

**KOCHANIE,
WOJNY NIE BĘDZIE**

MARTA I MAREK BABIK

KOCHANIE, WOJNY NIE BĘDZIE

przewodnik po komunikacji małżeńskiej

© Wydawnictwo WAM, 2018

Opieka redakcyjna: Dorota Trzcinka
Opracowanie: Agata Adaszyńska-Błacha
Redakcja: Ewa Kiedio
Korekta: Agnieszka Zielińska
Projekt okładki: Emilia Pyza
Skład: Transdesign
Ilustracje: Agata Matraś

ISBN 978-83-277-1356-8

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

druk: READ ME • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book cream 70 g wol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

ZAMIAST WSTĘPU

Wyobraź sobie scenę jak z filmu. Taką, jaka zwykle pojawia się na samym końcu, tuż przed napisami. Młoda para wsiada do auta i wyrusza w podróż. Są młodzi, uśmiechnięci, szczęśliwi, pełni nadziei i ciekawości, co będzie dalej. Jak będzie wyglądało ich wspólne życie? Scena sugeruje, że będzie to bajkowe „i żyli długo i szczęśliwie”, ale... ślub tego nie zagwarantuje. Dlaczego? Bo to nie żaden koniec, tylko początek! Całe życie przed nimi. Jakie będzie, dopiero się okaże.

Na kursach przedmażeńskich, które prowadzimy, nieraz przychodzą do nas pary, żeby zapytać, czy im się uda, czy są dobrani, czy wyjdzie im razem. Wiele na to wskazuje. Są zakochani, szczęśliwi, pełni zapału. Ale mimo wszystko takiej gwarancji dać im nie możemy. Za chwilę wsiadą do auta i razem wyruszą w podróż. Jaka będzie, jeszcze nie wiadomo.

Małżeństwo to właśnie taka wspólna wyprawa. Dwie osoby wsiadają do jednego samochodu. Zajmują przestrzeń obok siebie i odtąd tak już jest. Są razem. To wiedzą. Nie potrafią natomiast przewidzieć pogody ani natężenia ruchu. Nie mają pojęcia, co ich czeka ani czy wszystko ze sobą zabrali. Już na wstępie jednak zaczynają podejmować decyzje. Kto siada za kierownicą? Kto pilotuje? Dokąd jadą i którądy? A to przecież dopiero początek...

Pomyśl, jak wyglądają wasze rozmowy, gdy jedziecie autem. Czy zdarzają się wam spięcia, a może nawet kłótnie? To, jak dogadujecie się w samochodzie, niczym w soczewce pokazuje, jak dogadujecie się w ogóle. Czy potraficie ze sobą rozmawiać, ustalać najważniejsze sprawy, ale też okazać sobie miłość i wsparcie poprzez codzienne rozmowy? Te w przelocie, przed wyjściem do pracy, i te dłuższe, może poważniejsze. Przy kuchennym stole i w łóżku. Przy dzieciach i podczas ich nieobecności. Jak wam się rozmawia? Od rozmów wszystko się zaczyna, a ich brak może wszystko skończyć. „Nie mam ci nic do powiedzenia” – możesz usłyszeć, otrzymując papiery rozwodowe...

Z rozmową jest jak z podróżowaniem autem. Nie ma gwarancji, że nie ulegniesz wypadkowi czy też go nie spowodujesz. Ale jeśli zadbasz o dobre przygotowanie do jazdy, możesz zmniejszyć ryzyko. Są sprawy, o których warto pomyśleć zawnazasu. Trzeba znać zasady ruchu drogowego, mieć prawo jazdy i sprawne auto, zadbać o to, by kierowca był wypoczęty, przygotować plan podróży, może mapę albo GPS i tak dalej. Zaczyna się od prostych elementów, które pomagają i chronią was, żeby wspólna podróż okazała się wspaniałą przygodą, a nie drogą do katastrofy.

Bardzo popularne są teraz różne kursy i szkolenia, które pomagają podnosić kompetencje zawodowe i rozwijać się osobom w różnym wieku i z różnym doświadczeniem. Także w małżeństwie trzeba wykazać się konkretnymi umiejętnościami i można rozwijać talenty. Mamy nadzieję, że nasza książka będzie w tym pomocna.

