

PIGUŁKA WIEDZY

#213 Komunikowanie potrzeb



WIEDZA W PIGUŁCE



dobry trener

Czytam książkę
Marshalla Rosenberga
o rozwiązywaniu
konfliktów.

To ten od NVC,
żyrafy i szakala?



1

Tak.

Mam wrażenie, że
ostatnio ciągle
w tym siedzisz.



2

Ja też mam
takie wrażenie.

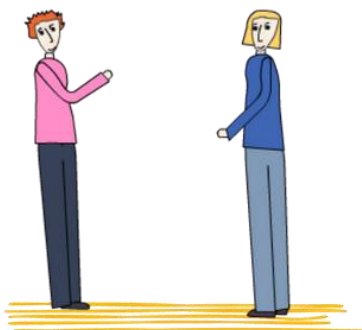
I co tym
razem?



3

Tym razem o 3 sposobach
komunikowania swoich
potrzeb.

Po żyrafiemu? Szakalowemu?
Żyrafio-szakalowemu?



4

Hmm, mam wrażenie, że
trochę prześmiewasz. To
chcesz wiedzieć, czy nie?



5

Masz rację, trochę
prześmiewam, bo nieco
żartobliwie to brzmi
Ale teraz powiedz o tych
3 sposobach.



dobry trener

Oto trzy sposoby przekazywania potrzeb:

1. Dręczenie

3. Żądanie

2. Święty Mikołaj

Powiesz coś więcej?

1



Powiem i nawet dam przykład. Wolisz z domu, czy z pracy?

Wolę coś z życia domowego.

2



Wyobraźmy sobie męża i żonę.

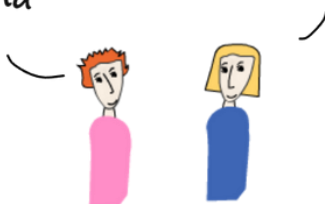


Mąż umówił się z kolegą na wyprawę rowerową.



Jego żona lubi jeździć na rowerze, ale nie lubi kolegi, więc powiedziała, że nie jedzie. Pojechali więc bez niej.

Jeszcze nie widzę tu dręczenia.



Dręczenie się zaczyna, gdy on wraca.



Wiesz jak lubię jeździć z Tobą na rowerze. A Ty wybrałeś pojechanie z nim, niż bycie ze mną. Jest mi smutno z tego powodu. Nie chciałam żebyś z nim jechał. Zobacz jak jesteśmy zapracowani, mamy mało czasu dla siebie. A Ty wolisz spędzić ten wolny czas z kolegą. Ja rozumiem, że to Twój przyjaciel, ale jestem rozgoryczona. Potrzebuję czuć, że jestem dla Ciebie ważna, a taka się nie czuję.

3



4



Tęskniłam za Tobą cały weekend, ale mam nadzieję, że Ty bawisz się dobrze. Bo ja nie. Potrzebuję dbać o nasze małżeństwo. Chciałabym byś Ty też dbał.

1



Aaaaa. Czuję ból!
Rozumiem w pełni
dlaczego to się
nazywa dręczeniem.

2



Nieźta jest ta
żona, prawda?



Brzmi bardzo
autentycznie.
Czyżbyś miała podobne
doświadczenia?
Wiem, że oboje z mężem
lubicie jeździć na
rowerze...

Może lepiej przejdźmy
do drugiego sposobu
przekazywania
potrzeb.

To na "Świętego
Mikołaja?"



3

Tak. Inaczej
zwane
"dawaniem
od serca".

Potrzeba jako
prezent?



4



Dokładnie tak. To co ważne w podejściu
NVC to uznanie, że:

możemy z otwartym sercem
odpowiadać na potrzeby innych ludzi
i właśnie często, z radością to robimy.

Dlatego też:

szczerze mówienie o naszych potrzebach
jest darem dla innej osoby, ponieważ
może na to odpowiedzieć.

5

Sama zobacz, gdy ktoś mówi:

Nie jestem zadowolony z tego co zrobiasz.

Dokładnie tak!



