

Nie musisz się dostosowywać ani zawzięcie
walczyć.

Proste metody by budować zdrowe relacje.



BĄDŹ SOBĄ WŚRÓD LUDZI

PSYCHOLOGPLUS.PL

Skuteczna i zdrowa komunikacja

Jeśli chcesz budować przyjemne, zdrowe relacje z ludźmi, a w swoim związku funkcjonować na zasadzie zaufania i poczucia bezpieczeństwa, a także móc być sobą – niezbędne jest przyswojenie poniższych zasad. Nie tylko poznane ich teoretycznie, ale liczy się praktyka, wdrożenie ich do swojego codziennego życia.

Aby wprowadzić zmiany, **najpierw musisz poczynić rzetelne obserwacje swojego obecnego sposobu funkcjonowania.** Dlatego pierwsze ćwiczenia polegają na kilkudniowych obserwacjach. Potraktuj etap obserwacji poważnie. Dopiero wtedy, gdy znasz już swoje mechanizmy myślenia, interpretowania i komunikowania, możesz wprowadzić potrzebne zmiany. Dlatego najpierw poznaj siebie.

Trzy części w każdym z nas: Dziecko, Rodzic i Dorosły

Każdy z nas nosi w sobie wewnętrzne dziecko, wewnętrznego rodzica, a także wewnętrznego dorosłego. W różnych sytuacjach przemawia przez nas inna część.

Wewnętrzny rodzic

Rodzice wyposażyli nas w zbiór zasad i reguł moralnych. W pierwszych latach życia nauczyliśmy się, jak poruszać się w świecie, co jest mile widziane, a co nie; co jest bezpieczne, a wobec czego należy zachować dystans. Wiele zasad i reguł wtłoczonych nam do głowy przez pierwsze lata życia pomaga do dziś w odnajdowaniu się w świecie. Przypominają nam jak należy postąpić, a czego się wystrzegać.

Niejednokrotnie jednak wierzymy w reguły, których nigdy nie zweryfikowaliśmy, jak np. „zawsze należy być uprzejmym dla starszych”, „obcy są niebezpieczni”, „zawsze się lenisz”, „zależysz tylko od opinii innych”, „wszystkie kobiety są zawistne” itd. Dopóki odtwarzasz taśmę z tym nagraniem w głowie i nie pozwalasz sobie, by zweryfikować prawdziwość danych

przekonań – kierują one Twoim życiem i przyciągają do niego sytuacje potwierdzające te przekonania. **Wewnętrzny rodzic**, to głos superego, którego słuchamy: nakazy, zakazy, obowiązki. **Słowa, dzięki którym rozpoznasz swojego wewnętrznego (krytycznego i karcącego) rodzica** to: zawsze, nigdy, przestań, nie, to wolno, a tego nie wolno. A także oceniające słowa: to śmieszne, idiotyczne, głupie.



Ćwiczenie 1: przez kolejne 3 dni notuj „rodzicielskie” komunikaty, które pojawiają się w Twojej głowie w odpowiedzi na różne sytuacje. Rozpoznawaj myśli, a także swoje oraz innych komunikaty wewnętrznego rodzica. Przykłady komunikatów z perspektywy rodzica: „Weź się w garść, nie kręć się bez celu”, „przyszedłeś dwie godziny temu i jeszcze nic nie zrobiłeś”; „jesteś leniem”, „do niczego się nie nadajesz”, „z Tobą nigdy się nie można porozumieć”, „Zawsze ci coś nie pasuje, przestań się uważać nad sobą”.

Wewnętrzne dziecko

Skoro są w nas nasi rodzice, jest też dziecko, którym byliśmy. Dziecko jest spragnione doznań, doświadczeń, przeżywania, nowości. Jest w nim dużo emocji: radość, lęk, zazdrość, smutek, ekscytacja. Charakteryzuje je emocjonalne reagowanie: łzy, dąsanie, marudzenie, niecierpliwe podskakiwanie i tak dalej. Wewnętrzne dziecko jest produktem wspaniałych,

ekscytujących przeżyć, a także efektem dezaprobaty, kar, i uczucia, że „jest się nie w porządku”. Wewnętrzne poczucie „jestem nie w porządku” albo „coś ze mną nie tak” kształtuje się bardzo łatwo, jako odpowiedź na dezaprobatę rodziców oraz trudności okresu dorastania. Wewnętrzne dziecko wycofuje się zranione, gdy czuje, że jest odrzucone.

