

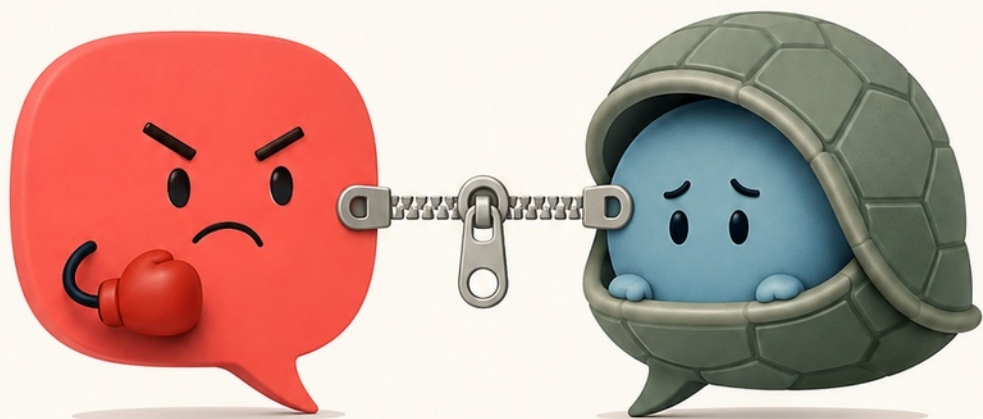
Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak mówić o emocjach bez kłótni i wycofania

Jak rozmawiać o złości, lęku, żalu i potrzebach
tak, żeby się usłyszeć zamiast ranić



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go
rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Jak mówić o emocjach bez kłótni i wycofania

Jak rozmawiać o złości, lęku, żalu i potrzebach tak, żeby
się usłyszeć zamiast ranić

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak mówić o emocjach bez kłótni i wycofania

Max Paradox

Publikacja została przygotowana z wykorzystaniem narzędzi wspomagających proces twórczy, w tym rozwiązań opartych o sztuczną inteligencję. Ostateczna koncepcja, struktura i redakcja należą do autora.

Spis treści

INTRO.....	5
Rozdział 1 - Kiedy rozmowa zamienia się w walkę.....	12
Rozdział 2 - To, co czujesz, i to, co sobie dopowiadasz.....	22
Rozdział 3 - Dlaczego atakujesz, kiedy chcesz być zrozumiany	33
Rozdział 4 - Dlaczego milkniesz, kiedy najbardziej trzeba coś powiedzieć.....	44
Rozdział 5 - Nie zaczynaj trudnej rozmowy w najgorszym możliwym momencie.....	57
Rozdział 6 - Słuchasz czy tylko czekasz na swoją kolej?.....	70
Rozdział 7 - Nie broń się przed każdym zdaniem.....	83
Rozdział 8 - Powiedz, czego potrzebujesz. Telepatia ma słabe wyniki.....	94
Rozdział 9 - Mów o sobie tak, żeby druga osoba nie musiała się bronić.....	107
Rozdział 10 - Jak powiedzieć „jestem zły”, żeby nie wysadzić rozmowy.....	120
Rozdział 11 - Jak mówić o smutku, żalu i rozczarowaniu bez robienia z rozmowy pogrzebu relacji.....	134
Rozdział 12 - Jak rozmawiać o zazdrości i lęku bez przesłuchania.....	147
Rozdział 13 - Jak stawiać granice bez grożenia i robienia sceny	160

Rozdział 14 - Jak przeprosić tak, żeby „przepraszam” rzeczywiście coś znaczyło.....	173
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy rozmawiasz dobrze, a druga osoba i tak nie współpracuje.....	186
Rozdział 16 - Jak wrócić do rozmowy, która poszła fatalnie.....	202
Rozdział 17 - Co zrobić, gdy wracają stare schematy.....	217
Rozdział 18 - Jak rozmawiać, kiedy masz już naprawdę dość	230
Rozdział 19 - Jak nie wrócić do „nic mi nie jest” po dwóch tygodniach.....	243
Rozdział 20 - Nie chodzi o to, żeby nigdy się nie kłócić.....	256

INTRO

Siedzicie przy stole. Albo w samochodzie. Albo w kuchni, gdzie teoretycznie mieliście tylko zrobić herbatę, ale najwyraźniej czajnik został przypadkowo mianowany świadkiem rozprawy. Chcesz powiedzieć coś prostego: że było ci przykro. Że poczułeś się pominięty. Że czegoś potrzebujesz. Że pewna sytuacja siedzi ci w głowie i chciałbyś ją wyjaśnić.