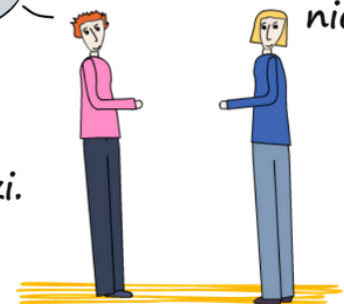
możesz nie mieć pojęcia co należy zmienić. Odbierasz to jako krytykę siebie.

1

Gdy ktoś w rodzinie mówi,

Chciałbym, byś o mnie bardziej dbała.

to też nie do końca jest zrozumiałe o co mu chodzi.



I znowu odbieram to czasem jako krytykę, że nie dbam wystarczająco.

2

Więc nasza żona może powiedzieć mężowi:

Wiem że chcesz pojechać na rower z przyjacielem. Ja z wami nie pojadę...

Czy możesz pojechać z nim tylko na jeden dzień? A drugi spędzić ze mną?

Sprawiłoby mi to ogromną przyjemność, bo lubię być z Tobą. Co Ty na to?

Dosyć jasne wyrażenie.



3

To jest metoda właśnie na Świętego Mikołaja, czyli "dawanie z serca".

Żona mówi mężowi, że wybrała go z miliona facetów, żeby mógł odpowiedzieć na jej potrzebę.

A nie wzbudza w nim poczucia winy, że jakby jednak pojechał na cały weekend, to jej będzie źle?



4

No cóż. Mąż musi sam wybrać, czy chce odpowiedzieć na jej potrzebę, czy nie.

Ona powiedziała czego potrzebuje, zapytała co on o tym sądzi.



Myszę, że jeśli są dobrym małżeństwem, to on też ma potrzebę bycia z nią blisko.

Gdy tak powiedziałaś swojemu mężowi, to jak zareagował?

1 Drzwi są otwarte.

Ej, nie mówiłam, że to o mnie!

No dobrze.

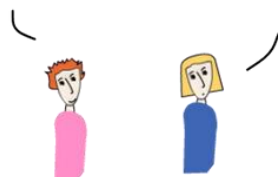
Przedstawianie swojej potrzeby jako daru, całkiem mi się podoba.



2

Trzeba jednak uważać, by nie wpaść w trzeci sposób, czyli żądania.

Niech zgadnę. Żona mówi do męża:



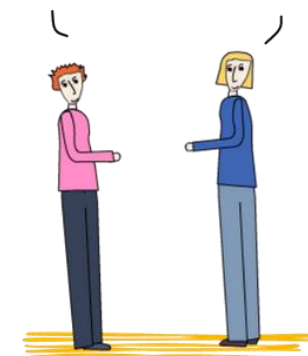
Potrzebuję bycia z Tobą!
Więc jedź ze mną, a nie z kumplem!



3

Podstuchiwałaś?

Przecież mówiłaś, że to nie o Tobie!



4

No tak.
To tak krótko
podsumowując:

1. Dręczenie

Komunikowanie swoich potrzeb wzbudzając poczucie winy, zawstydzając, a nawet zastraszając.

2. Święty Mikołaj

Komunikowanie swojej potrzeby jako daru. Z życzliwością, empatią. To dzielenie się swoimi uczuciami bez oceniania, bez obwiniania.

3. Żądanie

To komunikowanie potrzeby w formie rozkazu, polecenia. Bez empatii i szacunku wobec uczuć i potrzeb drugiej osoby.

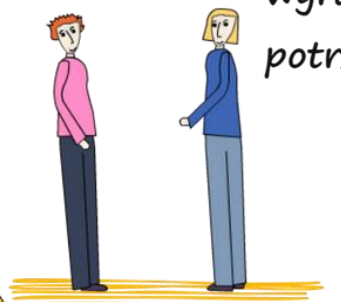
1



Co o tym
sądzisz?

Myszę, że to trudne.
Na początku trudne jest
w ogóle uświadomienie
sobie z jakiej pozycji
wyrażam to, czego
potrzebuję.

2



No wiem.

A potem jeszcze
trudniej zmienić,
nawykowe
dręczenie.

3



O tak!
Wzbudzanie
poczucia winy
jest takie kuszące!

A żądanie takie...
normalne?

Często do nas tak
mówiono i my
teraz też tak
mówimy.

4



Danie sobie prawa do wyrażania potrzeb to czasem jest wyzwanie.