Ataki furii, narzekanie, marudzenie, niepokoje, egzaltacja, podekscytowanie (także seksualne) – to zachowania wypływające z Twojego **wewnętrznego dziecka**. Jego **komunikaty** są pełne takich stwierdzeń: „Czy wolno mi?”, „dlaczego muszę?”, „nienawidzę”, „chciałbym”, „mogę?”.



Ćwiczenie 2: przez kolejne 3 dni notuj „dziecięce” komunikaty, które pojawiają się w Twojej głowie w odpowiedzi na różne sytuacje. Rozpoznawaj myśli, a także swoje oraz innych komunikaty wewnętrznego dziecka. Przykłady komunikatów z perspektywy dziecka: „Nie pójdę tam, nie ma mowy”; „dlaczego to ja zawsze muszę zmywać naczynia?”, „proszę, pójdźmy tam”, „chciałbym zarabiać więcej, myśli pan, że mógłbym dostać podwyżkę?”, „dlaczego muszę ciągle na ciebie czekać?”, „czy nie widzisz, jak mnie krzywdzisz?”, „nienawidzę gotowania”, „czemu mi to robisz?”

Wewnętrzny dorosły

Jest to część nas, która bierze pod uwagę zarówno potrzeby wewnętrznego dziecka, jak i rady wewnętrznego rodzica. Komunikaty dorosłego są bezpośrednie i jasne. Dorosły **opisuje sytuację, zadaje pytania, ocenia szanse, jest świadomy i jego decyzje są pozbawione ładunku emocjonalnego**. Potrafi powiedzieć „stop” nakazom i uprzedzeniom wewnętrznego rodzica, a także wytyczyć drogę i poprowadzić za rękę wewnętrznego dziecka, dając mu oparcie.

Kiedy wewnętrzny dorosły jest zdominowany przez wewnętrzne dziecko, mamy tendencję do impulsywnego reagowania, bez racjonalnej oceny sytuacji. Zalewają nas emocje, które

wyrażamy poprzez napady płaczu, furii, złości, narzekanie. Oznaką dominacji wewnętrznego dziecka jest także niekontrolowane wydawanie pieniędzy i nierozsądne przygody miłosne.

Jeśli wewnętrzny dorosły został zdominowany przez wewnętrznego rodzica, wówczas jesteśmy uprzedzeni, posiadamy przekonania, których nigdy nie próbujemy zakwestionować, nawet jeśli są dla nas ograniczające. Często komunikujemy się z innymi atakując ich i obwiniając.

Naszym celem jest stałe wzmacnianie pozycji dorosłego. Możemy to zrobić zarówno słysząc głos dziecka w swojej głowie, jak i rodzica i biorąc oba pod uwagę. Jednak podejmując decyzje bez poddawania się dominacji któregośkolwiek z nich.

Dorosły:

- -wyraża co czuje i myśli z perspektywy „ja” - np. „czuję się rozczarowany, kiedy to słyszę, ponieważ rozumiem, że nie chcesz ze mną współpracować.
- -mówi o swoich potrzebach: „jeśli miałbyś się spóźnić, zadzwoń wcześniej, proszę”, „jestem zmęczona, zależy mi, aby wrócić dziś wcześniej do domu”
- -bierze pod uwagę swojego rozmówcę: „wolałbym abyśmy inaczej planowali wydatki, kiedy moglibyśmy to przedyskutować?”

Ćwiczenie 3: przez kolejne 3 dni notuj „dorosłe” komunikaty, które pojawiają się w Twojej głowie w odpowiedzi na różne sytuacje. Rozpoznawaj myśli, a także swoje oraz innych komunikaty z perspektywy dorosłego. Przykłady komunikatów z perspektywy dorosłego: „dobrze byłoby gdyby któreś z nas poszło jeszcze dziś do sklepu po mleko”; „jeśli miałbyś się spóźnić, zadzwoń proszę i mnie uprzedź”, „proszę o podwyżkę, myślałem o sumie... – co pan na to?”



