

Pięć sposobów porozumiewania się

Którym zwierzęciem jesteś dzisiaj?

Idąc przez życie, warto czasem zatrzymać się i zapytać siebie: z jakiego miejsca teraz mówię, słucham i patrzę na innych? Czy przemawia przeze mnie szakał, jeż, surykatka, delfin, a może żyrafa?

Skąd wzięło się pięć zwierząt

Inspiracją do tego tekstu był dla mnie film Louise Evans o metodzie The 5 Chairs, czyli „Pięciu Krzesłach”. Jej praca czerpie między innymi z nauk Thicha Nhat Hanha, Eckharta Tolle’a oraz Marshalla Rosenberga - twórcy Porozumienia bez Przemocy.

Marshall Rosenberg opisywał dwa sposoby komunikowania się poprzez symbole szakala i żyrafy. W ujęciu Louise Evans perspektywa została rozwinięta do pięciu wyborów. Przyznam, że nie znam szerzej twórczości ani Louise Evans, ani Marshalla Rosenberga. Jednak kiedy obejrzałam film, doznałam olśnienia. Pomyślałam, że dobrze byłoby - idąc przez życie - od czasu do czasu obejrzeć się za siebie i zapytać: którym zwierzęciem jestem?

Milego rozważania

Katarzyna Ołtarzewska, RefleXana



1. Szakal



Szakal mówi głośno lub tylko w myślach: „Co on lub ona sobie wyobraża?”, „Przecież to należy się mnie”, „Ta fajtapa nic nie umie”, „Jakie ma wykształcenie, żeby się wypowiadać?”, „Kim w ogóle jest?”, „Ja tak bardzo się staram, a ktoś przychodzi i chce wziąć wszystko”.

Tym samym głosem możemy zwracać się do siebie: „Nic nie umiesz”, „Na niczym nie potrafisz się skupić”, „Wszystko robisz źle”, „Nic z ciebie nie będzie”. Albo do innych: „To ja się dla ciebie tak poświęcam, a ty ciągle robisz źle”.

W tym wzorcu pojawiają się oportunizm, irytacja, niezadowolenie, agresja i obrażanie. Narzekamy, winimy, krytykujemy i osądzamy. Staramy się rozstrzygnąć, co jest nie tak z innymi ludźmi. Gramy w rację i w „zrobiłam albo zrobiłem wszystko”.

Kluczem może być pytanie sugerowane przez Louise: czy chcesz mieć rację, czy być w dobrej relacji z innymi?

A moje pytanie brzmi: jeżeli rozpoznajesz w sobie szakala, choćby tylko jego cień, czy sama lub sam chciałbyś być w ten sposób traktowany? Czy masz pewność, że to inni robią albo myślą źle? Czy w tej sytuacji w ogóle można mówić o dobru i złu? Kiedy ochłoniesz, spójrz na siebie zachowującego się w ten sposób. Czy z taką osobą chciałabyś lub chciałbyś się zaprzyjaźnić? Czy jest godna zaufania? Czy można z nią współpracować?

Prawda o sobie: _____

2. Jeż



Jeż mówi do siebie: „Widocznie za mało się starałam”, „Popetnięłam błąd”, „Zapewne nie tego się spodziewali”, „Następnym razem muszę zrobić to lepiej”.

W

nas pojawia się brak akceptacji zdarzenia, osoby, wyniku pracy albo siebie. Czujemy się bardzo wrażliwi i zwijamy się przed tym, co czujemy. Oceniamy siebie. Świat wydaje się wrogi, a my zbyt mali lub niewystarczająco silni, by się bronić. Myślimy: „Nikt mi nie wierzy”, „Nikt nie wierzy we mnie”. Boimy się odrzucenia i porażki, wchodzimy w rolę ofiary.

W

rzeczywistości cierpimy z powodu wątpliwości i boimy się przyznać do swoich słabości. Kiedy potrafimy powiedzieć „nie” i świadomie stanąć po swojej stronie, nasze zasoby rosną, a my razem z nimi.

Prawda o sobie: _____

3. Surykatka



Surykatka mówi: „Uspokój się”, „Weź głęboki oddech”, „Nie oceniaj”, „Nie wiesz jeszcze, o co chodzi ani skąd taka reakcja”, „Zrelaksuj się”.