Chcielibyśmy wyposażyć was w proste narzędzia, które pomogą uczynić waszą podróż bezpieczną i szczęśliwą. Pokażemy wam też, jak z tych narzędzi korzystać. Ta wiedza przyda

się wam zarówno, jeśli dopiero wsiadacie do auta, jak i po wielu latach wspólnej podróży. Będzie użyteczna niezależnie od tego, czy właśnie podziwiacie piękne widoki, zdenerwowani próbuje-
cie ustalić, gdzie dalej jechać, czy też bezradnie przyglądacie się awarii.

Szczęśliwej podróży!

Marta i Marek Babik

CZĘŚĆ PIERWSZA

KILKA PRZYDATNYCH NARZĘDZI

ROZDZIAŁ PIERWSZY

TO JEST MOJE AUTO! O asertywności

Małżeństwo planuje zakup nowego auta. On jest podeksytowany. Czyta, szuka, porównuje parametry w konfiguratorach internetowych. W końcu znajduje swój ideał. Koledzy zachwalają markę. Mało pali. Imponująca moc silnika, tempomat, klima, podgrzewane skórzane fotele... On już widzi oczyma wyobraźni, jak wyjeżdża nową, błyszczącą furą z salonu. Ona okazuje niezadowolenie. Nie podoba jej się, że wybrany model jest trzydrzwiowy. Na samą myśl o tym, jak będzie wpinać dziecko do fotelika na tylnym siedzeniu, boli ją kręgosłup. A co, jeśli zdarzy się wypadek? Poza tym ten kolor karoserii jest brzydki. Ale nie mówi tego wprost. Rzuca tylko kąśliwe uwagi na temat tego, jak mało mają pieniędzy. Ironizuje, że nie ma żadnego znaczenia, w ile sekund auto rozpędza się do setki. Do dyskusji włączają się rodzice. Jedni stwierdzają, że wybór ich zięcia jest zwykłym kaprysem, a przecież oni chętnie niedrogo sprzedadzą im swoje dziesięcioletnie, mało zużyte auto. Drudzy, oburzeni tą propozycją, oferują dofinansowanie, ale modelu, który wybrali sami. Na koniec trzy grosze dorzuca mały synek: „Tatusiu, kupmy wyższą! Taką jak mój resorak. Kupimy?”. On wpada

w rozmarzenie na myśl o czerwonym porsche. Ona przestaje się odzywać, ale spojrzeniem ciska gromy.

Uporządkujmy tę sytuację. Planują kupić wspólne auto, ale zamiast usiąść i porozmawiać o tym, czego każde z nich oczekuje, rozpoczynają walkę, by wyrazić to nie wprost. Już na wstępie przyjmują założenie, że ich oczekiwania stoją w opozycji względem siebie, zamiast się o nie zapytać, porozmawiać. Rozpoczyna się przeciąganie liny. On swoje marzenia snuje przed kumplami, jakby to z nimi planował zakup. Ona ukrywa skrętnie swoje lęki. Zamiast je nazwać, komunikuje je w zawoalowany sposób. Wbija szpile. Nie rozmawiają. Oliwy do ognia dolewają rodzice każdego z nich. Opinie kolegów. Nawet marzenia synka. Tymczasem rozwiązanie tej sytuacji leży w zasięgu ich możliwości.

Jeżeli chcesz nauczyć się rozmawiać, najpierw musisz wiedzieć, co chcesz powiedzieć, co masz do przekazania drugiej stronie. Nie chodzi przecież o to, by mówić dla samego mówienia. A tak się zdarza. Nieraz mówimy coś, chociaż sami do końca nie wiemy, o co nam chodzi. Czujemy, że musimy coś powiedzieć i że chodzi nam o coś innego niż rozmówcy, ale nie wiemy o co. Zakochani nieraz twierdzą, że już wszystko o sobie wiedzą, bo tyle ze sobą rozmawiają. Później okazuje się, że wcale nie znają się tak doskonale i w efekcie niepotrzebnie ranią się słowami. Umiejętność rozmawiania nie jest taka oczywista. Żeby mówić, musimy określić, co przeżywamy, czego oczekujemy, jakie będą tego konkretne konsekwencje. Dopiero kiedy mamy świadomość tych spraw, możemy je zakomunikować współmałżonkowi.