Masz dobre intencje.

Naprawdę.

Po czym otwierasz usta i mówisz:

- Bo ty zawsze...

No i pięknie.

Rozmowa o emocjach trwała siedem sekund, a już jesteście w finale mistrzostw świata w przerzucaniu odpowiedzialności.

Druga osoba natychmiast odpowiada:

- Ja zawsze?! A ty nigdy?!

Słowo „nigdy” pojawiło się przed upływem trzydziestu sekund. Sędzia może zakończyć spotkanie.

To zadziwiające, jak szybko rozmowa pod tytułem „chciałbym powiedzieć, jak się czuję” może zamienić się w archeologiczne wykopaliska obejmujące wakacje sprzed czterech lat, święta u teściów, wiadomość wysłaną bez emotikona oraz ten jeden wtorek, kiedy ktoś powiedział „wszystko jedno” tonem zdecydowanie oznaczającym, że **nic nie jest wszystko jedno**.

Emocje mają ten problem, że kiedy są spokojne, zwykle umiemy o nich mówić całkiem rozsądnie. Problem zaczyna się wtedy, gdy rzeczywiście trzeba o nich porozmawiać.

Wtedy mózg przestaje być eleganckim centrum komunikacji interpersonalnej i zamienia się w człowieka stojącego przy alarmie przeciwpożarowym.

„Niebezpieczeństwo! Ktoś może mnie źle zrozumieć!”

„Niebezpieczeństwo! Mogę zostać skrytykowany!”

„Niebezpieczeństwo! Zaraz usłyszę, że przesadzam!”

„Niebezpieczeństwo! Powiedzmy więc coś takiego, po czym druga osoba na pewno się zdenerwuje.”

Logika najwyższej jakości.

Jedni w takiej sytuacji atakują. Podnoszą głos, używają wielkich słów, wyciągają stare sprawy i próbują wygrać rozmowę, której przecież teoretycznie nie mieli zamiaru wygrywać. Chcieli tylko zostać usłyszani, ale pięć minut później prowadzą już prezentację multimedialną pod tytułem „Dowody na to, że mam rację od 2019 roku”.

Drudzy robią dokładnie odwrotnie.

Milkną.

- Co się stało?
- Nic.
- Widzę, że coś się stało.
- Wszystko dobrze.

Oczywiście.

Człowiek siedzi ze skrzyżowanymi rękami, wzrokiem zdolnym zamrozić szybę w piekarniku i odpowiada „wszystko dobrze”

tak, jakby za poprawną interpretację tego komunikatu przewidziana była nagroda pieniężna.

Wycofanie bywa równie kuszące jak atak. Jeżeli nie powiem, co czuję, nie będzie kłótni. Jeżeli nie poruszę problemu, problem przez chwilę nie będzie widoczny. Jeżeli poczekam odpowiednio długo, może temat sam wyparuje.

Niestety problemy emocjonalne mają słabe właściwości parujące.

Znacznie częściej fermentują.

Potem wystarczy źle odłożona filiżanka i nagle okazuje się, że wcale nie chodzi o filiżankę. Nigdy nie chodziło o filiżankę. Filiżanka po prostu znalazła się w niewłaściwym miejscu w niewłaściwym momencie i została wciągnięta w konflikt, na który absolutnie nie zasłużyła.

Dlaczego tak trudno powiedzieć zwykłe: „Zrobiło mi się przykro”?

Bo takie zdanie odsłania nas bardziej niż: „Zachowałeś się jak idiota”.

Atak daje chwilowe poczucie siły. Wycofanie daje chwilowe poczucie bezpieczeństwa. Szczere nazwanie emocji wymaga czegoś trudniejszego: pokazania drugiej osobie, co naprawdę dzieje się pod spodem.

Zamiast:

„Masz mnie gdzieś”

trzeba czasem powiedzieć:

„Kiedy nie odpowiedziałeś, zacząłem się zastanawiać, czy jestem dla ciebie ważny.”

