

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 2

Moje potrzeby

AKT 2

Odkryj swoje możliwości



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

Potrzeba - czyli coś, czego nasz organizm się domaga świadomie i nie świadomie. Coś, co mobilizuje nas do uchwycenia tego, co widzialne jak i nie widzialne. Jak interpretuje słownik języka polskiego – silnie odczuwane pragnienie oraz coś, co niezbędne jest do normalnej egzystencji. Na temat potrzeb jest bardzo dużo materiałów, które możecie znaleźć w internecie, dlatego nie będę przedstawiać piramidy Maslowa. W ramach naszego projektu koncentrujemy się na potrzebach wynikających ze wspólnego zamieszkiwania pod jednym dachem i o tym będzie w poniższym materiale.

Spróbujemy rozpoznać własne potrzeby, jak i potrzeby naszych domowników. Przyjrzymy się jak brak realizacji naszych potrzeb wpływa na zaburzenie w relacjach. Przejdziemy przez proces osiągnięcia potrzeb. Na koniec dowiemy się, co możemy zrobić, by zrealizować swoją potrzebę i czy każda potrzeba jest warta swojej ceny.

1. Wypisz poniżej swoje potrzeby od tych największych do najmniejszych, które nie zostały jeszcze zrealizowane, np. potrzebuję mieć dom z ogródkiem, ponieważ ..., potrzebuję mieć kuchenkę elektryczną, bo nie mam gdzie piec ciast (ja od dwóch lat mieszkam w domu bez kuchenki ☺), potrzebuję znaleźć odpowiedź ..., potrzebuję znaleźć pracę, potrzebuję nauczyć się ..., potrzebuję chwili odpoczynku, pójść z małżonkiem na spacer, pojechać w góry, moją potrzebą jest, aby mąż odstawił szklankę do zlewu a nie zostawiła na stole, moją potrzebą jest aby zona prasowała moje koszule a ona nie chce tego robić, moją potrzebą jest aby mąż przeczytał książkę o małżeństwach, aby poszedł ze mną do kościoła, itd.

.....
.....
.....
.....

2. Wypisz poniżej, jak brak zrealizowanych potrzeb wpływa na Twoje uczucia i emocje, np. chodzę podenerwowany, wściekam się na współmałżonka i dzieci, płaczę, czuję strach z powodu ..., krzyczę na dzieci, itd.

.....
.....
.....

3. Przyjrzyj się wszystkim wypisanym wyżej potrzebom, następnie opisz, co zmieniło by się w Twoim życiu, gdyby ta potrzeba została zrealizowana. Np. gdybym miała piekarnik piekłabym pizzę, ciasta, obiady.

4. Teraz analizujemy ważność naszych potrzeb. Np. odpowiedz sobie na pytanie. Jak często korzystałabym z piekarnika? Hmm ... w sumie to pizzę mogę zamówić, jestem zajęta tworzeniem materiałów, które czytasz ☺, dużo pracuję, ciast u nas się dużo nie jada, a obiady gotujemy czasami razem, czasami gotuje ten, kto jest chwilowo bez obowiązków. Rozważam teraz pod kątem – czy moja potrzeba jest naprawdę powodem, do oskarżania męża o brak kuchenki? Jest powodem do złości, irytacji, oskarżania i kreowania cichych dni?

W podobny sposób rozważ każdą zapisaną potrzebę, w skali od 0 do 10. Na ile jest ona ważna. Czy faktycznie brak jej powstania jest powodem do konfliktu, prowokacji czy kłótni?

Założmy, że potrzeba, którą wyżej wymieniłeś jest bardzo ważna i brak jej osiągnięcia, może skutkować poważnymi konsekwencjami.

Zastanów się i napisz.

Co zrobiłeś, aby osiągnąć swoją potrzebę? Np. wziąłem sprawy w swoje ręce, zakomunikowałem w rodzinie. Wymusiłem na współmałżonku, zrobiłem to, co chciałem, poprosiłem, porozmawiałem, wytłumaczyłem, itd.

.....

.....

.....

Z jaką reakcją spotkałeś się w rodzinie po zakomunikowaniu o Twoich potrzebach, np. współmałżonek skrytykował, odmówił wykonania, wykpił, zakwestionował (np. po co ci to, dla kolejnego kaprysu?), odwołał się do braków (np. nie stać nas), rodzina chętnie zrealizowała Twoją potrzebę.

.....

.....

.....

Jak zareagowałeś na odmowę przez domowników realizacji Twoich potrzeb? Np. zamknąłeś się w sobie, przestałeś prosić, obraziłeś się, krzyczałeś, płakałeś, mściłeś

się, itd. Opisz emocje, uczucia i działania.

.....
.....
.....

Jak zareagowałeś z chwilą uzyskania tego, czego bardzo potrzebowałeś? Np. dziękowałeś, pocałowałeś współmałżonka, z wdzięczności przygotowałeś kolację, zabrałeś żonę na spacer, itd. A może w ogóle nie zareagowałeś, ponieważ uznałeś, że to Ci się należy.