Rzecz w tym, żeby każdy mógł podpisać się pod tym, co mówi, i był gotów wziąć na siebie konsekwencje swojej opinii

i wynikającego z niej postępowania. Kiedy już ustalisz te kwestie, wyraż je w prostych słowach. To **asertywność** – nazwanie tego, czego chcę, co czuję i myślę. Innymi słowy – to **zdefiniowanie siebie**.

Nieraz asertywność sprowadza się do mówienia: „tak” lub „nie”. Tymczasem nie chodzi ani o samą zgodę, ani o odmowę, ale o świadomość siebie w tej decyzji. Można odmówić i nie czuć się z tego powodu winnym. Nie trzeba się też zgadzać tylko dlatego, że ktoś inny tego oczekuje, że będzie mu przykro lub okaże niezadowolenie. Można mówić wprost, co się myśli, i słuchać, co myśli druga osoba. To oczywiście nie wystarczy, żeby się dogadać, bo możemy mieć sprzeczne opinie. Tak jak w przypadku auta. Gdyby ona powiedziała, że nie zgadza się na model trzydrzwiowy, a on by przy nim obstawał, mieliby impas. Żeby jednak podjąć próbę wyjścia z impasu, trzeba go zauważyć i nazwać. Jak można by to sformułować? Wracając do przykładu z zakupem nowego auta, dobrze, żeby każdy z małżonków mógł powiedzieć:



Potrzebuję auta, żeby...

Dla mnie szczególnie ważne jest...

Słuchając twoich pomysłów, obawiam się, że...

**Wysłuchałam/wysłuchałem podpowiedzi rodziców
i uważam, że...**

Jasne zakomunikowanie oczekiwań i przemyśleń współmałżonkowi to dobry początek do rozmowy i wspólnych ustaleń. Sama

asertywność nie wystarczy, ale od niej wszystko się zaczyna. To ona pozwala wyznaczyć granice, w których obrębie czujemy się bezpiecznie.

Pozostajmy jeszcze na chwilę przy przykładzie z kupnem nowego auta. Z pewnością nie ułatwiły komunikacji – a nawet jeszcze bardziej ją skomplikowały – opinie innych ludzi, kolegów, rodziców, dziecka. Często, mimo najlepszych intencji, ingerencja z zewnątrz w wewnętrzne sprawy małżonków może mieć opłakane skutki. Wspomniane wyznaczanie granic jest potrzebne w pierwszym rzędzie wobec rodziców obu stron. Najlepiej zrobić to tuż po ślubie, albo nawet jeszcze przed nim. Zanim omówimy, jak miałyby to wyglądać, chcemy podzielić się historią pewnego narzeczeństwa, którego ślub nigdy nie doszedł do skutku. Dlaczego?

Wszystko było już dopięte na ostatni guzik. Włożono wiele wysiłku i pieniędzy, żeby ten dzień był piękny i uroczysty. A jednak w ostatniej chwili ona się wycofała. Co było powodem tak dramatycznej decyzji? Otóż matka narzeczonego zażyczyła sobie uroczystej obietnicy, że będą z nią mieszkać. On się zgodził. Ona stwierdziła, że na takich warunkach nie może wchodzić w małżeństwo. Bardzo odważna decyzja. A jednocześnie świetny przykład asertywności w pełnym znaczeniu tego słowa. Wyznaczyła granice ingerencji rodziców. On ich nie uznał. W związku z tym ona była konsekwentna i zerwała zaręczyny.

O tyle dobrze, że próba naruszenia przez niedoszlą teściową tych, trzeba przyznać, zdroworozsądkowo wyznaczonych granic

nastąpiła przed ślubem, a nie po nim. Dużo trudniej ustalać granice, gdy są one notorycznie przekraczane. Jeżeli rodzice nadmiernie ingerują w życie małżeńskie dorosłego dziecka, a ono się temu nie przeciwstawi, będzie to poważna przeszkoda na drodze do udanego małżeństwa. Żeby stworzyć nową relację, trzeba dysponować przestrzenią wolną od wpływów innych. Wtedy można swobodnie budować wspólny świat, bliskość, intymność; małżonkowie mogą mieć swoje tajemnice, swobodnie pokłócić się i pogodzić, omówić sporne kwestie i razem poszukać rozwiązania. Ciągła konieczność konfrontowania swoich pomysłów z pomysłami rodziców tylko niepotrzebnie komplikuje sprawę.

