

RECENZJE

EDUKACJA HUMANISTYCZNA nr 1 (40), 2019
Szczecin 2019

Waldemar Urbanik

Strategie dostosowawcze bezrobotnych w okresie zmiany systemowej w Polsce. Studia nad zbiorowością bezrobotnych Szczecinka 1993–2016

**„Pedagogium” Wydawnictwo OR TWP w Szczecinie
Szczecin 2018, ss. 308**

Każdy człowiek poprzez swoje życie włączony jest w sposób pośredni czy też bezpośredni w przebieg życia społecznego. Rodzina, a także społeczeństwo to grupa, która bez względu na swoją wielkość wywiera na jednostkę wpływ i pozostawia swój ślad. Działania każdej osoby uzależnione są od czynników zewnętrznych oraz od osobowości, sposobu życia, potrzeb, wartości, aspiracji i symboli. Rodzice od najmłodszych lat wraz z dzieckiem planują jego przyszłość w kontekście odpowiedniego wykształcenia i otrzymania określonej pracy, którą opisują jako wartość do zdobycia. Tym samym poprzez wykonywaną pracę człowiek definiuje siebie oraz swe miejsce w społeczeństwie, co z kolei przekłada się na satysfakcję z życia.

Polska w chwili obecnej obchodzi piętnastolecie przystąpienia do Unii Europejskiej. Przy tej okazji zwraca się uwagę między innymi na rozwój infrastruktury komunikacyjnej i urbanistycznej, rozszerzenie rynku pracy, brak granic pomiędzy państwami członkowskimi, dofinansowanie rolnictwa, napływ kapitału zagranicznego. Jednakże jednym z podstawowych czynników bezpieczeństwa obywateli każdego państwa pozostaje przeciwdziałanie bezrobociu, które wiąże się z niezabezpieczeniem podstawowych potrzeb człowieka. Dlatego też Brunon Hołyst w *Wiktymologii* proponuje, aby stan wolności od niedostatku materialnych środków utrzymania uznawać za bezpieczeństwo socjalne.

Przynajmniej połowa obecnego polskiego społeczeństwa, która wcześniej bezpośrednio doświadczała realnego socjalizmu, pamięta ideologię zatrudnienia wszystkich pełnoletnich i zdolnych do pracy obywateli. Po roku 1989, kiedy w Polsce dokonywała się transformacja, Polacy zauważyli, że wraz z nastaniem gospodarki rynkowej bezpieczeństwo socjalne przestało obowiązywać, choć przy nieodczuwalnym początkowo bezrobociu. Jednakże wraz z upływem czasu sytuacja zaczęła się diametralnie zmieniać. Wiele gospodarstw domowych dotknęła bieda, która wpłynęła niekorzystnie na całe rodziny. Brak pracy stał się nie tylko problem społeczno-ekonomicznym, lecz również zjawiskiem konfliktogennym w rodzinie i w grupie społecznej, prowadzącym częstokroć do patologii społecznej.

Bezrobocie stanowi dzisiaj ważną kwestię życia społecznego, stąd analiza recenzowanego opracowania jest zasadna. Publikacja ukazuje wieloaspektowość problemu osób pozostających bez pracy. Książka składa się z sześciu rozdziałów. Złożoność struktury, a w szczególności dokonany podział na rozdziały i podrozdziały może świadczyć o dalece specjalistycznym ujęciu przez autora problematyki tytułowej. Całość poprzedzona została obszernym wstępem, a zakończona syntezą z wnioskami.

Rozdział pierwszy, *Teoretyczny paradygmat rekonstrukcji strategii dostosowawczych do bezrobocia*, to przedstawienie i omówienie modelu i koncepcji teoretycznych zastosowanych w procesie poznawczym oraz zlokalizowanym przedmiotowo w obszarze analizy przemian bezrobotnych Szczecinka, głównie w oparciu o funkcjonalizm strukturalny odwołujący się do perspektywy teoretyczno-metodologicznej Roberta K. Mertona. Złożoność specyfiki polskiego bezrobocia, w konfrontacji analitycznej z opisem charakteru tego zjawiska występującego w innych krajach Unii Europejskiej, została połączona z prezentacją różnic w szeroko rozumianej polityce społecznej III Rzeczypospolitej i skupiła się głównie na obszarze bezrobocia. Zwrócenie uwagi na rozumienie terminu „praca i jej wykonawcy” w aspekcie historycznym oraz w obszarze kultury chrześcijańskiej jest wartością dodaną tego rozdziału, tym bardziej że prezentuje się ona w dyskursie intelektualnym z mocą dokonanych przeobrażeń.