Trochę mnie zaskakuje, że zamiast robić wprowadzenie do NVC, które przecież nie wszyscy znają, zaczynasz od różnych sposobów wyrażania potrzeb.

Ach, bo ostatnio miałam taką sytuację, w której byłam smutna i rozczarowana. Dużo uczuć na raz!

A jeszcze traktowanie ich jako daru dla kogoś, to już naprawdę wyższa szkoła jazdy.

1

2

To była silna mieszanka, związana z moją niezaspokojoną potrzebą zaufania.

No i?

I potem ta sytuacja się skończyła. A mi ciągle gdzieś w myślach się kręciła.

Miałam ochotę jeszcze powiedzieć osobie, której ta sytuacja dotyczyła, wiele rzeczy.

A potem przeczytałam o tych trzech sposobach wyrażania potrzeb.

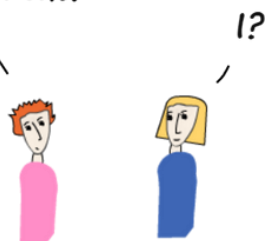
I dotarło do mnie, że cały czas obracam się w kierunku dręczenia.

3

4

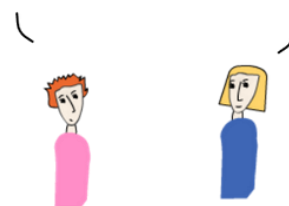
4

Próbowałam zastanowić się,
czy powrót do tej sytuacji,
rozmawianie o tym może
być jakimkolwiek darem dla
mojej rozmówczynie.



1

I nie znalazłam ani
kawałka daru.



2

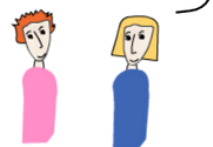
I co zrobisz?

Jak to odkryłam, to
mi odpuścilo. To było
zaskakujące!



3

Pomyślałam, że nie tylko ja tak
mogę myśleć o sytuacjach
konfliktowych.



Bo czasem konflikt, od strony
merytorycznej jest załatwiony, ale jeszcze
mamy ochotę w nim dębować, niczym w
dziurawym zębie.

4

Sądzisz, że pomyślenie na
ile to dębienie w dziurze
jest dręczeniem, a na ile
darem może pomóc?

Mi pomogło.



Hm. Mam wrażenie,
że trzeba sporo pracy
włożyć, by lepiej
rozumieć swoje
potrzeby, uczucia...



5

Och, na pewno.
Ale zawsze można zacząć też od pytania...



Czy to, co chcę
wyrazić może być
darem, czy jest
dręczeniem?

1

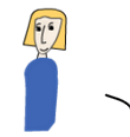
Mogę się zastanowić jak wyrazić prośbę
wobec syna – nastolatka, by zjadł z nami
wspólny posiłek, co jest spełnieniem potrzeby
bliskości, by było to przyjęte jako dar.



I zastanowić się, czy dręczenie
wypominaniem, że nie zjadł z nami obiadu,
pomaga nam w relacjach.

2

Mogę się zastanowić jak mogę poprosić
kolegę z pracy o pomoc, by to był dar
dzielenia się wiedzą.



A gdy nie poprosiłam i sama się nad tym
głowiłam przez 4 godziny, to nie muszę
go potem dręczyć opowieścią, że nie
zauważył iż potrzebowałam pomocy.

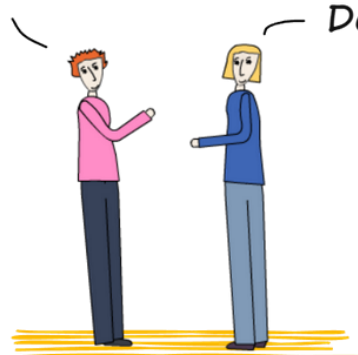
3

Mogę....
Ok.
A co z żądaniami?



4

Z myśleniem czy to prośba, dar, czy
żądanie? To już na kolejną pigułkę!
Ta ma aż 9 stron!



5

Dobrze.

A powiesz mi jak to
było z tym wyjazdem
rowerowym?

6

Domysł się...

Chcesz powiedzieć, że
pigutka Ci się
podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz
powiedzieć, że
pigutka Ci się bardzo
podobała?



Łap pigułkę...

