

KURS DO SAMODZIELNEJ PRACY

3 x Z
ZROZUM
ZAAKCEPTUJ
ZAKOMUNIKUJ
SWOJE EMOCJE

ETAP 5



DLA PRZYPOMNIENIA...

Cześć!

Super, że idziesz dalej - do celu.
To już końcówka, ale BARDZO ważna.

W tej części będzie o tym, żeby się nie dawać.
Jak z wrażliwością na siebie i innych mówić o swoich potrzebach.

Ale po konkrety zapraszam dalej. To nie będzie takie "coachingowe pitu-pitu", że DO PRZODU, DASZ RADĘ.

Ja powiem: idź tą drogą,
powoli w swoim tempie.
Z czułością i zrozumieniem
dla swoich możliwości.

Najlepszości i dużo miłości!
Basia



ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

PODRĘCZNIK



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

A teraz mam dla Ciebie wiadomość, która może zabrzmieć dość kontrowersyjnie...

Może też - i bardzo Ci to polecam - żeby przekaz tego zdania, stał się Twoim celem.

NIKT NIE MOŻE CIĘ WKURZYĆ. Bez Twojej zgody.
Jest to parafraza Eleonory Roosevelt, która powiedziała: "Nikt nie może Cię poniżyć bez Twojej zgody".

Mając to przed oczami, musisz wiedzieć, że nie jest prawdą: wkurzasz mnie (pomijając wszystko inne - to, co wkurza to nie osoba, ale jej zachowanie).

Jest prawdą: dałam się wkurzyć.

Czy to było zasadne, czy nie, czy związane z Twoją krzywdą, czy nie? Musisz wiedzieć, że to nie jest ocena.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

To jest fakt. Dałaś się wkurzyć, bo masz wybór, czy coś Cię wkurza. Nawet jeżeli jeszcze możesz tego nie dostrzegać. Masz wybór, bo masz w sobie przestrzeń na wybór.

I tę przestrzeń możesz w sobie powiększać. Temu m.in. służy samoświadomość.

Dlaczego pozwoliłaś na coś takiego w danej sytuacji? Co w Tobie zagrało w tych okolicznościach? Jaka jest głęboka przyczyna tej reakcji? Tego wzburzenia? Tych emocji?

To jest temat na pogłębioną rozmowę, żeby zrozumieć, dlaczego dany bodziec powoduje u Ciebie taką, a nie inną reakcję emocjonalną.

To może, chociaż nie musi być osadzone w Twoich doświadczeniach.

Prawie na pewno oznacza to, że trudne emocje wywołuje w Tobie fakt, że jakaś Twoja potrzeba nie doczekała się zaspokojenia.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Jednak to, co piszę, rozbija się o kilka kwestii:

- O BRANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWOJE UCZUCIA.
- o realny kontakt z nimi - panowanie nad sobą, proaktywność i umiejętność konstruktywnego bycia ze swoimi uczuciami.
- o decydowanie tu i teraz, co zrobisz z tym, co Cię spotyka.

Bo pomiędzy każdym bodźcem a reakcją, masz przestrzeń na wybór tego, jak zareagujesz - patrz rysunek (rys. Stephen Covey, 7 nawyków skutecznego działania).

BODZIEC → REAKCJA

SAMOŚWIADOMOŚĆ

SUMIENIE

WOLNA WOLA

WYOBRAŹNIA



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Na tym obrazku jest mowa o czterech elementach, które wpływają na Twoje reakcje:

- Sumienie - wskaźnik wartości, które determinują Twoje postępowanie.
- Wyobraźnia - pozwala przewidywać konsekwencje swoich działań w świecie zewnętrznym.
- Samoświadomość - będąca realną podstawą świadomych wyborów w tu i teraz.
- Wolna wola - która odpowiada za to, co wybierzesz.

Wszystkie te elementy, jeżeli wyćwiczone w dostatecznym stopniu, pozwalają Ci zareagować spójnie z Tobą, ale w sposób odpowiedzialny, a nie tylko reaktywny (czyli mocno emocjonalny, pozbawiony Twojej decyzji).



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Sumienie sprawi, że nie zabijesz kogoś, kto naprawdę gra Ci na nerwach. Stanowi ono kompas dla działań i zaniechań.