Przybliżając to zagadnienie, autor zwrócił uwagę między innymi na postać Floriana Znanieckiego, prekursora socjologii bezrobocia, i zaznaczył, że bezrobocie zostało uznane za problem społeczny dopiero w pierwszej połowie XX wieku. Niemniej rola państwa i jego znaczenie w kwestii wypełniania funkcji pomocowych wobec obywateli znajdujących się w trudnym położeniu społecznym, w tym także wynikającym z braku pracy, były dostrzeżone znacznie wcześniej, czego dowodem jest na przykład odczytane w Reichstagu w 1881 roku przez kanclerza Niemiec Ottona von Bismarcka orędzie cesarza Wilhelma I, które zawierało znamienne sformułowanie: „ci, którzy są niezdolni do pracy”.

Obok bezrobocia istotnymi zagadnieniami podejmowanymi przez Waldemara Urbanika są również bieda i ubóstwo. Występowanie związku pomiędzy bezrobociem, szczególnie długotrwałym, a ubóstwem jest bowiem jednym z założeń prezentowanej pracy.

Ponieważ rozdział pierwszy należy do najbardziej obszernych części książki, autor zaprezentował w nim także refleksję dotyczącą zagadnienia bezrobocia, które ma bardzo bogatą tradycję na gruncie polskiej socjologii. W. Urbanik jest świadom, że nie zdoła dokonać przeglądu całej literatury polskiej i zachodniej, lecz jedynie sygnalizuje niektóre tendencje pojawiające się w refleksji poznawczej nad bezrobociem, szczególnie zaś uwzględnienia te opracowania, które były inspiracją dla jego badań, stały się przedmiotem akomodacji teoretycznej albo stanowiły inspirację do zaproponowania własnego modelu analitycznego.

Należy podkreślić, że do walorów pracy należy także ujęcie bezrobocia pomiędzy wymiarem ekonomicznym a społecznym, który pomaga zakwalifikować osobę do grupy bezrobotnych (nie pracuje, poszukuje pracy, jest gotowa ją podjąć). Przybliżając to zagadnienie, W. Urbanik zwraca uwagę, że nie należy zapominać o następującej kwestii: sposób pojmowania bezrobocia, jego uwarunkowań, sposób definiowania podlegają zmianie i przeobrażeniom wraz ze zmieniającymi się różnorodnymi, rzeczywistymi kontekstami praktycznych

odniesień konotacji i implikacji tego zjawiska. Podkreśla również, że wskutek braku powiązania między zajmowanym miejscem w hierarchii społecznego podziału pracy a pozycją materialną grupy społeczno-zawodowe, które spełniają wszelkie pozamaterialne kryteria przynależności do klasy średniej, tkwią zawieszony niejako w próżni społecznej. Ostatecznie autor dochodzi do konkluzji, że bezrobocie transformacyjne było zjawiskiem masowym, o gwałtownej dynamice rozwojowej, a jego główną przyczynę stanowiła realizacja makroekonomicznej strategii przebudowy gospodarczej kraju, w której dominowały przesłanki ideologiczne skrajnie liberalnych nurtów intelektualnych, jej cecha charakterystyczna zaś to znacząca deprecjacja sfery społecznej procesu transformacji. Takie stwierdzenie może świadczyć o dogłębnej analizie problemu.

Jednym z ostatnich poruszanych zagadnień w rozdziale pierwszym jest teoria napięć strukturalnych w rekonstrukcji strategii dostosowawczych bezrobotnych; czytelnik dowiadyuje się, że w analizie porównawczej trzech pomiarów (rok 1993, 1997 i 2015) autor posłużył się tym samym modelem analitycznym – teorią napięć strukturalnych R.K. Mertona. W. Urbanik skupia się na ujęciu problematyki strategii dostosowawczych w procesie zmian systemowych, które wydają się pomocne w rozumieniu złożoności logiki sposobów dostosowań w wymiarze zbiorowym i indywidualnym, w możliwie szerokim spektrum eksplikacyjnym powiązanych przedmiotowo z celami prezentowanej pracy. Przy okazji podkreśla, że typologia zachowań adaptacyjnych R.K. Mertona nie ma charakteru komplementarnego.

