

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 7

Moje intencje

AKT 1

Odkryj sposoby działania



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

Wikipedia intencję przedstawia jako świadome zamierzenie, zamiar, zamysł, cel, **motyw działania**; myśl przewodnia, chęć, pragnienie.

Zastanów się i odpowiedz.

Jakimi intencjami kierowałeś się ostatnio w stosunku do dziecka, jakimi do małżonka?

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

Jakbyś miał ocenić je w kategoriach: dobre intencje / złe intencje. Co byś odpowiedział?

.....

Jak myślisz, czy Twoje intencje można w łatwy sposób zinterpretować?

Podam Ci przykład.

Przeczytaj poniższą scenkę.

Scenka: „*Sprzątnij po sobie naczynia*”

Żona wchodzi do kuchni i widzi na stole brudne naczynia. Podejrzewa, że mąż przygotował sobie posiłek i nie posprzątał po sobie. Nie zdążyła posprzątać ze stołu, a do kuchni wchodzi mąż.

Podirytowana, lekko podniesionym głosem zadaje pytanie: *Dlaczego nie sprzątnęłaś po sobie naczyń?*

Mąż ze dziwieniem odpowiada: *skąd wiesz, że to ja a nie dzieci?*

Żona przekonana, że to właśnie mąż, ponieważ nigdy wcześniej po sobie nie sprzątał pewnym głosem odpowiada: *Ponieważ do tej pory nigdy tego nie robiłaś, więc wiem, że to ty je zostawiłaś.*

Zirytowany mąż odpowiada już podniesionym głosem: *Ciągle się mnie czepiasz i w dodatku oskarżasz bezpodstawnie. Odczep się ode mnie kobieto.*

Żona zdenerwowana już nie tylko na bałagan, ale również na fakt, że jest oszukiwana odpowiada: *nawet nie potrafisz przyznać się do winy i w dodatku podnosisz na mnie niesłusznie głos. Zamiast po sobie posprzątać, przeprosić to ciągle mnie atakujesz.*

Wypisz w punktach jakie intencje miała żona? Co chciała, żeby się wydarzyło w danej sytuacji? Jakie to były intencje - dobre czy złe?

.....
.....

Jeśli odpowiedziałeś:

1. Zmusić męża do przyznania się, że pozostawił na stole brudne naczynia.
2. Zmusić męża do posprzątania po sobie.
3. Pokazać mężowi, że dla niej czysty stół daje poczucie komfortu i spokoju.
4. Udowodnić mężowi, że bardzo dobrze go zna i określa go jako bałaganiarza.
5. Upokorzyć.
6. Udowodnić, że jest nieodpowiedzialnym facetem w zakresie dbania o porządek w domu.

7. Udowodnić mu, że nie zaspokaja jej potrzeb.
8. Narzucić swoją wolę na męża.
9. Podporządkować sobie męża.

Jak myślisz, jaki towarzyszył żonie język ciała (mowa ciała)?

.....
.....

Co odpowiedziałeś?

1. Szybka mowa.
2. Szybkie i nerwowe kroki.
3. Podniesiony ton głosu z dużym naciskiem.
4. Ostre ruchy rąk gestykulujące niezadowolenie.
5. Świdrujące oczy.
6. Głowa uniesiona z wysuniętą brodą.

Zastanów się i opisz własną scenkę z ostatniej Waszej rozmowy. Jakie miałeś intencje? Co chciałeś, żeby się wydarzyło? W jaki sposób Twoje ciało wyrażało intencje?

