øjeblik, trænet til at genkende behovene og værdierne hos sig selv, som er enten opfyldt eller uopfyldt.

For eksempel, hvis nu en indsat opdager, at han ikke har haft besøg af sin familie i seks måneder. I stedet for at bebrejde sin familie("De burde ikke opgive mig."), bebrejde systemet("De forbandede fængselsfunktionærer. De gør det bare så surt for dem udenfor, at komme på besøg her!"), eller bebrejde sig selv("Jeg er med til at trække folk ned."), identificerer den indsatte sig med de universelle menneskelige behov, som ønsker at blive mødt hos ham i dette øjeblik. Det kan være et behov for kontakt, eller det kunne være et behov for accept, støtte eller et hvilket som helst andet behov. Når vi fuldstændig overgiver os til at mærke denne længsel, gennem en indre proces kaldet selv-empati, sker der et skift i energien. Da er vi parate til at fokusere på måder hvorpå vi kan få vore behov mødt.

IVK skelner mellem et begrænset antal behov, som alle mennesker har, og et ubegrænset antal af strategier hvorigennem et behov kan blive mødt. Når vi praktiserer IVK, begynder vi at kunne se hvor dybt vi konkret giver udtryk for og værner om et hvilket som helst behov uden undtagelse. Når vi skiller behov (som f.eks. sikkerhed eller fred i sjælen) fra strategier for hvordan vi får opfyldt disse behov (som f.eks. anskaffelse af penge eller forbrug af alkohol), begynder vi at genkende et overflod af strategier: vores forhold til verden bliver mere rummelig og vor evne til at vælge bliver større. Vi bliver helt naturligt trukket frem mod strategier, som henviser til et bestemt behov, uden at det bliver på bekostning af andres - hvilket er af betydning for os.

### 2. OPMÆRKSOMHED PÅ VALG

Når det går op for os, at hvert et ord, vi udtaler, og hver en handling, vi foretager os, er en manifestation af vore valg, bliver vi bestyrket i vores i vores liv til at erstatte tilbageholdenhed med evnen til selv at tage ansvar.

For eksempel, i stedet for at mene, ”Jeg skal være låst inde. Det gør de mod mig”, vil en indsat, som praktiserer IVK, vedkende sig sin styrke til at vælge at være spærret inde eller ej. Et hvilket som helst valg er grundlagt i hans rene bevidsthed på hvilke behov det tjener. Han kan anerkende et behov for tryghed(forsvar for muligvis at gøre fortræd), et behov for orden, eller et andet behov, som leder ham til at vælge at blive låst inde. Et hvilket som helst andet valg som fører til at blive låst inde, ville ligeledes være baseret på en bestemt værdi, som er i hans bevidsthed. Uden enten at underkaste sig eller gøre oprør, går den indsatte i gang med at bevidstgøre sine egne behov så han kan overtage det fulde ansvar for sin opførsel.

### **3. KONTAKT MED SIG SELV, ANDRE OG SAMFUNDET**

Vores træning er baseret på den antagelse, at ethvert individuelt velbefindende, såvel som forholdet til samfundet, kommer af at have kontakt. Når en af os bemærker at en person er udenfor cirklen af menneskelighed, taber vi alle, også selv om tabet ikke umiddelbart er tydeligt for alle. Vi ønsker, at de i blandt os, som bliver straffet for voldelig adfærd, huskes på deres plads ved det medmenneskelige bord og integriteten af helheden, som de tilhører. Vores træning empatiserer med den direkte erfaring man får af integritet, mens den tilbyder værktøjer som giver personerne lov til at opretholde ærlige, meningsfulde kontakter.

En væsentlig kontakt er den vi har med os selv. I stedet for den almindelige tendens til enten at undertrykke eller handle på ens følelser og drifter, lærer de indsatte, at være til stede i vanskelige indre oplevelser gennem selv-empati processen og opmærksomhedstræning. At blive i stand til at omdanne selv-fordømmelse til universelle behov, giver os lov til at eje disse dele af os selv som engang var uacceptable uden at benægte eller projicere dem over i andre. Efterhånden som flere og flere dele af os bliver inviteret med til det bord, som vi har opstillet i vore hjerter, opdager vi hver fordybning og hver bredde, som pålideligt forbinder vores plads ved det udendørs bord, hvor vi sidder sammen med resten af menneskeheden.

*Frit oversat af Kari Bjerke, Sønderborg efter: ”Freedom Project - DESCRIPTION OF CURRICULUM” af Lucy Leu.*