

# KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



**Moje potrzeby -  
-instrukcja obsługi**



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



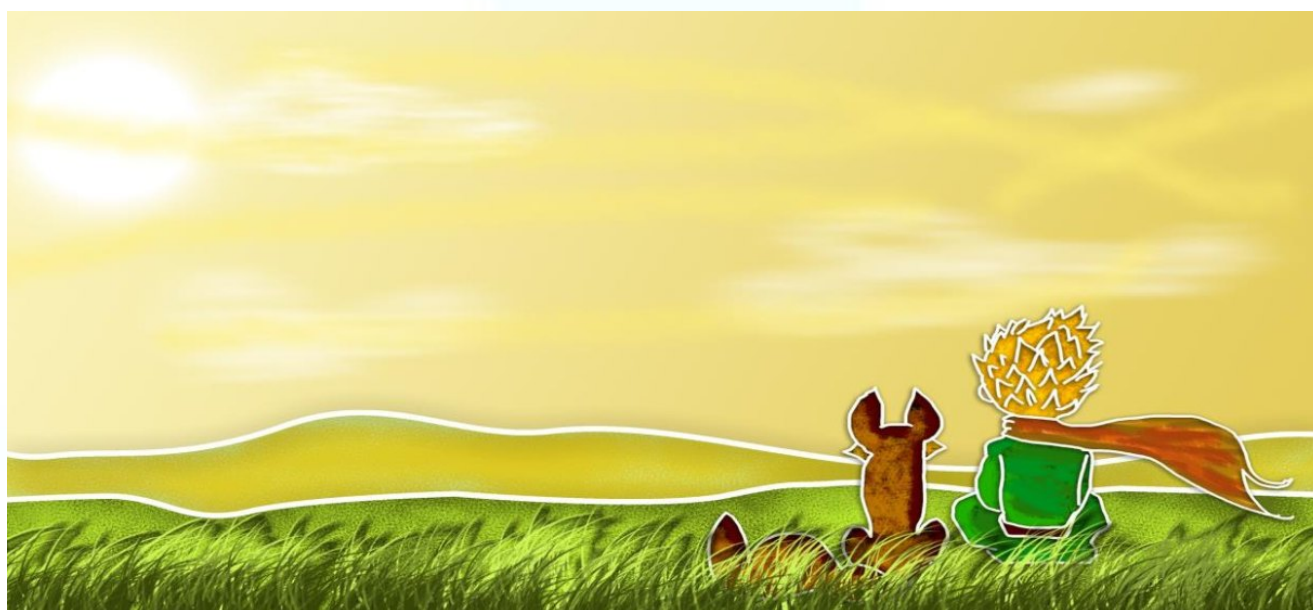
FUNDACJA AKTYWNI RAZEM  
KU JEDNOŚCI

## MOJE POTRZEBY – INSTRUKCJA OBSŁUGI



odpowiednie dla całej rodziny

Pamiętacie liska z „Małego Księcia”? Dla mnie to właśnie on dawno, dawno temu stał się nauczycielem odpowiedzialności i empatii. Lisek z rozbijającą szczerością udzielał Małemu Księżu wskazówek dotyczących „oswojenia”, jak np. *„Nie mogę bawić się z tobą. **Nie jestem oswojony.**”* Na dociekliwe pytania o znaczenie tego słowa, odpowiedział: *„- Jest to pojęcie zupełnie zapomniane. „Oswoić” znaczy „stworzyć więzi”. Z dalszej części konwersacji dowiadujemy się od lisa, że „(...) poznaje się tylko to, co się oswoi. Ludzie mają zbyt mało czasu, aby cokolwiek poznać. Kupują w sklepach rzeczy gotowe. A ponieważ nie ma magazynów z przyjaciółmi, więc ludzie nie mają przyjaciół. Jeśli chcesz mieć przyjaciela, oswoj mnie!”* Gdy wkrótce do rozmowy zakrada się wątek róży, którą Mały Książę pielęgnował na swojej planecie, lis poucza go: *„Stajesz się odpowiedzialny na zawsze za to, co oswoiłeś.”*