W drugim rozdziale, pod tytułem *Metodologiczny model rekonstrukcji strategii dostosowawczych o zróżnicowanej podmiotowości*, autor ukazuje przede wszystkim główne założenia swoich początkowych badań, których kryterium było zidentyfikowanie następujących w wyniku utraty pracy, a także długotrwałego bezrobocia zmian życia badanych. Przedmiotem zainteresowania poznawczego były takie zjawiska jak: ubóstwo rodzin bezrobotnych, pojawiające się dysfunkcje rodziny, zjawiska patologiczne będące następstwem bezrobocia. Podczas opisu drugiego badania (z roku 1997) W. Urbanik tłumaczy, że starał się uchwycić zmiany sposobów adaptacji pod wpływem czynników systemowych i indywidualnych, wynikających z różnego stopnia afirmacji zachodzących w Polsce przeobrażeń strukturalnych i aksjologicznych. Te same badania, powtórzone ponownie w roku 2015, miały na celu rekonstrukcję zmian sposobów adaptacji badanych do bezrobocia – zmian będących następstwem zmiany społecznej, która dokonywała się w Polsce po roku 1989.

W celu rozwiązania problemów badawczych autor stosuje strategię klasyczną, hipotetyczno-dedukcyjną, a proces weryfikacji opiera na analizie danych empirycznych zgromadzonych w ilościowych badaniach podłużnych, nie pomijając przy okazji w procesie weryfikacji danych jakościowych. W interpretacji zebranego materiału podziela zdanie badaczy amerykańskich, którzy zalecają uzupełnianie prób badawczych w badaniu podłużnym w celu uzyskania wysokiej adekwatności wyników w procesie identyfikacji skutków przemian społecznych. Dlatego też autor opracował kwestionariusz wywiadu, składający się z czterech części, oraz oparł się na niezwykle ważnym źródle wiedzy o strategiach dostosowawczych bezrobotnych Szczecinka, jakim są wywiady swobodne, prowadzone zarówno

podczas badań w pierwszych dwóch pomiarach, jak i podczas trzeciego pomiaru. Nie zapomniał także o obserwacji oraz analizie kart bezrobotnych i innych dokumentów znajdujących się w Rejonowym (Powiatowym) Urzędzie Pracy w Szczecinku.

W rozdziale trzecim, czyli *Problematyce lokalnej transformacji Szczecinka*, przedstawiono między innymi specyfikę kształtowania się rynków pracy Polski północno-zachodniej w procesach transformacji. W. Urbanik jest zdania, że procesy transformacyjne na początku lat dziewięćdziesiątych charakteryzowały się daleko posuniętym zróżnicowaniem, wynikającym choćby z ich występowania na różnych poziomach strukturalnych makrosystemu. Dlatego też przy analizie regionalnego i lokalnego rynku pracy w latach 1989–2016 dochodzi do wniosku, że cechą charakterystyczną tego okresu w aspekcie bezrobocia był wysoki udział procentowy ludności zatrudnionej w rolnictwie, głównie w rolnictwie uspołecznionym, odznaczający się między innymi niską odtwarzalnością miejsc pracy w rejonach o niskim poziomie industrializacji i urbanizacji. Taka analiza doprowadziła autora do hipotezy, że podczas badania cech społeczno-demograficznych zbiorowości bezrobotnych w Szczecinku da się dostrzec swoistą stagnację aktywności badanych, która nie wiązała się istotnie z uwarunkowaniami systemowymi, to jest czas bez pracy znacząco się wydłużył, podobnie jak powrotność do bezrobocia.

Rozdział czwarty, noszący tytuł *Postawy badanych w obliczu bezrobocia*, to próba rekonstrukcji sposobów adaptacji badanych do nowej sytuacji życiowej pojawiającej się bezpośrednio po i w wyniku utraty pracy. Analiza danych koncentruje się na takich kwestiach jak: przyczyny pozostawiania bez pracy; odczucia po utracie pracy; powrotność do bezrobocia; czas poszukiwania pracy; ocena sytuacji materialnej; ruchliwość zawodowa, edukacyjna i stosunek badanych do jej roli w życiu człowieka; percypowane dolegliwości wynikające ze statusu osoby bezrobotnej; ocena możliwości wpływania na własne położenie; działania zmierzające do poprawy sytuacji życiowej. Uzupełnieniem zagadnień poruszanych przez autora wydają się strategie dostosowawcze badanych w sytuacji utraty pracy. W. Urbanik podaje aspekty behawioralne postaw badanych w sytuacji bezrobocia oraz sferę wolicjonalną w aspekcie zatrudnienia. Zebrał także dane dotyczące tej kwestii oraz je zinterpretował, co pozwala mu wskazać między innymi ocenę możliwości wpływu na własną sytuację życiową bezrobotnych oraz preferowane przez bezrobotnych sposoby ograniczenia bezrobocia. W końcowej części tego rozdziału autor dokonuje zestawienia swoich założeń i podkreśla, że uwarunkowania systemowe odegrały istotną rolę w procesie pierwotnego wyboru strategii dostosowawczych bezrobotnych rejonu szczecineckiego oraz w procesie zmian zachodzących w tym obszarze na przestrzeni ponad dwudziestu lat.

