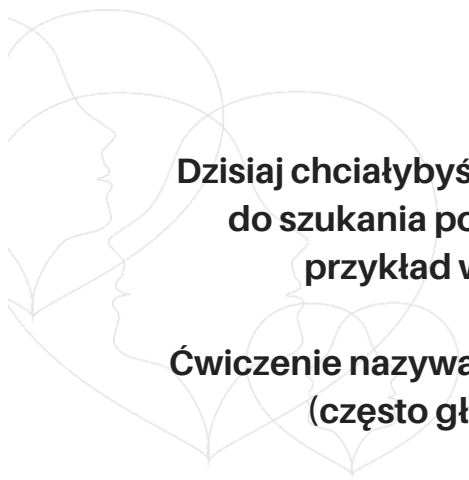


Jak reagować
na krytykę
aby "nie podnosić
ciśnienia" sobie i innym?

CZ. II

ŚCIAĞAWKA

www.szkoлатrenerowemпатii.pl



Dzisiaj chcielibyśmy podzielić się z Tobą ćwiczeniem, które jest dla nas bazą do szukania porozumienia w trudnych komunikacyjnych sytuacjach - na przykład wtedy, gdy krytykuje nas ktoś dla nas ważny i bliski.

Ćwiczenie nazywa się „Tłumacz intencji”, ponieważ szuka tego, co jest ukryte (często głęboko) pod raniącymi nas komunikatami, słowami.

Według teorii Porozumienia bez Przemocy, rozpatrując różne wypowiedzi pod kątem intencji (czyli tego, co nadawca chce wyrazić za pomocą swego komunikatu), wszystko, co mówią ludzie, można zakwalifikować do dwóch kategorii: PROSZĘ i DZIĘKUJĘ.

Kategoria PROSZĘ mówi: „Proszę, pomóż mi spełnić moje NIESPEŁNIONE potrzeby”. (Potrzeby według Porozumienia bez Przemocy rozumiane są jako wartości uniwersalne dla wszystkich bez wyjątku ludzi, np. potrzeba miłości, szacunku, akceptacji, zrozumienia, bycia usłyszanym, rozwoju, bezpieczeństwa, wolności i autonomii, zabawy, odpoczynku, świętowania sukcesów, twórczości, opłakiwania strat, docenienia, wspólnoty, spokoju.)

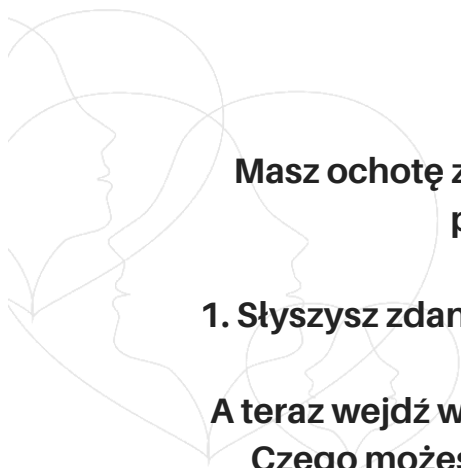
Na przykład zdania: „Jak można było tyle wydać na sukienkę. Jesteś nieodpowiedzialna”, tłumacz intencji przetłumaczyłby w następujący sposób: „Zależy mi na bezpieczeństwie (finansowym) - proszę, pomóż mi się nim zaopiekować”.

A zdanie: „Dla ciebie jest ważne tylko to, co mówią twoje koleżanki” przetłumaczyłby tak: „Chcę być wysłuchana i wzięta pod uwagę - proszę, pomóż mi spełnić te potrzeby”.

Natomiast kategoria DZIĘKUJĘ mówi: „Dziękuję, że pomogłaś/eś mi spełnić moje potrzeby”, na przykład:

„Pięknie się sam bawisz, jesteś taki grzeczny” - „Potrzebowałam chwili spokoju. Dziękuję, że pomogłeś mi spełnić tę potrzebę”.

To zaskakujące, ale komunikaty agresywne, jak krytyka, są właśnie komunikatami kategorii proszę...



Masz ochotę zabawić się w tłumacza intencji krytycznych zdań? Jak przetłumaczył(a)byś następujące zdania?

1. Słyszysz zdanie: „Tylko ja haruję w tym domu Dla ciebie jest jak hotel”.

A teraz wejdź w buty osoby, która je mówi. Wyobraź sobie, że jesteś nią. Czego możesz potrzebować? Wsparcia? Docenienia? Wspólnoty?

Zdanie „Tylko ja haruję w tym domu” tłumacz intencji przetłumaczyłby: „Potrzebuję wsparcia i wspólnoty. Proszę, pomóż mi spełnić tę potrzebę”.

I mógłby na nie odpowiedzieć w następujący sposób: „Doceniam, jak bardzo starasz się, żeby był u nas porządek. Chciałabyś, żebym ci w czymś pomogła”?

2. Słyszysz zdanie: „Tobie nigdy się nic nie podoba!”.

A teraz wejdź w buty osoby, która je mówi. Wyobraź sobie, że nią jesteś. Czego możesz potrzebować? Docenienia? Szacunku? Uznania?

Zdanie „Nigdy nic ci się nie podoba” tłumacz intencji przetłumaczyłby: „Potrzebuję docenienia mojego pomysłu. Proszę, pomóż mi spełnić tę potrzebę”.

I mógłby odpowiedzieć: „Jest mi ciepło na sercu, że pomyślałaś o mnie w tym sklepie i jednocześnie nie chcę tego sweterka, bo nie widzę się w czerwonym”.

A teraz napisz zdanie, które zwykle „wywala Cię w kosmos”. I zabaw się w tłumacza intencji. Jakie potrzeby drugiej strony mogą się kryć pod tym przykrym komunikatem?

Jeśli masz pytania, daj znać, chętnie porozmawiamy!