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

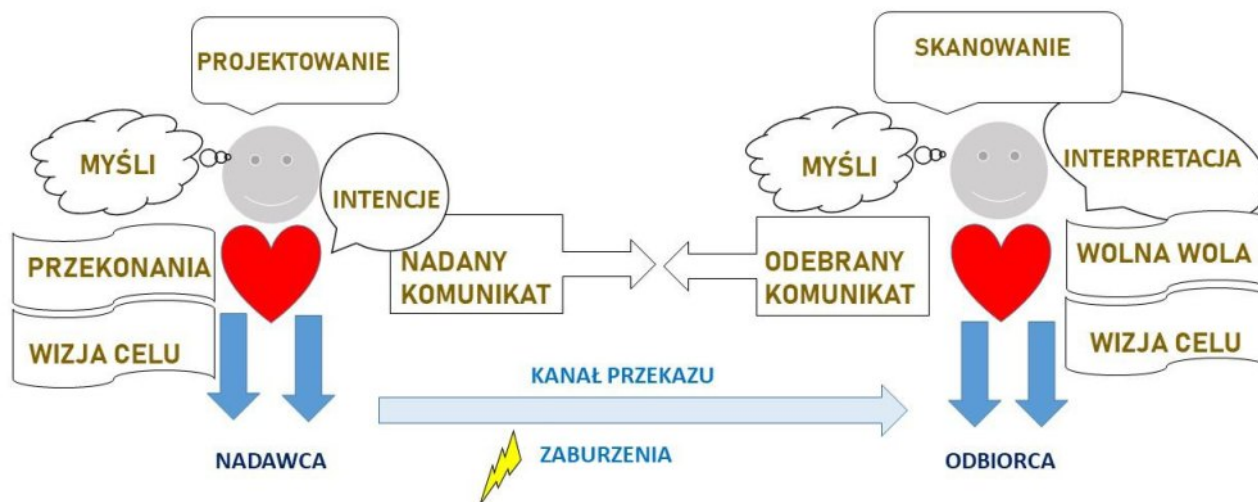
Jak Twój sposób wyrażenia intencji wpłynął na Wasze relacje? Jakie były skutki?

.....
.....

W zależności od naszych intencji, w sposób werbalny i niewerbalny zawsze je okażemy. Komunikat odbiorca przyjmie jako coś miłego lub nieprzyjemnego. Komunikat przepuści przez swoje filtry i odpowie adekwatnie do tego, co usłyszał, zrozumiał.

Pamiętacie zdjęcie z Aktu 1 Odśłony 1, w którym opisywałam w jaki sposób się komunikujemy i kiedy rodzą się intencje? Intencje są elementarnym czynnikiem podczas naszej komunikacji. Powstają jeszcze przed wydaniem komunikatu. Rodzą się na podstawie naszych przekonań. Analizując naszą scenkę, żona była przekonana, że to mąż zostawił naczynia, ponieważ miała świadomość, że nigdy wcześniej ich po sobie nie odstawił do zlewu i nie mył. Zobaczyła oczami wspomnień brudny stół sprzed jakiegoś czasu. Dopiero w tym momencie dopuściła do myśli, że to zrobił właśnie mąż a nie dzieci. Jak już wszystko przeprojektowała w swoim sercu i umyśle, wyraziła swoje intencje w sposób werbalny – słownie i niewerbalny – gestykulując i mówiąc całym ciałem. Niestety myśli, o których pisałam w Akcie 1 Odśłonie 4, były jej wyobrażeniami. Niewłaściwa komunikacja zamiast rozwiązać problem przysporzyła jeszcze więcej kłopotów. Małżonkowie się pokłócili, skonfliktowali ze sobą, co miało ogromny wpływ na ich dalsze relacje, ciche dni, awantury i od małej drobnej sprzeczki – awantura gotowa. Tak drobna sprzeczka niestety może doprowadzić do poważnych konsekwencji, np. separacji, zdrady i rozwodów.

KOMUNIKACJA



Czy istnieje możliwość wyjścia z tej pułapki i czy nad intencjami można pracować?

Tak. Zachęcam Cię do tego, żebyś najpierw zanim wydasz komunikat, zaatakujesz małżonka czy dziecko, zastanów się: jakie masz intencje? Co chcesz uzyskać? Jaki cel chcesz osiągnąć? Jakie towarzyszą Ci myśli, czy to są myśli faktyczne, czy wyobrażeniowe? Jeżeli wyobrażeniowe, czy warto atakować nie mając podstaw? Na koniec po prostu powiedz uczciwie, otwarcie o swoich uczuciach, o tym, co dla Ciebie jest ważne i dlaczego to jest takie ważne.

Postawa asertywna, o której przeczytasz z Aktu 1 Odśłony 17 może przerwać Wasze nieporozumienia, konflikty i zmierzać w kierunku otwartej, szczerzej komunikacji, która będzie Was scalać a nie rozdzielać. Również pozostałe materiały, w których jest bardzo dużo informacji na temat zdrowej komunikacji pozwolą Ci odejść od starych złych schematów i zastąpić je czymś sprawdzonym, co daje obustronną satysfakcję.

Opracowała
Sylwia Koźluk