Wzmocnij swoje Dorosłe-Ja

Ćwiczenie 4: rozpoznawanie dorosłego-ja

Zacznij być świadomy w jaki sposób toczą się Twoje rozmowy z innymi. Obserwuj kiedy Twoje wewnętrzne dziecko rozmawia z wewnętrznym dzieckiem drugiej osoby, a kiedy z jego rodzicem. Kiedy wchodzisz w rolę rodzica, i z której perspektywy odpowiada na to Twój rozmówca. Sporządzaj notatki z tych sytuacji i swoje refleksje przez kolejne 3 dni. Rozpoznawaj kiedy udało Ci się nie zostać zdominowanym ani przez wewnętrznego rodzica, ani wewnętrzne dziecko (słuchaj w tym celu swoich komunikatów). Jak to zrobiłeś?

Ćwiczenie 5: wchodzenie w perspektywę dorosłego-ja

przypomnij sobie niedawny konflikt, w który wszedłeś z bliską Ci osobą. Stań w jednej części pokoju lub usiądź na krześle. Niech to będzie Twoja perspektywa. Przywołaj wspomnienie konfliktu/kłótni i rozpoznaj co myślałeś, co czułeś, jak reagowałeś. Czy wchodziłeś wówczas w perspektywę dziecka, rodzica czy dorosłego? Następnie stań w innej części pokoju,

naprzeciwko lub usiądź na innym krześle. Niech to będzie perspektywa Twojego rozmówcy. Jak reagował, jak się zachowywał, jakich komunikatów używał. Postaraj się wczuć w jego rolę i sytuację, rozpoznaj, czy komunikował się z perspektywy rodzica, dorosłego, czy dziecka. Następnie wyjdź z jego perspektywy, stań z boku i popatrz na obie osoby. Postaraj się zrozumieć obie perspektywy, weź pod uwagę zarówno argumenty jednego, jak i drugiego. Nie pozwalaj sobie, by wciągnąć się ponownie w perspektywę swoją, stój jako obserwator i postaraj się zrozumieć oboje. Weź pod uwagę argumenty, uczucia, emocje, okaż zainteresowanie i wyrozumiałość dla uczuć każdej ze stron. Na podstawie chłodnego osądu dorosłego-ja, które bierze pod uwagę obie osoby, odpowiedz sobie na pytanie: „co byłoby w tej sytuacji najlepsze dla obojga?”. Wykonuj to ćwiczenie 3-5 razy w ciągu kilku dni. Pomoże Ci stopniowo nabierać dystansu i patrzeć z coraz łatwiej i częściej z perspektywy wewnętrznego dorosłego, niezdominowanego przez dziecko ani rodzica.

Ćwiczenie 6. Przeformułowanie i nowa perspektywa

Komunikaty, które udało Ci się zanotować w pierwszych dniach wykonywania ćwiczeń (komunikaty wewnętrznego dziecka i rodzica), przeformułuj teraz na komunikaty dorosłego. Zrób to według przykładów (przykłady pochodzą z książki „Sztuka Skutecznego Porozumiewania się” M. McKey; M. Davis, P. Fanning) wraz z moimi adnotacjami:

Zamiana komunikatów dziecka na komunikaty dorosłego:

- -zostaw mnie w spokoju! → potrzebuję teraz zostać sama (komunikuj się z perspektywy ja, czego Ty chcesz)
- -moglibyśmy wrócić do domu przed 10.00? → Muszę/ potrzebuję/ chcę być w domu przed 10.00 (nie używaj pytań, czekając na czyjeś pozwolenie)
- -dlaczego ja muszę to wszystko robić? → jestem przepracowana i zmęczona, wolę, abyśmy to zrobili razem, albo przełożyli na inny dzień (mów, co czujesz i czego Ci konkretnie potrzeba – zrobić to razem lub przesunąć, ale nie wymuszaj by ktoś robił „za Ciebie”. Bierz pod uwagę jego zdanie.)
- -dlaczego ty zawsze czytasz gazetę pierwsza? → chciałbym dziś przeczytać gazetę pierwszy (nie używaj pytań wtedy, gdy potrzeba powiedzieć konkretne zdanie twierdzące)

Zamiana komunikatów rodzica na komunikaty dorosłego:

- -dlaczego kupiłeś ten komplet do herbaty? (obwiniająco) → według mnie nie potrzebujemy tego kompletu do herbaty, lepiej by było przeznaczyć pieniądze na coś

innego (wyrażasz swoje zdanie, ale nie atakujesz. Pierwsze zdanie wymusza na drugiej osobie, by zaczęła się tłumaczyć, a nie takiej informacji realnie potrzebujesz)

- -zabierz się do pracy → już czas, by zabrać się do pracy
- -nie siedź na stoliku → ten stół nie nadaje się do siedzenia (wolałbym abyś na nim nie siedział)

Wyrażaj się wykorzystując pełne komunikaty:

Pełny komunikat zawiera

1. **obserwację faktów,**
2. **twoje myśli na ich temat,**
3. **uczucia,**
4. **a następnie potrzeby.**

Komunikuj się według schematu:

obserwuję fakty – myślę... -czuję... - potrzebuję...