To nie rodzicom ślubujemy uroczyste, że ich nie opuścimy, ale mężowi czy żonie. Zawarcie związku małżeńskiego to moment, kiedy rodziców właśnie należałoby opuścić, by z żoną czy mężem stworzyć nową, odrębną rodzinę. To wcale nie oznacza, że przestajemy swoich rodziców kochać, że od tej pory nie mogą na nas liczyć albo że odrywamy się od wszystkiego, co wynieśliśmy z domu. Nasza nowa rodzina łączy w sobie to, co wnosi mąż, i to, co wnosi żona, jednocześnie tworząc w ten sposób zupełnie nową jakość. Żeby to mogło się udać, musimy mieć swobodę działania. Jak wypracować taki obszar wolności? Wracamy do punktu wyjścia. Trzeba wyznaczyć granice, nazwać je, a narzędziem, które pozwala to osiągnąć, jest asertywność. Widać to na poniższym przykładzie.

Małżonkowie podejmują wspólnie decyzję, o której ona otwarcie mówi swojej mamie – nie spędzi z nią Wigilii, bo postanowili tego wieczoru być tylko we dwoje, natomiast odwiedzą rodziców w pierwszy lub drugi dzień Świąt.

Może sama wolałaby nawet tradycyjną, rodzinną Wigilię, ale ponieważ on wyznał jej, że ma inne marzenie, postanowili w tym roku je zrealizować. Był impas, bo każde z nich chciało czegoś innego, ale otwarcie to sobie powiedzieli i podjęli decyzję, której konsekwencje w postaci braku zrozumienia ze strony jej rodziców ponoszą razem. Być może kiedyś im samym podobna decyzja ze strony ich dziecka wyda się niezrozumiała i krzywdząca, ale dzięki własnym doświadczeniom łatwiej przyjdzie im ją zaakceptować.

Przedstawioną sytuację poprzedziło kilka etapów asertywności, które warto w tym miejscu wypunktować. Pierwszym było uświadomienie sobie swojego stanowiska, drugim przemyślenie raz jeszcze wszystkich za i przeciw, trzecim – podjęcie decyzji, czwartym – krótkie i jasne zakomunikowanie jej współmałżonkowi. Oczywiście, jeśli sytuacja dotyczy obojga małżonków, na tym cały proces się nie kończy. Muszą oni ustalić wspólne stanowisko, a później wziąć na siebie jego konsekwencje. Ważna jest także kolejność osób, z którymi dokonujemy ważnych ustaleń dotyczących życia małżeńskiego i rodzinnego. Można, a nawet należy brać pod uwagę opinie bliskich, ale decyzja ma być nasza.

Jasne określenie granic względem rodziców pozwala swobodnie ustalać granice między sobą nawzajem, bo te też są potrzebne. Wbrew rozpowszechnionemu przekonaniu możemy mieć przed sobą tajemnice. Czasem się uważa, że małżonkowie muszą wiedzieć o sobie absolutnie wszystko. Niektórzy oczekują, że dowiedzą się od małżonka o najintymniejszych szczegółach życia i będą na wylot znali jego przeszłość. Oczywiście, jesteśmy winni współmałżonkowi wiedzę na temat tego, co wpływa na kształt

naszego związku. To, że nie mówię wszystkiego, nie znaczy jednak, że kłamię. Jest taka definicja kłamstwa, że to odmawianie komuś prawdy jemu należnej. Mój współmałżonek powinien wiedzieć o podjętych przeze mnie zobowiązaniach, takich jak na przykład kredyt, który spłacam. Powinien wiedzieć także o moich wcześniejszych związkach, jeśli mają one wpływ na naszą relację. Nie musi natomiast znać wszystkich szczegółów związanych z tym, jak przeżywam swoją seksualność. Tym bardziej że ta wiedza może być dla niego czy dla niej ciężarem, a także prowadzić do niesprawiedliwych podejrzeń czy nieuprawnionych ocen. To, że może popełniliśmy w życiu jakieś błędy, nie znaczy, że one mają już zawsze kłaść się cieniem na tym, kim jesteśmy i co robimy. Nie znaczy także, że musimy informować swojego współmałżonka o każdym przeżyciu, pomysle, wszystkich przeżyciach czy działaniach.