Jednak dopiero samoświadomość pozwoli Ci konstruktywnie zadziałać, wykorzystać płynące z pozostałych trzech sfer wskazówki i zrobić z danej sytuacji - jaka by ona nie była - sytuację edukacyjną. A jednocześnie zadbać o Siebie.

Każda trudna rozmowa, każda konfrontacja w relacji - może być sytuacją edukacyjną.

I poprawiać jakość tej relacji na przyszłość dzięki wiedzy o sobie nawzajem i wzajemnych potrzebach, które zostaną zakomunikowane w sposób zachęcający do słuchania.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Czym więc jest taka sytuacja edukacyjna?

To taka, w której wszystkie zaangażowane strony się czegoś nauczą, np. rozumieć, gdzie przebiega czyjaś granica, rozumieć intencje, które stoją za daną - czasem trudną formą komunikacji albo reakcją na coś, co zostało powiedziane.

To sytuacja, w której strony uczą się rozumieć siebie nawzajem i poprawią jakość wzajemnych relacji w dłuższej perspektywie.

Jak to się przekłada na życie?

W ten sposób, że wybierając swoją reakcję, bierzesz odpowiedzialność za siebie i swoje działania. Kiedy zrobisz coś nie tak, zachowasz się wobec kogoś nie w porządku, potrafisz przeprosić. Zadośćuczynić. Przyznać się do błędu.

I ponieważ wiesz i czujesz, że to było kiepskie i nie do końca spójne z Tobą, albo nie chcesz być takim człowiekiem, który założyłmy - wyzywa kogoś w kłótni albo krzyczy, szantażuje, poniża, umniejsza - wstaw cokolwiek...to bez problemu za to przeprosisz osobę, której to zrobisz.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Bo źle się z tym w sumie czujesz i chcesz to naprawić. Bo nie umniejsza Ci, że jesteś człowiekiem i popełniasz błędy. Bo nie czujesz, że jak kogoś przepraszasz, to się poniżasz.

I przepraszając, kiedy zawiniś, dokonujesz naprawy błędu. A w efekcie nie kolekcjonujesz śmieci pod dywanem relacji, której ta sytuacja dotyczy.

Ale...

Pułapka polega na tym, że to wymaga dobrze opanowanej Sztuki Samokochania.

Między innymi dlatego, że aby przyznać się do błędu, trzeba akceptować siebie w całości.

Razem z marnościami, które mamy. Wadami. Błędami, które popełniamy. Błąd to nic innego, tylko doświadczenie. Nauka.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Kochając siebie nie będziesz się także bać oceny zewnętrznej - polegając na własnym kompasie i w związku z tym bez problemu przyznasz się do błędu.

Nie będziesz jednak przepraszać, kiedy to nie jest zgodne z Tobą. Kiedy ktoś Tobą manipuluje.

Albo tego oczekuje.

Nie zrobisz tego dla świętego spokoju.

Bo to jest budowanie fałszywych fundamentów pod relację. Ze sobą i z tym kimś.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

I w tym miejscu czas na jeden, ULTRA ważny wątek. Kiedy rozmawiamy o komunikowaniu swoich emocji, wprost mówimy o komunikacji asertywnej. A mając ją na względzie, musisz pamiętać, że jej podstawą jest:

- Twoje przekonanie, że masz prawo asertywnie zdystansować się do sytuacji i przedstawiać swoje oczekiwania,
- Fakt, że nie jesteś odpowiedzialna/y za oczekiwania innych osób - bo Twoją rolą nie jest spełniać cudzych oczekiwań. Jesteś odrębnym bytem i jako dorosła osoba nie musisz i wręcz - nie powinnaś dążyć do spełniania cudzych oczekiwań. Bo to prosta droga do zatracenia Siebie.
- Zrozumienie, że nie jesteś odpowiedzialna/y za to, że ktoś poczuje się zraniony Twoją asertywnością. Dopóki Twoją intencją nie jest ranić - dopóty masz prawo odmawiać. A próba obarczenia Cię odpowiedzialnością za czyjś smutek czy zawiedzione oczekiwania to nadużycie, a często też i próba manipulacji.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Czy znasz narzędzie o nazwie "komunikat Ja"?
Jest to komunikat na bazie struktury Non Violent Communication, czyli Porozumienia bez Przemocy.

