

LEKCJA 9

Prośba



Pomyśl o sytuacji, w której masz wrażenie, że prosisz o coś innych ludzi, ale ta prośba nie jest słyszana albo pozostaje bez odzewu.

1. Co wtedy mówisz?
2. Jakie uczucia Ci towarzyszą?
3. Co mówi do innych Twoje ciało, twarz, ton głosu?
4. Jak inni się czują, gdy słyszą to, co mówisz?

Zamień swój komunikat na prośbę wg NVC, pamiętając, że:

- prośba jest pytaniem, na które odpowiedź może brzmieć "tak" lub "nie" (dobrowolność jest fundamentem prośby),
- w prośbie opowiadamy o swoich obserwacjach zamiast używania ocen,
- odsłaniamy swoje uczucia, nie mając gwarancji, że drugi człowiek je zrozumie,
- ujawniając własne potrzeby pomagamy drugiemu człowiekowi zrozumieć, dlaczego to dla nas ważne.

Co jest prośbą? – przykłady



Poniżej znajdziesz przykłady próśb i nie-próśb zaczerpnięte z książki "Porozumienie bez przemocy" Marshalla B. Rosenberga.

"Chciałbym Cię lepiej poznać".

- nie jest to prośba, ponieważ nie zawiera wyraźnej próśby o konkretne działanie. Byłoby nią:

"Powiedz mi proszę, czy zgodzisz się umawiać ze mną raz w tygodniu na lunch).

"Chciałbym, żebyś szanował moje prawo do dyskrecji".

- tu także nie ma próśby o konkretne działanie. Byłoby nią:

"Wolałbym, żebyś pukał, zanim wejdiesz do mojego gabinetu".

"Chciałabym, żebyś częściej szykował kolację".

- podobnie, jak wyżej. Konkretnie brzmiałby na przykład tak:

"Czy mógłbyś w każdy poniedziałek szykować kolację?".

Inne przykłady próśb, w których mówimy o obserwacjach, własnych uczuciach i potrzebach:*

"Kiedy widzę cały zlew niepozmywanych naczyń, to jest mi przykro, bo potrzebuję pomocy/współpracy w pracach domowych. Czy mógłbyś pozmywać naczynia zanim pójdziesz spać?"

"Byłem rozczarowany, kiedy na 3 godziny przed naszym spotkaniem odwołałaś je, bo chciałem z Tobą spędzić ten wieczór. Czy mogłabyś mi teraz powiedzieć dlaczego odwołałaś nasze spotkanie?"

"Nie lubię, kiedy skaczesz po kanapie, bo martwię się, że spadniesz. Poskacz proszę po materacu."

*autorka: Monika Szczepanik, trenerka NVC, "Porozumienie bez Przemocy. (Nie)metoda na dobrą relację z dzieckiem", <https://dziecisawazne.pl/nvc/>