

Moc Emocji

MODUŁ 4. EMOCJE W RELACJACH

4.1. EMOCJE W NVC

Emocje w Języku Serca NVC

Wszystko, co do tej pory napisałam o emocjach wynika z doświadczeń i badań psychologii. Dziś dodam nową płaszczyznę zrozumienia źródeł emocji, wypracowaną przez Marshalla Rosenberga, twórcę Nonviolent Communication, w skrócie NVC inaczej Porozumienie Bez Przemocy - PBP lub Język Serca. Trzymaj się mocno, bo, chociaż napomykałam o tym w poprzednich treściach, możesz spaść z krzesła ;)

Za każdą emocją stoi spełniona lub niespełniona potrzeba.

Złóścisz się, boisz, wstydzisz, smucisz, czujesz dumę, podziw, radość, uniesienie, spokój. Za każdym razem u źródeł emocji stoją przede wszystkim Twoje potrzeby.

To całkiem niezgodne z tym, w czym wyrastała większość z nas. Rodzice mówili zasmuciłaś mnie, przez Ciebie osiwieję. Nauczyciele twierdzili, że ta klasa nieźle potrafi człowieka zirytować, albo ze smutkiem wzdychali zawiedliście mnie. Być może Ty też na co dzień odruchowo mówisz o tym, jak wkurzają Cię inni kierowcy, szefowa, dzieci, teściowa i mąż. Domyślam się, że możesz poczuć dyskomfort, kiedy piszę, że to jednak nie oni są źródłem Twojej złości, bezsilności czy wstydu.

Podam Ci pewien przykład. Wyobraź sobie, że umówiłaś się na spotkanie z przyjaciółką. Trudno było znaleźć dogodny termin, ale zobaczycie się w końcu dziś o 18:00. Bardzo się cieszysz i nie możesz się doczekać spotkania. Masz już zapakowany drobny upominek, zabrałaś do pracy przybory do make upu i drugą koszulkę, aby przebrać się i odświeżyć przed spotkaniem. Nie był to dla Ciebie najlepszy termin, ale zrezygnowałaś z zajęć fitness i udało Ci się wszystko tak ustawić, aby być na czas. Gdy docierasz w umówione miejsce jest 17:45. W tej samej chwili dzwoni Twoja przyjaciółka by powiedzieć, że wykoleiło się u niej kilka spraw. Dotrze na miejsce z 40 minutowym opóźnieniem. Co czujesz?



Moc Emocji

MODUŁ 4. EMOCJE W RELACJACH

4.1. EMOCJE W NVC

Zadanie: Wczuj się w sytuację i zapisz co byś czuł/a będąc tą osobą. Nie poprzestawaj na jednej emocji, wypisz ich więcej. Już wiesz, że zwykle towarzyszy nam równocześnie wiele różnych odczuć. Oddaj cały koloryt.

Dopiero, gdy skończysz pisać czytaj dalej.

Wykonując to ćwiczenie samodzielnie i wchodząc w buty drugiego, ćwiczysz empatię i umiejętność nazywania emocji.

Domyślam się, że na Twojej liście mogła się pojawić złość, zawód, zniechęcenie, bezradność, osamotnienie, niepewność, zniesmaczenie, wściekłość, gniew, obawa.

Być może w pierwszym odruchu na pytanie "Dlaczego tak się czujesz?" odpowiedziałabyś "Bo ona mnie wystawiła. Ja tyle poświęcam, a ona po prostu nie postarała się i teraz w dodatku nie mam co ze sobą zrobić."

Zamiast na tym poprzestać, zapytaj siebie: Jakie potrzeby w tej sytuacji ucierpiały? Jakie potrzeby miałaś nadzieję zaspokoić?

Zadanie: Wczuj się w sytuację i zapisz, jakie potrzeby ucierpiały w tej sytuacji? Jakie potrzeby miałaś nadzieję spełnić dzięki spotkaniu z przyjaciółką? Nie poprzestawaj na jednej potrzebie.

Czytaj dalej dopiero wtedy, gdy skończysz pisać.

Zgaduję, że mogą się pojawić potrzeby przewidywalności, szacunku, zaufania, bliskości, zrozumienia, akceptacji, relacji, efektywności, kontaktu i więzi. Dobrze zgaduję?