Granice względem współmałżonka nie dotyczą oczywiście jedynie tego, co mówimy, ale również tego, jakie decyzje podejmujemy, co robimy w wolnych chwilach, co lubimy. Nie trzeba całego swojego czasu spędzać ze współmałżonkiem. Można mieć własne towarzystwo, własne zainteresowania, czas tylko dla siebie, oczywiście jeśli nie odbywa się to kosztem związku. Bardzo ważne jest tu odpowiednie rozłożenie akcentów. Nie jesteśmy więźniami swojego małżeństwa, ale jeśli traktujemy je jako sprawę marginalną względem innych obszarów życia, jest to zwyczajnie nieuczciwe.

Dobrze jest odpowiednio wyznaczyć także granice wobec dzieci. Kiedy pojawia się potomstwo, w znacznym stopniu to na nim koncentruje się uwaga małżonków: poświęcają mu swój czas i wysiłek. Jednak z biegiem lat stale poszerza się obszar

niezależności dzieci względem rodziców. Z osób wymagających naszej opieki stają się one partnerami. Warto od samego początku jasno rozgraniczać to, co jest zarezerwowane tylko dla nas, to, co możemy dzielić z dziećmi, i w końcu to, co jest wewnętrznym światem dzieci, z którego stopniowo trzeba się wycofywać. Na początku może przykładowo pojawić się kwestia miejsca, gdzie dziecko będzie spało. Rodzice będą musieli zdecydować, czy będzie ono miało osobne łóżeczko, czy też póki jest karmione piersią, będzie spało z nimi. Z biegiem lat pojawią się inne kwestie, które trzeba będzie rozstrzygnąć.

Na pewnym etapie dziecko zaczyna mieć swoje zainteresowania i ma do nich prawo, choćby nie pokrywały się one z pasjami rodziców. Ma swoich kolegów, swoje sprawy, swoje tajemnice. Co nie oznacza, że mamy się dzieckiem i jego pasjami nie interesować – wykazując zainteresowanie, wyrażamy troskę, której dziecko potrzebuje.

W związku z asertywnością pojawia się pytanie, dlaczego pewnych rzeczy nie mówimy wprost, choć wydaje się to najlepszym rozwiązaniem. Skąd komunikaty niebezpośrednie, zawalowane, półsłówka i miny? Oto kilka typowych wypowiedzi, z których – choć mają one na celu przekazanie czegoś odbiorcy – tak naprawdę trudno się domyślić, o co konkretnie chodzi. Nazywamy je komunikatami „nie wprost”.

Zastanów się, czy niektóre z tych wypowiedzi nie brzmią znajomo. Możliwe, że spotkałeś się z takimi komunikatami. Być może sam je stosujesz lub nie wiesz, jak się wobec nich zachować, kiedy wykorzystują je twoi bliscy.

KOMUNIKATY „NIE WPROST”

Obwiniające:

Po tym wszystkim, co dla ciebie zrobiłem!

Nie martwcie się o mnie – jestem stara i niedługo umrę.

W rzeczywistości wcale cię nie obchodzę.

Oskarżające:

Nie do wiary, że zachowujesz się tak egoistycznie.

Widać wyraźnie, że mnie nie kochasz. Lepiej się rozstańmy.

Szantażujące:

Jeśli nie będziecie się mną opiekować, zachoruję i wyląduję w szpitalu.

Gdybyś mnie kochał, zrobiłbyś to dla mnie.

Zastraszające:

Jak dalej będziesz się tak zachowywać,
to od ciebie odejdę!

Beze mnie sobie nie poradzisz!

Zabiorę ci dzieci i zostawię cię bez grosza!

Jak sobie radzić, gdy ktoś nie mówi wprost, o co mu chodzi? Przede wszystkim trzeba uświadomić sobie, że osoba stosująca takie komunikaty najprawdopodobniej nie robi tego ze złej woli. W ten sposób ujawnia się tylko jej nieporadność komunikacyjna. Nie można dać się wciągnąć w taki sposób mówienia. Innymi słowy: należy przerwać mówienie o niczym, sprowadzając rozmowę do konkretów. Zacząć mówić od siebie, czyli nazwać problem tak, jak samemu się go widzi i słyszy. Bez obwiniania i oskarżania. Oto kilka przykładów tego rodzaju wypowiedzi:



Widzę, że mamy na ten temat odmienne zdanie.
Słyszę, że jesteś niezadowolona / niezadowolony.
Sądzę, że to wymaga głębszego namysłu.
Chciałabym / chciałbym o tym z tobą porozmawiać.
Zastanówmy się nad tym przez chwilę,
zanim podejmiemy decyzję.