Czy z nami nie jest podobnie? Czy najlepsi przyjaciele to nie ci, którzy znają nas „na wylot”, czy też „czytają z nas jak z otwartej książki”? Jak mawiam – to ci, którzy „mówią naszym językiem”, bez względu na to, czy są rodziną, jak długo nas znają, bez względu na rasę, płeć, pochodzenie, odległość, jaka nas dzieli... Są na tyle wyczuleni na to, kim jesteśmy i jakie są nasze potrzeby, że rozmawiając lub przebywając z nami, w naturalny sposób potrafią się do nas „dostroić”, przez co ich obecność jest tak kojąca i napełniająca nas poczuciem komfortu, zrozumienia,

wdzięcznością i radością, którą mamy pragnienie dzielić się z nimi i ze światem. Ci, którzy nas „oswoili” mają możliwość budować nas, wspierać i zachęcać tak bardzo, że rozkwitamy, wierzymy we własne możliwości i dokonujemy znacznie więcej, niż bez ich zrozumienia i kojącej, a zarazem motywującej obecności.

Czy możesz powiedzieć, że Ty odgrywasz w czyimś życiu taką rolę? Kogo „oswoiłeś”? Dla kogo jesteś kimś, kto go wspiera i wyposaża do wzrostu, do stawania się najlepszą wersją siebie? A czy Ty masz kogoś, kto Ciebie „oswoił”? Czy dostrzegasz, jak takie relacje mogą wpływać na nasze życie?

W kontekście „oswojenia” przyjrzymy się naszym **potrzebom**. Okazuje się, że zależnie od osobowości, temperamentu, wrażliwości, preferowanego „języka miłości” i wielu innych czynników, każdy z nas posiada **indywidualny zestaw potrzeb**, których zaspokojenia nieustannie poszukujemy. Mamy podświadomą tendencję Ignąć do ludzi, którzy znają nasze potrzeby, pozwalają nam je wyrazić i w naturalny sposób chcą się ich nauczyć, dla dobra wzajemnej relacji. To osoby, które chcą poznać naszą naturę, zrozumieć kim jesteśmy i czego potrzebujemy. Następnie oddają nam swój czas i zaangażowanie, by te potrzeby w nas coraz lepiej rozumieć i je – w miarę możliwości - zaspokajać. Stronimy natomiast od ludzi, którzy „uszcześliwiają nas na siłę”, przykładając własną miarkę potrzeb do wszystkich otaczających osób i uszcześliwiających nas „na siłę”, albo też zupełnie niezwracających uwagi na potrzeby kogokolwiek.

W praktyce temat uznania i zaspokojenia potrzeb okazuje się kluczowy dla budowania zdrowych i wspierających relacji oraz dla poprawnej komunikacji. Jeśli nasza najbliższa rodzina nie zaspokaja naszych potrzeb, ignoruje je, lekceważy lub, co gorsza, potępia nas za nie, istnieje duże prawdopodobieństwo że zaczniemy się czuć w gronie najbliższych jak w tłumie obcych sobie pasażerów, jadących co dnia tym samym autobusem, znużonych życiem, pracą, pogrążonych w świecie własnych myśli i niespełnionych, czasem bardzo prostych marzeń.

