

Életveszélyes empátiával viszonyulni valakihez, ha nem tudod önmagadért kiállni!

4 LEHETŐSÉG A NEGATÍV ÜZENETEK FOGADÁSÁRA

Elválasztó

1. Önmagam hibáztatása (áldozatszerep, depresszió, szégyen, bűntudat)
2. A másik hibáztatása (düh)

Összekapcsoló

3. A saját érzéseim és szükségleteim tudatosítása (empátia önmagammal)
4. A másik lehetséges érzéseinek és szükségleteinek megtipplése (empátia a másikkal)

„A béke nem a konfliktusok hiánya, hanem a konfliktus kezelésének képessége.”

Dan Millman

Minden konfliktus kiváló lehetőség arra, hogy közelebb vagy távolabb kerüljünk egymáshoz.

A DÜH ÁTALAKÍTÁSÁNAK FOLYAMATA

1. Veszek egy mély lélegzetet. Tudatosítom, hogy dühös vagyok.
2. Azonosítom (leírom) a kritikus gondolataimat.
3. Megfogalmazom a megfigyelésem.
4. Nevén nevezem az érzéseimet és szükségleteimet.
5. Megtípelem a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit.
6. Mit akarok tenni?

Ha én nem értékelem a saját szükségleteim, mások sem fogják.

Amikor nem merek NEM-et mondani a másik kérésére, akkor önmagamnak mondom NEM-et.

„A másik ember kritizálásával felmentést adok magamnak az alól, hogy észrevegyem, én mivel járultam hozzá a történetekhez.”

Rambala Éva

MEGBOCSÁTÁS ÖNMAGAMNAK

1. Kritikus gondolatok: azonosítom a kritikus gondolataimat. Őszintén!
2. Azonosítom a megfigyelést, amelyre kritikámat alapoztam.
3. Gyász: összekapcsolódom az érzéseimmel és a kielégítetlen szükségleteimmel.
4. Megbocsátás: azonosítom azokat a szükségleteimet, amelyeket megpróbáltam kielégíteni.
5. Cselekvés: egy olyan új megoldást találok, amelyben nemcsak az eddig kielégítetlen szükségleteimre fókuszálok, hanem arra is, hogy amelyek kielégültek, továbbra is így maradjanak.

AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ CÉLJA OLYAN KAPCSOLATOK KIALAKÍTÁSA ÉS FENNTARTÁSA, AHOL FIGYELEMBE VESSZÜK MINDEN ÉRINTETT FÉL SZÜKSÉGLETEIT



Az igazamhoz ragaszkodom vagy az életörömöt keresem?

Soha ne engedd, hogy egy külső hatalom meghunyászkodásra vagy lázadásra vegyen rá. Találd meg a saját megoldásod!

„A másik ember elítélése nem más, mint saját kielégítetlen szükségleteink tragikus kifejeződése.”

Marshall Rosenberg



www.cnvc.org



info@rambala.hu
www.rambala.hu

Erőszakmentes
Kommunikációs
Alapítvány

www.eroszakmenteskommunikacio.hu

Címzett:

KRITIKA MENTES ÖNKIFEJEZÉS:

■ Látom/hallom, hogy.....

■-t érzek,

■ mert szeretnék.

■ Megteszed?

EMPATIKUS RÁHAONGOLÓDÁS A MÁSIK FÉLRE:

■ érzek, mert sokra értékeled a?

ÉLETSZERŰ CSELEKVÉSI TERV:

MEGFIGYELÉS:

1. Értékelés nélküli. Semleges: nem is jó, nem is rossz.
2. Valamelyik érzékszervemmel tudom érzékelni.
3. Minden érintett fél egyetért velem, így segít a közös alap létrehozásában.

ÉRZÉS:

1. Mi történik a szívemben? (nem a fejemben)
2. Egy érzés mindig csak egy emberhez kapcsolódik. Nem tartalmaz kritikát.

SZÜKSÉGLET:

1. Mindannyiunknak ugyanazok a szükségletei.
2. Végtelen számú megoldási stratégiával kielégíthető.
3. Sohasem kapcsolódik egy konkrét ember konkrét cselekedetéhez.
4. A szükségletek soha nem állnak konfliktusban egymással. Csak megoldási stratégiák ütközhetnek.
5. Nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra.
6. Az érzésem valódi gyökere.
7. Minden ember minden szava, és cselekedete mögött találhatunk minimum egy szükségletet.
8. Semleges: nem is jó, nem is rossz.

KÉRÉS:

1. Nem követelés.
2. Megcselekedhető.
3. A jelenre vonatkozik.
4. Mérhető, hogy teljesül-e vagy sem.
5. Kifejezi, hogy a másik szükségletei ugyanannyira fontosak számomra, mint a sajátom.

ÉRZÉS

Amikor kielégülnek a szükségleteim:

- kinyílás
- ámulat
- bizakodás
- boldogság
- derű
- elégedettség
- érdeklődés
- gyönyör
- hála
- izgatottság
- kíváncsiság
- lelkesültség
- megérintődöttség
- megkönnyebbülés
- meglepődöttség
- nyugalom
- pihenség
- vidámság

Amikor nem elégülnek ki a szükségleteim:

- bezáródás
- aggodalom
- bánat
- bizonytalanság
- csalódottság
- fájdalom
- félelem
- feszültség
- ingerültség
- kétségbeesettség
- magányosság
- nyugtalanság
- reménytelenség
- riadalom
- szomorúság
- szorongás
- tehetetlenség
- zavarodottság

SZÜKSÉGLET

Az érzésem valódi gyökere:

- | | | |
|----------------------|----------------------|-----------------------|
| kapcsolódás | értelem | életöröm |
| • barátság | • az élet szolgálata | • béke |
| • bátorítás | • tisztánlátás | • egyszerűség |
| • együttműködés | | • érzelmi biztonság |
| • empátia | méltóság | • egyensúly |
| • gondoskodás | • önfogadás | • harmónia |
| • gyengédség | • önkifejezés | • humor |
| • helyreállítás | • szeretet | • játék |
| • megértés | | • kényelem |
| • összetartozás | fizikai biztonság | • könnyedség |
| • támogatás | • egészség | • stabilitás |
| • visszajelzés | • érintés | • szépség |
| (ünnepelés és gyász) | • érzékiség | |
| | • folyadék | autonómia |
| | • lakhely | • egyenlő esély |
| fejlődés | • levegő | • kölcsönös tisztelet |
| • inspiráció | • mozgás | • spontaneitás |
| • kaland | • napfény | • szabadság |
| • kihívás | • pihenés | • tér |
| • kreativitás | • táplálék | |