Żeby porozumieć się z drugą osobą, jedną z najważniejszych rzeczy jest umiejętność mówienia o... Sobie. A nie o współrozmówcy.

W ten sposób bierzesz odpowiedzialność za siebie i swoje emocje. Mówisz o sobie. O swoich potrzebach. Swoich uczuciach. Swoich oczekiwaniach. Uwierz mi - to zmienia wszystko.

O czym więc warto pamiętać, budując komunikat dla drugiej strony konfliktu?

- Odnosź się do tego, co czujesz.
- Mów o tym, o się z Tobą i w Tobie dzieje lub działo w związku z konkretną sytuacją.
- Unikaj ocen.

Bo Ty zawsze.

Bo Ty nigdy.

Gdybyś robił/robiła. Wszystko przez to, że Ty...

Znowu to samo, nic się nie zmienia, jesteś beznadziejna!

Znasz to?



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Takie zwroty to jest atak. A jak człowieka się atakuje to się człowiek broni, normalne.

Gdy Ty słyszysz takie słowa skierowane w swoją stronę, to też raczej nie potakujesz spokojnie głową, hm?

Jednak takie słowa to jest też szukanie na zewnątrz uzasadnienia dla swojej reakcji. I odsuwanie od siebie odpowiedzialności za nią. Za krzyk, za bycie niemiłym, za przekroczenie czyjejs granicy, za wyżywanie się na kimś czy odreagowywanie swoich emocji na bliskich.

Za zawodzenie czyjegoś zaufania, podburzanie poczucia bezpieczeństwa. Bo kiedy dochodzi do podobnych sytuacji, wiąże się to z czyimiś kosztami emocjonalnymi.

Nie zrozum mnie źle - każdemu się to zdarza, mi też. Jednak celem jest takie zarządzanie swoimi emocjami, żeby to się zdarzało rzadko i wyjątkowo, a nie było normą.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Taka norma buduje pewien schemat współistnienia, który może prowadzić do dużej ilości wzajemnych, nieomówionych żali, pretensji i frustracji. A z takim bagażem trudno o lekkość bytu i codzienności.

Więc gdyby tak...

...zamienić stare nawyki komunikacyjne na coś nowego.

Żeby móc adekwatnie w tu i teraz zareagować na coś, co Ci nie odpowiada....

...i zrobić to trochę bardziej konstruktywnie, niż Ś.P. Lech Kaczyński, gdy pogonił pewnego obywatela słowami "spieprzaj dziadu"....

MÓW O SOBIE.

Umiejętnie mów o sobie.

Narzędziem, które będzie Cię w tym wspierać, jest "Komunikat Ja".



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Ma ono następującą konstrukcję - schemat wypowiedzi:

- FAKTY
- UCZUCIA
- KONSEKWENCJE
- OCZEKIWANIA

A w przełożeniu na działanie, wygląda to tak:

- Kiedy... (fakty, nie interpretacje)
- Czuję się... (uczucia, nie oceny)
- Co sprawia, że (konsekwencje)
- Potrzebuję... (oczekiwanie na przyszłość)

Cała filozofia polega na tym, żeby zastosować go w swoim kontekście w trybie "na żywo".

I w tym celu trzeba ćwiczyć.

Po prostu.

Utrwalać sobie ten schemat jak ojczenasz lub jakikolwiek inny nawyk.

Więc mam dla Ciebie całą serię przykładów z różnego kontekstu.

I zachęcam Cię, żebyś jak najwięcej tego narzędzia przekładała na swoje realia.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Przykładowe komunikaty oparte na tym schemacie są następujące:

Fakty:

Kiedy nie konsultujesz ze mną swoich planów, wychodzisz,

Uczucia:

czuję się zagrożony i porzucony,

Konsekwencje:

nie wiem, co się z Tobą dzieje i kiedy wrócisz.

Oczekiwanie:

Chciałbym, żebyś mi mówiła o swoich planach z wyprzedzeniem - wtedy nie będę zaskoczony i może sam też coś sobie zaplanuję.

Fakty:

Kiedy oceniasz mnie czy moje postępowanie,

Uczucia:

czuję się nieszanowana i traktowana przedmiotowo.

Konsekwencje:

To sprawia, że nie lubię z Tobą rozmawiać.