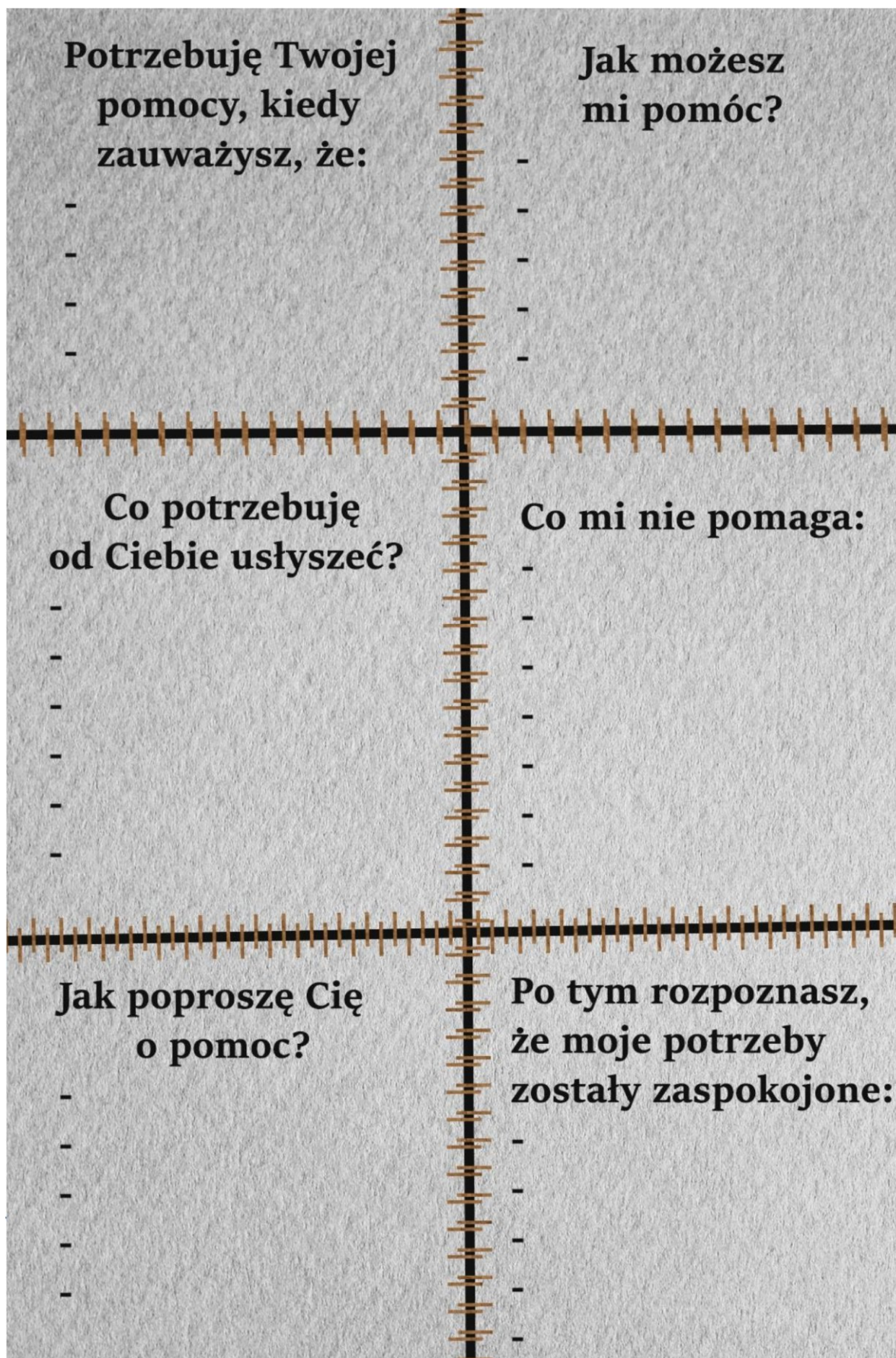
Okazuje się, że jest z nami całkiem podobnie jak z liskiem lub jakimkolwiek innym zwierzątkiem, którego systemu potrzeb trzeba się nauczyć, aby zapewnić mu właściwy rozwój. Gdybyś na przykład był kotem, mógłbyś dołączyć do siebie taką oto „instrukcję obsługi”:



Wyobraź sobie, że Ty sam masz dołączyć do siebie taką instrukcję obsługi dla swoich bliskich. Co znalazłoby się w każdym polu? Wykonaj to zadanie wraz z rodziną lub przyjaciółmi i wymieńcie się spostrzeżeniami. Bardzo możliwe, że odkryjecie rzeczy, o których dotąd nie mieliście pojęcia i znajdziecie wiele nowych sposobów aby poprawić jakość Waszych wzajemnych relacji i lepiej siebie ze sobą „oswoić”.

A więc – do dzieła.

*Opracowała  
Anna Tomczyk*



Źródło: „Mały Książę”, Antoine De-Saint-Exupery

Obraz – lis, Mały Książę:

<https://pixabay.com/pl/illustrations/ma%C5%82yksi%C4%85%C5%BC%C4%99-lis-5235474/>

Obraz – kot: <https://pixabay.com/pl/photos/kot-smutny-%C5%82adny-ma%C5%82ych-sweet-pet-3266673/>