Piąty rozdział, *Warunki życia w gospodarstwach domowych osób bezrobotnych – strategie dostosowawcze w obliczu zmian położenia materialnego*, ma za zadanie wyjaśnić sposoby dopasowywania się bezrobotnych do zmieniającej się sytuacji materialnej, która jest wynikiem życia bez pracy. Aby uzyskać odpowiedź, autor przeanalizował wysokość i źródła dochodów gospodarstw domowych osób bezrobotnych, poziom zaspokojenia ich potrzeb oraz strategie dostosowawcze bezrobotnych do ich sytuacji materialnej. Jest to ważne, gdyż czym innym może być wybór strategii w momencie utraty pracy, nawet doświadczanej po

raz kolejny, a czym innym – dalsze jej stosowanie lub modyfikacja powiązana z długotrwałym oddziaływaniem skutków bezrobocia. Dlatego też w książce wyraźnie zaakcentowano, że bezrobotni stosują jednocześnie różne typy strategii z zaproponowanego modelu teoretycznego, w powiązaniu nie tylko z czynnikami systemowymi i indywidualnym, lecz również z przedmiotowo wyznaczonymi obszarami życia.

Strategie dostosowawcze bezrobotnych a jakość i styl życia to tytuł ostatniego rozdziału opracowania poświęconego strategii dostosowawczych bezrobotnych w okresie zmiany systemowej w Polsce. W. Urbanik analizuje tu związki realizowanych strategii dostosowawczych badanych z jakością i stylem życia, by odpowiedzieć na pytanie: w jakim stopniu wybór strategii wyznacza i odzwierciedla się w jakości i stylu życia badanych? Autor prezentuje kilka wniosków; sygnalizuje między innymi, że większość analizowanych wymiarów jakości życia badanych, niezależnie od pomiaru, nie jest warunkowana wprost przez bezrobocie i wynikający z niego poziom życia. Mimo doświadczenia wielu negatywnych skutków bezrobocia bezrobotni wykazują nadspodziewanie wysoki poziom jakości życia, wyrażający się w satysfakcji z miejsca zamieszkania, więzi rodzinnych oraz zadowolenia ze stosunków społecznych. Ostatecznie okazuje się także, że odzwierciedlenie strategii dostosowawczych bezrobotnych w jakości życia wiąże się ściśle ze sferą indywidualnych preferencji jednostki w szeroko rozumianej sferze moralno-etycznej, a zatem również w aspekcie wzorów zachowań społecznych. Jednym z ostatnich wniosków autora w poruszanej przestrzeni badawczej brzmi następująco: od dwóch dekad siła oddziaływania czynników systemowych, głównie anomii i powiązanego z nią długotrwałego bezrobocia, ma wpływ na sposób postrzegania przez badanych barier i deficytów uczestnictwa w kulturze.

Godna odnotowania jest uwaga autora, że wnioski i spostrzeżenia poczynione w ramach pracy odnoszą się do badanej zbiorowości, która była przedmiotem obserwacji przez ponad dwie dekady, a zaprezentowana praca to pewnego rodzaju studium nad zjawiskami towarzyszącymi bezrobociu w zbiorowości bezrobotnych rejonu szczecińskiego w perspektywie dokonujących się przemian strukturalnych. Należy podzielić także nadzieję W. Urbanika, że zaprezentowane opracowanie przybliży i ułatwi zrozumienie wielu zjawisk towarzyszących bezrobociu w tego typu zbiorowościach oraz wpisze się w dorobek studium nad zbiorowością bezrobotnych w Polsce.

Przejrzysty i jasny układ treści to atuty niniejszego opracowania. Zamieszczona obszerna bibliografia daje duże możliwości samodzielnego zgłębiania wiedzy na temat prezentowanych przez autora zagadnień, a wskazane pozycje obcojęzyczne świadczą o szerokim potraktowaniu podjętej problematyki. Jednakże mankamentem jest brak indeksu nazwisk i indeksu rzeczowego, które pozwoliłyby czytelnikowi na szybkie odnalezienie interesującego zagadnienia. Recenzowana książka została wydana starannie i bez literówek, cechuje ją spójność tematyczna i próba całościowego ujęcia tematu.