Takie postawienie sprawy pozwala podjąć przemyślaną i niewymuszoną decyzję. Zastosowanie wymienionych komunikatów nie musi sprawić, że rozmówca będzie zadowolony. Z całą jednak pewnością sprowadzi rozmowę na inne tory i pozwoli podążać w kierunku porozumienia. Zmiana sposobu mówienia będzie wymagała pracy i wysiłku każdej ze stron. Potrzebny też będzie czas, aby nauczyć się rozmawiać w inny sposób. Możemy mieć jednak pewność, że podjęty wysiłek przełoży się na poprawę wzajemnej komunikacji.

KOMUNIKATY „NIE WPROST”

Zastanówcie się, czy pojawiają się również w waszym małżeństwie.

Czy kiedy planujesz wyjście z kolegami i spodziewasz się, że żona może być z tego niezadowolona, to zamiast powiedzieć jej wprost o tym, że bardzo zależy ci tym spotkaniu, rzucasz:

**Wszystkie żony się godzą, tylko nie ty.
Gdybyś mnie kochała, tobys się zgodziła.**

Jak reagujesz, kiedy mąż mówi, że chce wyjść z kolegami?

**Ciebie nigdy nie ma w domu!
Właściwie to nie wiem, czemu jesteśmy razem.**

Czy kiedy zakupy zajmują Twojej żonie trochę więcej czasu, zwracasz jej uwagę wprost, że umówiliście się inaczej, czy rzucasz:

**Dłużej się nie dało siedzieć w tym sklepie?
Co, już zamknęli galerię?**

Czy kiedy masz pomysł na weekendowy wyjazd i bardzo ci na nim zależy, mówisz mu o swoich potrzebach, czy stawiasz sprawę na ostrzu noża, stwierdzając:

**Albo będzie tak jak ja chcę, albo to znaczy, że już
mnie nie kochasz!
Mężowie moich koleżanek zawsze z nimi wyjeżdżają.**

Czasami komunikaty „nie wprost” są wyrażane nie tylko słowami, ale też zachowaniem i postawą. Weźmy taki przykład: on miał ochotę na seks, a ona zwlekała z położeniem się do łóżka, zajmując się czymś innym. Zamiast wprost powiedzieć jej, że nie jest z tego zadowolony, mąż chodzi naburmuszony, odzywa się półsłówkami i widać, że jest wściekły.

Jeżeli odnajdujecie się w tych dialogach i zachowaniach, czas zacząć pracę nad sposobem mówienia. Zacznijmy od tego, że obecność zawołanych komunikatów w małżeństwie nie jest powodem, żeby szukać winnego i bronić się przed jego sposobem mówienia. To jest wasz wspólny problem i razem macie szansę w odpowiedni sposób stawić mu czoło.

O czym świadczy mówienie „nie wprost”? O tym, że ktoś nie potrafi inaczej zakomunikować swoich potrzeb. Być może wynika to z faktu, że został wychowany w rodzinie, w której komunikaty „nie wprost” były normą. Pierwszy krok do zmiany tego złego nawyku jest zdać sobie z niego sprawę. Czasem potrzebujemy, by uświadomiła nam jego istnienie druga osoba, na przykład współmałżonek.

Co dalej? Nie chodzi o to, by walczyć z mężem czy żoną i na siłę zmieniać jego czy jej sposób porozumiewania się. Raczej o to, żeby razem zadbać o takie komunikowanie potrzeb, które pozwoli wyjść im naprzeciw. Problem polega na tym, że czasem naprawdę nie wiemy, czego chcemy. Mamy jednak coś, co nas o tym informuje. Chodzi o emocje. Cała rzecz w tym, żeby je rozpoznać, ale nie dać się im zdominować i nie bombardować nimi innych poprzez słowa, z których nic nie wynika.



EMOCJE I POTRZEBY → s. 25 I 39

ZDEFINIUJ SIEBIE

1. Uświadom sobie swoje stanowisko.
2. Przemyśl wszystkie za i przeciw.
3. Podejmij decyzję.
4. Krótko i jasno zakomunikuj ją drugiej osobie.