Moc Emocji

MODUŁ 4. EMOCJE W RELACJACH

4.1. EMOCJE W NVC

Kiedy piszę o potrzebach mam na myśli pojęcia abstrakcyjne, powszechne dla ludzkości. Ich listę przygotowałam dla Ciebie w części 3.1.

Teraz kiedy wszystko masz już na papierze wyobraź sobie, co by było, gdyby ta sytuacja miała nieco inny kontekst. Wszystkie zewnętrzne okoliczności pozostają bez zmian: umówiłyście się na 18:00, co Ciebie kosztowało zrezygnowanie z zajęć fitness i nieco wysiłku w porzekładanie innych spraw. Jesteś tak samo podekscytowana spotkaniem i przybywasz na miejsce 15 minut przed czasem. Ona wówczas dzwoni i dowiadujesz się, że dotrze 40 minut po czasie.

Tym razem jednak jest coś jeszcze. Idąc na spotkanie mijałaś centrum handlowe, co przypomniało Ci, że w najbliższy weekend idziesz na ważną dla Ciebie uroczystość. Całkiem wypadło Ci z głowy, by się przygotować i kupić prezent. Nie zdążyłaś się także zastanowić, co na siebie włożysz a w domu nie masz nawet całych rajstop. Mijając Centrum Handlowe uświadomiłaś sobie, że teraz właśnie mija Twoje ostatnie popołudnie, w które możesz cokolwiek załatwić.

Co czujesz tym razem, kiedy się dowiadujesz, że przyjaciółka będzie spóźniona?

Zadanie: Wczuj się w sytuację i zapisz, co byś czuła w takiej sytuacji. Nie poprzestawaj na jednej emocji. Oddaj cały koloryt.

Domyślam się, że może to być ulga, entuzjazm, rozluźnienie, energia, zaangażowanie, gotowość do działania, entuzjazm.



Moc Emocji

MODUŁ 4. EMOCJE W RELACJACH

4.1. EMOCJE W NVC

Jakie Twoje potrzeby odezwałyby się w tej okoliczności?

Zadanie: Wczuj się w sytuację i zapisz, jakie potrzeby ucierpiały w tej sytuacji a jakie mogły zostać spełnione? Jakie potrzeby spełnisz dzięki nieplanowanemu opóźnieniu? Nie poprzestawaj na jednej potrzebie.

Tym razem prawdopodobnie masz przeczucie, że uda Ci się spełnić zarówno potrzebę relacji, szacunku, zrozumienia, bliskości jak i potrzebę sprawozdawczości, efektywności i bezpieczeństwa (przygotowania do spotkania).

Jak to możliwe, że w tych samych okolicznościach można poczuć się tak całkowicie inaczej? Czy przyjaciółka raz rzuciła na nas czar złości i żalu a raz radości i ulgi? Czy samo spóźnienie steruje naszymi emocjami w tak zróżnicowany sposób? Nie! To potrzeby, które w nas drzemają, sprawiają, że czujemy się dobrze albo źle.

Kiedy dana sytuacja sprawia, że nie spełnimy potrzeby, na której spełnienie liczyliśmy, to pojawi się w nas któraś z nieprzyjemnych emocji. Jeśli to, co się dzieje pozwala nam zaspokoić jakąś ważną dla nas potrzebę - pocujemy którąś z przyjemnych emocji.

Jaka potrzeba stoi za emocją

Jest tylko jeden sposób, by nauczyć się zauważać powiązanie między uczuciem a potrzebą. Przyglądać się sobie i szukać tych potrzeb wystarczająco często.

Przez najbliższe 4 dni codziennie zauważ chociaż jedną sytuację, która wzbudzi Twoje emocje. Przejrzyj wówczas Listę potrzeb i wypisz te potrzeby, które stoją za emocjami.



Moc Emocji

MODUŁ 4. EMOCJE W RELACJACH ĆWICZENIE

Jaka potrzeba stoi za emocją

Jest tylko jeden sposób, by nauczyć się zauważać powiązanie między uczuciem a potrzebą. Przyglądać się sobie i szukać tych potrzeb wystarczająco często.

Przez najbliższe 4 dni codziennie zauważ chociaż jedną sytuację, która wzbudzi Twoje emocje. Przejrzyj wówczas Listę potrzeb i wypisz te potrzeby, które stoją za emocjami.