Autor w swoim opracowaniu podjął dyskusję z kilkoma znaczącymi badaczami (takimi jak J. Sztumski, M. Ziółkowski, M. Marody). W przystępny sposób przedstawił poruszane zagadnienia, odwołał się nie tylko do literatury naukowej, lecz również do wybranych regulacji prawnych. Recenzowana publikacja odznacza się przystępnym językiem i ma walor praktyczny. Należy podkreślić rzetelność oraz poprawność merytoryczną publikacji,

która jest przejawem dojrzałej analizy zaprezentowanego tematu. Podczas lektury można jednak odnieść wrażenie, że W. Urbanik bardzo osobiście podchodzi do niektórych opisywanych zagadnień, wartościując przy tym między innymi poglądy.

To ważne zagadnienie podjęte przez W. Urbanika powinno być częściej przedmiotem badań i rozważań teoretycznych innych naukowców, gdyż są w Polsce społeczności lokalne, które do roku 1989 opierały rozwój rodziny i miejscowości na pracy w Państwowych Gospodarstwach Rolnych. Pogłębienie tej problematyki pozwoliłoby również politykom i samorządowcom na szybsze przeciwdziałanie i eliminowanie procesów wiktymologicznych, gdyż od roku 1989 nie stworzono dla tej ludności mechanizmów ani struktur alternatywnych, przez co całe regiony kraju stały się obszarami silnej marginalizacji społecznej, a ubóstwo i patologie społeczne tych zbiorowości stanowią nieomal wyznaczniki dehumanizacji procesów przebudowy Polski po roku 1989. Podjęte zatem analizy mogą być motorem do poszukiwania takich rozwiązań systemowych, które odwróciłyby zjawiska niepożądane.

Marek Woś

Lucy Leu
Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia
przeł. M. Markocka-Pepol
Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2018, ss. 230

Porozumienie bez przemocy Marshalla B. Rosenberga, które niedawno ukazało się w Polsce w nowej, rozszerzonej wersji z podtytułem *O języku życia*, powoli staje się coraz bardziej znane polskiemu czytelnikowi, choć znajomość, a tym bardziej umiejętność zastosowania w praktyce koncepcji PBP (NVC – *nonviolent communication*) nadal pozostawia sporo do życzenia wśród wszystkich grup społecznych. Z pomocą w skutecznym wprowadzaniu zasad komunikowania się, które stworzył Rosenberg, przychodzi książka Lucy Leu *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*.

Lucy Leu jest trenerem międzynarodowego Center For Nonviolent Communication, współtwórczynią podręcznika PBP dla animatorów, należy do grupy założycieli Freedom Project w Seattle. Przygotowana przez nią publikacja, o znaczącym podtytule: *Materiały do pracy indywidualnej i grupowej oraz dla szkół*, wpisuje się w propagowaną przez Marshalla i innych praktyków Porozumienia bez Przemocy praktyczną naukę komunikacji interpersonalnej wolnej od agresji i autoagresji.

Książka *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*, jak podkreślono w *Przedmowie*, „jest przeznaczona do używania razem z podręcznikiem *Porozumienie bez przemocy* [...]”. Zawiera czternastotygodniowy program praktyki Porozumienia bez Przemocy (PBP)” (s. 9). W założeniu autorki z *Ćwiczeń* mogą korzystać osoby, które chcą indywidualnie poznać lub rozwinąć znajomość koncepcji PBP w praktyce, grupy stworzone w celu wspólnego pogłębiania umiejętności PBP oraz ci, którzy sami zamierzają dzielić się wiedzą na temat koncepcji Rosenberga i wspierać w tym innych.

Część pierwsza książki to krótkie wprowadzenie z instrukcjami, jak korzystać z zawartego w niej materiału. Część II zawiera podstawowe wskazówki dotyczące praktyki indywidualnej. Część III, poświęcona praktyce w grupie, jest znacznie bardziej rozbudowana. Znajdziemy tu zalecenia, ostrzeżenia i przykłady dotyczące kolejno: stworzenia grupy ćwiczeniowej; dbania o cele grupy i możliwość dania czasu każdemu uczestnikowi; prowadzenia spotkań; wspólnego określenia, czego grupa oczekuje od animatora; ustalenia zasad funkcjonowania grupy; zachęcania uczestników do udzielania informacji zwrotnych po poszczególnych ćwiczeniach i spotkaniach; pracy z konfliktami w grupie; rodzajów interakcji w grupie; wskazówek do ćwiczenia „sesji empatii” oraz odgrywania różnych scenek.