To miejsce świadomości własnego postrzegania. Czuwamy, zatrzymujemy się i zauważamy: to właśnie robię, mówię i myślę. Zaczynamy czuć ciężar i znaczenie własnego zachowania. Jesteśmy obecni przy tym, co myślimy i co mówimy o sobie. Przyglądamy się sobie.

Tak naprawdę jest to miejsce, z którego możemy zobaczyć swoją drogę. Oceniając siebie, raczej nią nie pójdziemy. Weź swoje sprawy we własne ręce. Dorośnij.

Prawda o sobie: _____

4. Delfin



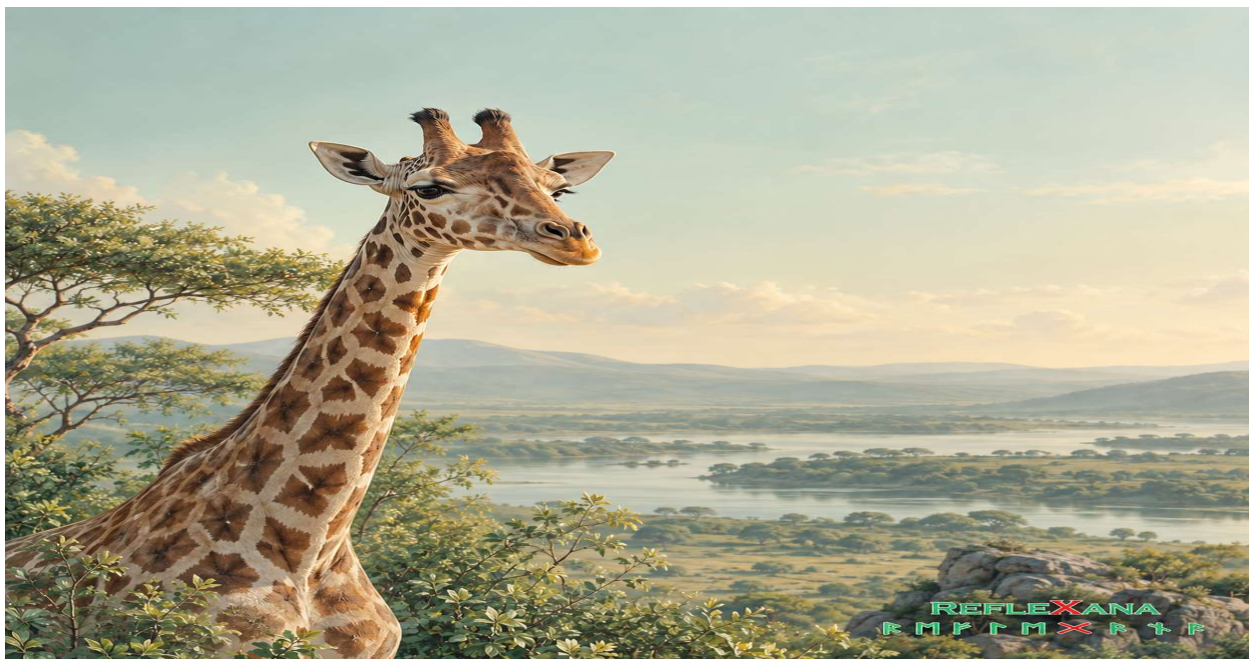
Delfin mówi sobie albo innym: „Wiesz, co jest dla mnie ważne?”, „Wiesz, jak bardzo na to liczyłam?”, „Czy czuję się bezpiecznie?”, „Czy ta osoba może się otworzyć?”, „Czy wie, że jestem i że zawsze mam otwarte drzwi oraz chęć współpracy?”, „To jest ważne dla obu stron, znajdziemy porozumienie”.

To miejsce, z którego widzimy siebie. Stajemy się świadomi swoich celów, tego, czego chcemy i dokąd zmierzamy. Nie boimy się mówić swojej prawdy. Tworzymy granice, dzięki którym stajemy się silniejsi, wzrastamy i odzyskujemy wolność. Jesteśmy asertywni, ale nie agresywni.

Delfin pomaga wykrywać to, co dzieje się teraz w sposób lekki, komunikatywny i piękny. Poszerzamy swoją perspektywę i sami stajemy się więksi.

