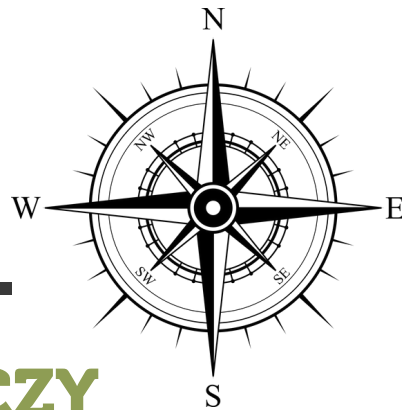


AZYMUT NA ROZWÓJ



MOWA - NARZĘDZIE ZBRODNI CZY EMPATII?- PBP cz. 2.



O CZYM JEST TEN ARTYKUŁ?

- Porozumienie Bez Przemocy
- Wyrażanie emocji w komunikatach
- Uczucia a myśli • Emocje a potrzeby

EMOCJE I UCZUCIA W POROZUMIENIU BEZ PRZEMOCY - CZYLI KROK2. PBP

Pierwszym krokiem w schemacie PBP jest niezabarwiona ocena spostrzeżenia (co opisywałam w art.2/2024), a drugim – wyrażanie własnych uczuć.

Informowanie o swoich uczuciach jest niezbędnym elementem wyrażania siebie. Nazwanie własnych uczuć nie jest

najprostszym zadaniem, a to, co czujemy, często nie jest znane osobom trzecim. Dlatego właśnie szczere komunikowanie uczuć jest konieczne. Pozwala na informowanie o wpływie, jaki wywierają na nas działania osób, z którymi mamy kontakt w codziennym życiu. (Rosenberg, 2003.)

DLACZEGO NIE POTRAFIMY WYRAŻAĆ UCZUĆ?

Uczucie
to stan psychiczny
odzwierciedlający
stosunek do zdarzeń,
innych ludzi,
otaczającego świata
i siebie samego.

“Zasób słów, którymi umiemy człowieka zwymyślać, często bywa rozleglejszy niż słownictwo, za pomocą którego możemy precyzyjnie opisać własne stany emocjonalne.” (Rosenberg, 2003.)

Żyjemy w społeczeństwie, w którym rzadko bierze się pod uwagę uczucia innych. Kiedy chodziłam do szkoły, nauczycieli nie interesowało jakie są moje odczucia w stosunku do jakiegoś tematu. Nie pamiętam też, aby ktoś wtedy spytał mnie - “jak się czujesz?”. Do uczuć po prostu nie przywiązywano większej wagi. Liczył się natomiast „właściwy sposób myślenia”, ściśle zdefiniowany przez kryteria, ustalone przez ludzi na wysokich stanowiskach.

“Wychowywano nas tak, żebyśmy zamykali się we własnych głowach i zastanawiali się: „Co – zdaniem innych – powinienem mówić i jak postępować?”. Wzbogacenie słownictwa, za pomocą którego mówimy o uczuciach, przynosi oczywiste korzyści nie tylko związkom intymnym, lecz także ułatwia kontakty zawodowe.”

- Marshall Rosenberg, 2003.

UCZUCIA W KOMUNIKACIE

KROK 2.

Istotne jest, aby wyrażając uczucia, zamiast ogólników, używać słów odnoszących się do konkretnych emocji. Na przykład gdy mówimy „Dobrze się czuję”, słowo „dobrze” może oznaczać uszczęśliwienie, ulgę, relaks i wiele innych uczuć. Takie słowa jak „dobry” i „zły” utrudniają rozmówcy rozpoznanie, co naprawdę czujemy.

Według Marshalla Rosenberga, często mylimy uczucia z myślami czy wyobrażeniami o innych albo o samych sobie. Aby lepiej zrozumieć te różnice, przyjrzyj się poniższym przykładom:

1. Zdanie: „Czuję, że jestem świetną harcerką” tak naprawdę odzwierciedla to, co osoba je wypowiadająca myśli o sobie jako o harcerce. Wypowiedź nie odnosi się jednak do uczuć. Osoba, która uważa się za świetną harcerkę, może czuć się dumna, spełniona czy usatysfakcjonowana. Wyrażając uczucie, ta osoba powiedziałaaby raczej: „Czuję dumę ze swoich osiągnięć”, „Czuję się spełniona jako harcerka” czy też „Jestem usatysfakcjonowana swoimi działaniami”
2. Zdanie: „Czuję, że zastępowy nie widzi mojego zaangażowania w zbiórki i uważa, że moje pomysły są beznadziejne” tak naprawdę ukazuje przekonania na temat zastępowego. Osoba ta stwierdza jedynie, jakie w jej opinii jest zdanie zastępowego, a nie komunikuje jednak, co sama czuje. Osoba wypowiadająca to zdanie może czuć się niedoceniona, niedostrzeżona czy pomijana. Wówczas może ona powiedzieć: „Czuję się niedoceniona przez zastępowego”, „Czuję się niedostrzeżona” lub „Czuję się pominięta”.

Adekwatne opisanie naszych uczuć względem danego zdarzenia jest zatem jedynym sposobem na zakomunikowanie tego, w jaki sposób działania czy zachowania innych osób wpływają na nas samych i pomaga w formułowaniu potrzeb i prośb (krok 3. i 4.)

ĆWICZENIE:

Przekształć zdania tak, aby wyrażały uczucia, a nie opinie:

- Czuję, że moja przyjaciółka jest mną zirytowana -
- Czuję, że mój drużynowy mnie nie lubi -
- Czuję, że jestem świetną zastępową -

(Moje propozycje rozwiązania znajdziesz na następnej stronie.)

Moje propozycje przekształcenia zdań:

- Czuję, że moja przyjaciółka jest mną zirytowana - Czuję się niepewna mojej relacji z przyjaciółką. / Jestem smutna kiedy moja przyjaciółka trzyma mnie na dystans.
- Czuję, że mój drużynowy mnie nie lubi - Czuję się niedoceniany przez drużynowego. / Jest mi smutno i jestem zniechęcony kiedy mój drużynowy nie traktuje mnie równo z innymi.
- Czuję, że jestem świetną zastępową - Czuję się spełniona jako zastępowa. / Jestem dumna z tego, w jaki sposób prowadzę zastęp.

EMOCJE WYRAŻAJĄ POTRZEBY

Potrzeby, wynikają z uczuć,
jakie dane zachowanie w
nas budzi.

Już wiesz, że krok 2. Porozumienia Bez Przemocy odnosi się do odczuć, jakie wywołuje w nas spostrzeżone zachowanie. Może to być smutek, radość, lęk, ekscytacja czy irytacja. Dzięki nim możemy dostrzec, że potrzebujemy zmiany jakiejś konkretnej sytuacji. O tym, w jaki sposób zauważać i formułować swoje potrzeby na podstawie odczuwanych emocji, dowiesz się czytając następny artykuł (art. 3/2023). Serdecznie Cię do tego zachęcam.

PODSUMOWANIE

Musimy pamiętać, że wyrażanie naszych uczuć jest ważne. Pomaga rozmówcy zrozumieć co siedzi w naszej głowie i pogłębia relację. Czasem zdarza się też, że sami nie wiemy jak się czujemy. Pamiętaj, że to jest okej. O tym też możesz poinformować swojego partnera rozmowy.



Pwd. Aleksandra Fecyk - instruktorka ZHP,
drużynowa, studentka psychologii na
Uniwersytecie SWPS

BIBLIOGRAFIA

Rosenberg, M. B. (2003). Porozumienie bez przemocy. *O języku życia*.