Najbardziej interesująco przedstawia się część czwarta, na którą składają się: ćwiczenia, praca własna, niezbędny animator oraz przykładowe odpowiedzi. W gruncie rzeczy właśnie ta część książki Lucy Leu stanowi *clou* całości, jest bowiem szczegółowym przewodnikiem kursu PBP prowadzonego zgodnie z podręcznikiem Rosenberga. Czternaście rozdziałów odpowiada czternastu spotkaniom tematycznym grup ćwiczących PBP, a zarazem

czternastu zagadnieniom, które twórca tej koncepcji omawiał w swojej pracy. Przyjrzyjmy się tytułom kolejnych *Ćwiczeń do rozdziałów: Dawanie z serca; Komunikat, który blokuje współczucie; Spostrzeżenia bez ocen; Rozpoznawanie i wyrażanie uczuć; Branie odpowiedzialności za własne uczucia; Prośba o gest wzbogacający życie; Empatyczny odbiór; Potęga empatii; Współczujące kontaktowanie się z samym sobą; Wyrażanie gniewu w pełni; Mediacje i rozwiązywanie konfliktów; Użycie siły w celach ochronnych; Wyzwalanie siebie i wspieranie innych oraz Jak w języku PBP wyrazić uznanie*. Poszczególne tematy pozwalają krok po kroku zagłębić się we własne emocje, odczucia oraz stereotypy komunikacyjne, co w efekcie powinno doprowadzić do zastąpienia starych, destrukcyjnych nawyków komunikacji interpersonalnej i intrapersonalnej – nowymi, konstruktywnymi i pozytywnymi dla wszystkich uczestników komunikacji nawykami, zasadami oraz rozwiązaniami, przekształcającymi nasz język z języka szakala w język żyrafy, czyli, zgodnie ze słowami Rosenberga – w „język życia”.

Każdy z czternastu rozdziałów czwartej części zawiera ćwiczenia z zakresu pracy własnej, tak zwany „niezbędnik animatora”, który wspiera prowadzącego ćwiczenia w odpowiednim realizowaniu poszczególnych ćwiczeń, a także przykładowe odpowiedzi, stanowiące podpowiedź, jaką formę mogą przyjąć efekty realizowanych przez uczestników grupy zadań lub w jakim kierunku można zmierzać podczas wspólnego ich rozwiązywania. Tu także animator znajdzie porady, co zrobić, gdy na przykład grupa znajdzie się w impasie, pojawią się nieporozumienia lub urazy związane z odmiennymi opiniami czy niezrozumieniem uczuć wyrażanych przez innego uczestnika albo gdy prowadzący ma kłopot z kontrolowaniem czasu przeznaczanego na poszczególne ćwiczenia, co również rzutuje na zadowolenie przynajmniej części uczestników.

Całość zamyka lista załączników (przykładowo: *Lista uczuć, Lista uniwersalnych potrzeb, Tabela procesu PBP*) oraz dodatkowe materiały, w tym informacje o koncepcji Porozumienia bez Przemocy, o Center for Nonviolent Communication, o samej autorce o polskich trenerach PBP.

Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia Lucy Leu to pozycja interesująca i przydatna dla osób zainteresowanych koncepcją Porozumienia bez Przemocy. Szczególną zaletę tej książki stanowi zestaw ćwiczeń indywidualnych i grupowych, które można – w dokładnie takiej postaci, jaką proponuje autorka, lub w formie zmodyfikowanej na potrzeby danej sytuacji – wykorzystać podczas zajęć i kursów poświęconych komunikacji, rozwiązywaniu konfliktów czy radzeniu sobie z gniewem, a także wprowadzić w formie dodatkowych działań podczas innych szkoleń. Co więcej, przedstawione przez Lucy Leu propozycje mogą stanowić inspirację do dalszych poszukiwań oraz do coraz powszechniejszego wprowadzania języka żyrafy w codzienność zawodową i prywatną. To z pewnością lektura konieczna, jeśli nie wręcz obowiązkowa, dla wszystkich osób zajmujących się komunikacją społeczną, pracą z ludźmi, edukacją dzieci, młodzieży i dorosłych oraz udzielaniem różnych form wsparcia psychicznego.