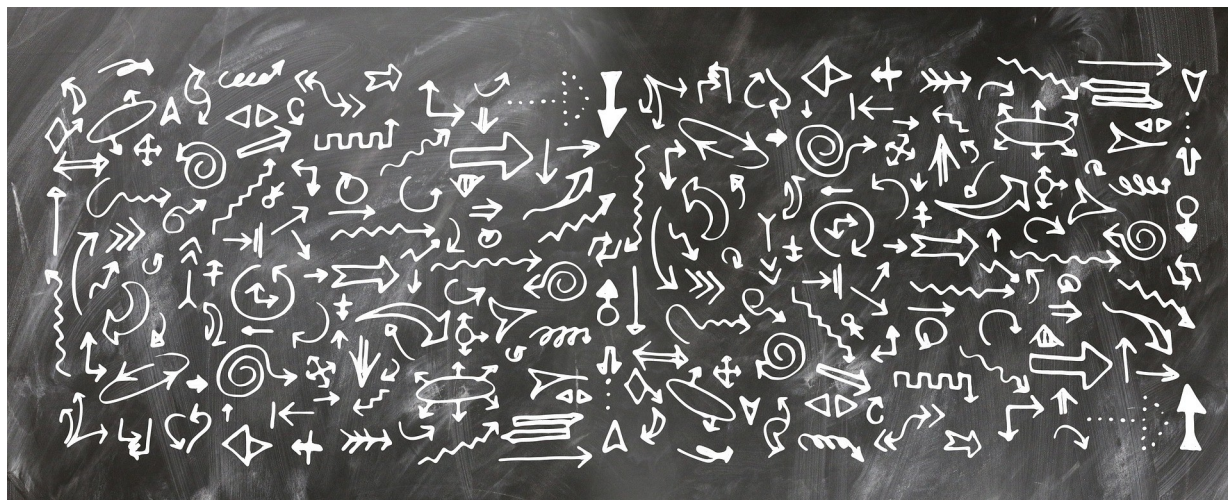
Przykłady:

„Nie powiedziałaś nic odkąd wróciłem do domu (fakt). Przypuszczam, że coś Ci się nie podoba, ale tego nie mówisz (moja myśl). Kiedy się tak wycofujesz narasta we mnie złość (uczucia). Wolałbym porozmawiać (potrzeba).”

„Snujemy fantazje i planujemy całe swoje życie razem, a znamy się dopiero dwa tygodnie (fakty). Martwię się, że któreś z nas może się tego przestraszyć i wycofać (uczucia i myśli). Chciałbym wiedzieć, jak się czujesz, gdy o tym rozmawiamy? (wyrażona potrzeba)”

Aby móc się w ten sposób komunikować musisz najpierw sam **wiedzieć** co myślisz, czujesz i jakie są Twoje potrzeby. Dlatego zanim zaczniesz wyrażać, stań się tych elementów świadomy! To niezbędny krok – pogłębienie świadomości i rozumienia samego siebie. Następnie możesz (w głowie) dokładnie precyzować czego Ci potrzeba, biorąc pod uwagę myśli i emocje. I dopiero, gdy masz to sprecyzowane (!) - wyrażaj. Będzie to szło łatwo, lekko i przyjemnie. W szczególności te osoby, które mają trudność w rozpoznawaniu czego

same chcą, co myślą, czują i czego im potrzeba, powinny nauczyć się dokładnie precyzować swoje potrzeby. Więcej na ten temat w artykule na moim blogu pt. **„Za dużo z siebie dajesz? Stań po swojej stronie!”** Szeroko pojęte poszerzanie świadomości i rozumienia samego siebie w tematycznych artykułach na moim blogu <http://psychologplus.pl/blog/>



Stań po swojej stronie – trzymaj się własnego zdania

Kiedy już potrafisz wyrażać siebie, wykorzystując pełne komunikaty, warto umieć stanąć po swojej stronie, gdy Twój rozmówca się z Tobą nie zgadza.