.....
.....
.....

Kiedy ostatni raz narzucałeś na współmałżonka realizację swoich potrzeb. Np. „idź wynieś te śmieci”, „odstaw tą szklankę do zlewu”, „kiedy w końcu kupisz mi ...”, „kiedy w końcu naprawisz ...”, itd.

.....
.....
.....

Zastanów się i napisz.

Jakie potrzeby ma Twój współmałżonek? Jakie potrzeby mają dzieci?

.....
.....
.....

Jak Ty sam reagujesz na komunikat o potrzebach domowników?

.....
.....

Czy potrzeba Twojego dziecka (np. posiadanie kota czy psa) jest przez Ciebie realizowana? Dajesz dziecku to, czego ono w danym momencie potrzebuje?

Jeśli nie, to jakich argumentów używasz? Rozmawiasz z dzieckiem o konsekwencjach posiadania zwierzaka w domu? Tłumaczysz o obowiązkach wynikających z opieką na zwierzakiem? Czy reagujesz emocjonalnie, np. żadnego zwierzaka w tym domu nie będzie! Potem ja będę się nim opiekować? Na pewno

nie!

Porównaj teraz reakcje dzieci i współmałżonka w chwili projektowania Twoich potrzeb do własnych reakcji na projekcję ich potrzeb. Odpowiedz na pytanie. Czym się różnią te reakcje?

.....
.....

Im więcej domowników, tym więcej potrzeb do realizacji i do poddania ich ważności. Jak często rozmawiacie o swoich potrzebach?

.....
.....

Jeśli w Twoim domu nie rozmawia się o potrzebach, ale wymusza się na dzieciach czy współmałżonku. Jeśli czujesz niepokój i uważasz, że Twoje potrzeby powinny zostać zrealizowane. Jeśli wkradł się strach, lęk, obawa przed krytyką, poniżenie, wstyd, zachęcam Cię do pewnego ćwiczenia.

Ćwiczenie

Przygotuj karton po butach. Spraw żeby jego wygląd był ciekawie opakowany, np. opisz go słowami „potrzebuję”, „posłuchaj”, „podaruj”, „spraw”, „wysłuchaj”, „pomóż”, „usłysz”, „zrozum”, „poczuj”, itd. Użyj swojej fantazji, przygotuj go w taki sposób, aby każdego zachwyił jego wygląd. Przygotuj małe kartki, im więcej tym lepiej. Przygotuj długopisy. Następnie zaproś wszystkich domowników do zabawy. Usiądźcie wygodnie w kole. Może być nawet na podłodze. Połóżcie karton przed sobą. W środku koła. Rozdaj każdemu karteczki i długopisy. Poproś, aby każdy na pojedynczych karteczkach opisał swoje potrzeby. 1 kartka = 1 potrzeba. Wrzucie je wszystkie do pudełka. Kiedy skończycie, najstarszy uczestnik zabawy wylosuje kartkę i przeczyta potrzebę. Autor potrzeby opowie dlaczego jest ona dla niego ważna, co się wydarzy, jak jej nie osiągnie. Następnie każdy po kolei powie, w jaki sposób może zaangażować się, by potrzebę (syna, córki, żony, męża) zrealizować. Jeżeli z jakiegoś powodu uważa, że nie może tej potrzeby zrealizować, powinien powiedzieć, dlaczego używając rzeczowych argumentów. W taki sposób każdy z uczestników powinien mieć szansę wypowiedzenia się. W trakcie ćwiczenia powinna panować atmosfera szacunku. Kiedy jedna osoba mówi, pozostali nie powinni oceniać ani krytykować jej potrzeb.

Powyższe ćwiczenie ma na celu pokazanie Wam jak ważna jest komunikacja

w rodzinie, jak ważna jest wymiana argumentacji. Poprzez to ćwiczenie zobaczycie jak różni jesteście, jak różne są Wasze potrzeby. Jak łatwo jest mieć oczekiwania względem drugiej osoby. Mieć pretensje do wszystkich o brak realizacji własnych potrzeb, a jak łatwo jest odmówić realizacji potrzeb innych osób. To ćwiczenie pokaże Wam Waszą odmienność. Poprzez to ćwiczenie będziecie mieli okazję zrozumieć siebie nawzajem i poczuć, że to, co dla jednej osoby jest ważne, dla drugiej może nie mieć żadnego znaczenia. Będziecie mieli okazję wypracować techniki i metody wspierania siebie nawzajem.

*„Człowieka jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to,
kim jest i nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi”.*

Jan Paweł II

Nie doszukuj się problemów w braku realizacji własnych potrzeb ale zajrzyj w swoje serce i zobacz co czujesz i jak reagujesz, kiedy nie są realizowane.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*