Prawda o sobie: _____

5. Żyrafa



Żyrafa pyta: „Czy na pewno wszystko jest w porządku?”, „Czy ta kobieta albo ten mężczyzna dobrze się czuje?”, „Może ma jakieś problemy i dlatego tak reaguje?”, „Czy mogę coś zrobić, żeby pomóc?”, „A może przełożymy nasze spotkanie?”.

Emanujemy empatią i zrozumieniem. Odkładamy ego i słuchamy ludzi obecnych w naszym otoczeniu, próbując wczuć się w ich sytuację. Zrozumienie jest aktem hojności i wielkim darem. Jest w nim miejsce na różnorodność i tolerancję. Dostrzegamy, że istnieją inne perspektywy, inne sposoby patrzenia na sytuację i wiele różnych rzeczywistości. Bez względu na to, co widać na powierzchni, życie pozostaje piękne i pełne niespodzianek. Pytamy: co w tej chwili będzie dobre dla mnie, dla drugiej osoby i dla całej sytuacji?

Prawda o sobie: _____

Między bodźcem a odpowiedzią

Viktor Frankl pisał, że człowiekowi **można odebrać niemal wszystko, poza jedną z ostatnich ludzkich wolności: możliwością wyboru własnej postawy.**

Za każdym razem, kiedy będziesz chciała/chciał nakrzyczeć na dzieci, pokłócić się z partnerem czy ukarać kogoś w pracy, spójrz w oczy szakala. Zapytaj siebie, czy umiesz powiedzieć „przepraszam” i zacząć od początku.

Jeżeli znamy te mechanizmy, nawet jeśli jest to duże uproszczenie, mamy szansę odczarować siebie oraz to, co dzieje się wokół. Oczywiście zawsze możemy powiedzieć, że „zupa była za słona” i pójść dalej tym samym torem. Możemy też przypomnieć sobie, że mamy pięć wyborów. A najważniejszym wyborem jesteś Ty sama lub Ty sam.

Pięć wyborów i pięć prawd o sobie

Moim zdaniem tych pięć wyborów może być również punktem odniesienia dla tego, jaki mamy stosunek do siebie. Spróbujmy więc przełożyć je na pięć prawd o sobie. Nawet jeżeli uważasz, że wszystko jest z Tobą w porządku, czasem osoba, zdarzenie, sytuacja albo czyjaś ocena może Cię dotknąć. Wtedy zapytaj siebie: któremu z opisanych zwierząt odpowiada to, co teraz czuję i czego doświadczam? Zwykle takie sytuacje są naszym odczuciem, być może także naszym lustrem. A jeśli jednak to, co się wydarza, naprawdę nie jest „nasze”, spróbuj spojrzeć na złoczyńcę jak na jedno z tych zwierząt. Czy zmienia się wtedy perspektywa? Czy nadal masz ochotę odplacić takim samym zachowaniem?

Jeżeli sposób, w jaki traktujemy innych, odzwierciedla sposób, w jaki traktujemy siebie, czy nadal potrzebujemy tych wszystkich bezmiłosnych zachowań wobec innych?

A Ty? Z którego miejsca patrzysz dzisiaj?

Katarzyna Ołtarzewska, RefleXana

Źródła i inspiracje

Tekst powstał na podstawie własnych przemyśleń oraz inspiracji metodą The 5 Chairs Louise Evans i Porozumieniem bez Przemocy Marshalla Rosenberga.

Film: The 5 Chairs, Louise Evans

<https://www.youtube.com/watch?v=4BZuWrdC-9Q>

Historia projektu The 5 Chairs

<https://www.the5chairs.com/the-story/>

Materiały do publikacji w WordPressie

Tytuł wpisu

Pięć sposobów porozumiewania się. Którym zwierzęciem jesteś dzisiaj?

Krótki opis wpisu

Szakal, jeź, surykatka, delfin czy żyrafa? Pięć perspektyw, z których możemy mówić, słuchać i patrzeć na innych — oraz pięć pytań prowadzących do prawdy o sobie.

Proponowany adres

droga-q/piec-sposobow-porozumiewania-sie

Kategoria i tagi

Kategoria: Droga Q

Tagi: komunikacja, relacje, samoświadomość, wybór, empatia

Zdjęcie wyróżniające

Pięć pustych krzeseł ustawionych półkolem lub subtelna ilustracja pięciu zwierząt: szakala, jeża, surykatki, delfina i żyrafy. Obraz spokojny, symboliczny i bez napisów.