I to już jest zupełnie inny sport.

Nie oznacza to jednak, że od jutra masz rozpoczynać każde śniadanie od trzydziestominutowej sesji analizowania własnych uczuć.

„Kiedy przesunąłeś masło w lewo, poczułem destabilizację naszej więzi.”

Spokojnie.

Nie chodzi o to, żeby każdą drobną irytację przekształcić w konferencję emocjonalną. Chodzi o to, żeby umieć mówić o rzeczach ważnych **zanim** zamienią się w oskarżenia, ciszę, trzaskanie drzwiami albo słynne „rób, co chcesz”, które w historii komunikacji międzyludzkiej niezwykle rzadko oznaczało prawdziwą swobodę działania.

Dobra rozmowa o emocjach nie polega również na tym, że jedna osoba wypowiada wszystko, co ma w głowie, a druga ma grzecznie przyjąć to do wiadomości.

Szczerość bez odpowiedzialności potrafi być zwykłym rozładowywaniem napięcia na drugim człowieku.

„Ja tylko mówię, co czuję” nie daje licencji na obrażanie, manipulowanie ani prowadzenie przesłuchania.

Emocja jest twoja.

Zachowanie drugiej osoby może ją wywołać, ale sposób, w jaki o niej opowiesz, nadal należy do ciebie.

I właśnie tego będzie dotyczyć ta książka.

Nie nauczysz się z niej „wygrywać trudnych rozmów”, bo jeżeli w bliskiej relacji jedna osoba wygrała, a druga została zmiażdżona argumentami, to trudno mówić o wielkim

sukcesie. To trochę jak świętowanie, że wygrałeś mecz, po czym odkrywasz, że grałeś przeciwko własnej drużynie.

Nauczysz się za to rozpoznawać moment, w którym rozmowa zaczyna zjeżdżać z torów. Zobaczysz, dlaczego zamiast opisywać swoje uczucia tak łatwo przechodzimy do oceniania cudzych intencji. Nauczysz się mówić o złości, żalu, rozczarowaniu, lęku, zazdrości czy potrzebie bliskości bez budowania aktu oskarżenia.

Będziemy też zajmować się drugą stroną rozmowy: słuchaniem.

Bo czasem człowiek naprawdę potrafi świetnie mówić o emocjach.

Problem w tym, że wyłącznie swoich.

Kiedy druga osoba zaczyna mówić, natychmiast przygotowuje odpowiedź, obronę, kontrargument i materiał dowodowy. Słucha mniej więcej tak, jak zawodnik tenisowy obserwuje piłkę: nie po to, żeby ją zrozumieć, tylko żeby za chwilę odbić.

Da się inaczej.

Da się powiedzieć:

„Jestem zły”

bez:

„Przez ciebie jestem wściekły”.

Da się powiedzieć:

„Potrzebuję chwili, żeby ochłonać”

bez znikania na pół dnia.

Da się odpowiedzieć:

„Rozumiem, że cię to zabiło”

bez automatycznego przyznawania, że druga osoba ma rację we wszystkim od początku cywilizacji.

Da się również wrócić do rozmowy, która poszła źle.

To ważne, bo żadna metoda komunikacji nie zmieni cię w emocjonalnego mnicha, który przy każdym konflikcie spokojnie siada, bierze trzy oddechy i mówi:

„Dziękuję, że dzielisz się ze mną swoją perspektywą.”

Czasem powiesz coś głupiego.

Czasem druga osoba powie coś głupiego.

Czasem oboje zrobicie to niemal jednocześnie, osiągając imponującą synchronizację.

Celem nie jest perfekcyjna komunikacja.

Celem jest coraz szybsze zauważanie: „Okej, właśnie zaczynam atakować”, „Właśnie się zamykam”, „Właśnie próbuję udowodnić swoją rację zamiast powiedzieć, o co naprawdę mi chodzi”.

A potem zrobić coś innego.

Nie idealnie.

Lepiej.

Bo rozmowy o emocjach nie muszą kończyć się trzaskaniem drzwiami, trzygodzinną ciszą ani debatą nad tym, kto pierwszy powiedział coś niemiłego.

Można nauczyć się mówić tak, żeby druga osoba miała szansę cię usłyszeć.