Oczekiwania:

Nie prosiłam o rady i na przyszłość - dopóki nie poproszę, zachowaj je dla siebie.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Fakty:

Kiedy znowu zostaję sama z problemem, bo nie angażujesz się w jego rozwiązanie,

Uczucia:

to mnie boli i sprawia, że czuję się porzucona i samotna.

Konsekwencje:

Nie pomaga to w naszym związku.

Oczekiwania:

Chciałabym, żebyś wsparł mnie w rozwiązaniu problemu poprzez XYZ - chcę czuć, że on jest nasz wspólny, a nie tylko mój.

Fakty:

Kiedy nie wywiązujesz się ze swoich obowiązków,

Uczucia:

czuję się ignorowana i nieszanowana.

Konsekwencje:

Zostawiasz te obowiązki dla kogoś - czyli dla mnie.

Oczekiwania:

Potrzebuję, żebyś wspierał nasz wspólny dom i wywiązywał się ze swojej części.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Fakty:

O nic nie prosiłeś,

Uczucia:

a jednak masz pretensje, które ranią mnie, bo sposób, w jaki się komunikujesz sprawia, że mam wrażenie, że Tobie się wydaje, że ja czegoś nie zrobiłam, a powinnam.

Konsekwencje:

Sytuacja robi się dziwna, a nie musi.

Oczekiwania:

Jeżeli chcesz czegoś, wyraż to, a ja będę mogła powiedzieć czy Ci pomogę. I nie będziesz zaskoczony, bo "czegoś oczekiwałeś."

Fakty:

Gdy przestajesz ze mną rozmawiać, kiedy się z Tobą w czymś nie zgadzam,

Uczucia:

czuję się niesprawiedliwie traktowana i odrzucona.

Konsekwencje:

Rozumiem, że masz swoje emocje i to z nich wynika takie zachowanie, ale

Oczekiwania:

potrzebuję, żebyś zaczął o nich mówić, zamiast zostawiać mnie z ciszą i oczekiwaniem "domyśl się".
Powiedz mi. Nie każ zgadywać, o co Ci chodzi.



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Fakty:

Kiedy po raz kolejny mówię Ci, że to jest dla mnie ważne, żebyś był na imieninach mojej mamy, a Ty masz coś ważniejszego,

Uczucia:

czuję się zraniona i zignorowana.

Konsekwencje:

Mam wrażenie, że nie chcesz zaspokoić mojej potrzeby, którą Ci jasno komunikuję.

Oczekiwania:

Chcę wiedzieć, dlaczego to, co dla mnie jest ważne, nie jest takie dla Ciebie.

Fakty:

Kiedy opowiadasz przy naszych znajomych albo przy mnie o swoich byłych i mnie do nich porównujesz,

Uczucia:

czuję się upokorzona i nieszanowana.

Konsekwencje:

Jeżeli jesteśmy ze sobą w związku, to jego podstawą jest szacunek. Tym zachowaniem naruszasz tę podstawę.

Oczekiwania:

Proszę, żebyś tego nie robił w żadnych okolicznościach.



ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

ĆWICZENIA



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

ZADANIE 1

Wybierz sobie dwie osoby, wobec których najtrudniej jest Ci stawiać granice - niech to będzie ktoś, z kim nie umiesz prowadzić rozmów w sposób, który jest dla Ciebie satysfakcjonujący. Albo osoba, która Cię chronicznie rani.

Pracuj na prawdziwych tematach. Sama wiesz, jak łatwo dać się ponieść emocjom i albo powiedzieć za dużo - albo nie powiedzieć dość.

Użyj komunikatu ja i po prostu zapisz, co mogłabyś powiedzieć tym osobom następnym razem.

Im więcej razy to przećwiczysz, tym większa szansa, że uda Ci się użyć tej konstrukcji wypowiedzi, kiedy będziesz tego potrzebować.

.....

.....

.....

.....

.....



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5: ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Cześć!

Dzięki za wspólną pracę!

Jeżeli dotarłaś do tylnej okładki tego ebooka to znaczy, że najprawdopodobniej przerobiłaś cały kurs.

Gratuluję!

Dziękuję Ci za zaufanie.

Zachęcam Cię też do systematycznej pracy z ćwiczeniami i do wracania do nich - bo każdego dnia możesz odkryć w sobie coś nowego.

Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę bardzo dużo miłości!

Basia Bryzek

www.sztuka-samokochania.pl



Zdjęcia: Unsplash