Kiedy ktoś Cię krytykuje i zgadzasz się z krytykiem, przyznaj mu rację, np. „Tak, to prawda, że spóźniłem się dziś do pracy o godzinę”, „masz rację, że tym razem nie zastanawiałem się nad konsekwencjami”. Jednak nie pozwól sobie wpaść w pułapkę tłumaczenia się, usprawiedliwiania lub wymówek. To jest model wyniesiony z dzieciństwa. Rodzice oczekiwali wyjaśnień „dlaczego to zrobiłeś?” i w ten sposób nauczyli nas szukania wymówek i usprawiedliwień. To nie oznacza, że masz wszystkim udzielać lakonicznych wypowiedzi, tylko sam decyduj komu i z jakich powodów zamierzasz bliżej tłumaczyć powody, dla których podjąłeś taką a nie inną decyzję. Niech to będzie świadomy wybór.

Sprecyzuj czego chcesz lub czego sobie nie życzysz, uświadom sobie jakie są Twoje prawa, co czujesz i co myślisz. Sformułuj krótkie i łatwe do zrozumienia stwierdzenie dotyczące swoich potrzeb.

Spokojnie i stanowczo **powtórz** swoje stwierdzenie tyle razy ile to będzie konieczne, aby rozmówca zrozumiał komunikat. Możesz być miły i uprzejmy – nic nie stoi na przeszkodzie. Jednak jasno dawaj do zrozumienia, że nie zmienisz swojego zdania. Na przykład:

mąż: prosiłem cię ostatnio, byś nie poruszała więcej tego tematu w taki sposób. Zrozumiałem, dotarło do mnie i nie potrzebuję słyszeć tego po raz kolejny.

Żona: tobie zawsze coś się nie podoba

mąż: może mi się nie podoba, ale mimo to, umówiliśmy się, że nie będziesz poruszać tego tematu. Dlatego uszanuj te ustalenia.

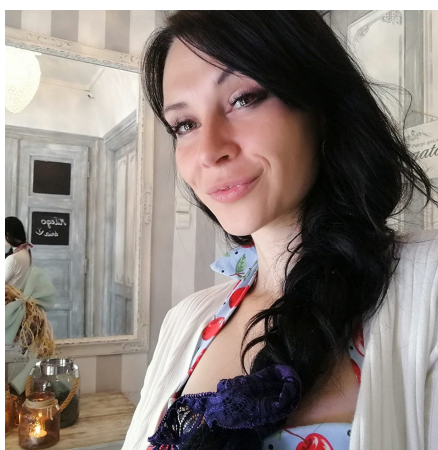
Żona: jasne, ale i tak to nie zmienia faktu, że...

mąż: nie zamierzam na to odpowiadać, ponieważ powiedziałem już wszystko. Nie będę o tym rozmawiał. Ponownie prozę, by ten temat nie był poruszany.

Stanie po swojej stronie nie musi być nieuprzejme, atakujące czy waleczne. Musi być JEDYNNIE stabilne.

Oczywiście bierz pod uwagę swojego rozmówcę i jego argumenty (perspektywa dorosłego), jednak nie ulegaj pierwszej nadarzającej się okazji by ulec drugiej stronie (perspektywa dziecka). W szczególności dotyczy to tych z Was, którzy ławo odpuszczają siebie i się nadmiernie dostosowują. O nadmiernym dostosowywaniu się i konsekwencjach jakie takie podejście niesie znajdziesz więcej w artykule „Za dużo z siebie dajesz? Stań po swojej stronie.” na blogu. <http://psychologplus.pl/blog/>

Potrzebujesz wsparcia w zakresie głębszego rozumienia siebie, rozpoznawania trzech aspektów dziecko, rodzic, dorosły lub komunikacji i relacji międzyludzkich? Zapraszam na konsultacje online (wg cennika)



*Marta Kwiatkowska, terapeuta, life coach, psycholog,
trener mentalny, energoterapeuta, nauczyciel medytacji,
autorka bloga PsychologPlus.pl*

PsychologPlus.pl // psychologplus.pl@gmail.com // konsultacje online, video, czat, e-mail //
treningi mentalne, pomoc psychologiczna, coaching, medytacje, rozwój