

# ŻYRAFA, CZY SZAKAL?

Nasza komunikacja nie tylko z naszymi bliskimi, ale z innymi ludźmi często wydaje się zupełnie nieudana. Próbuje wciąż rozmawiać, jednak wywołujemy zupełnie niepotrzebne spoty i kłótnie. Porozumienie nie wychodzi nam tak, jak byśmy tego sobie życzyli. Mamy problem, by zrozumieć osoby, które są nam najbliższe. Dlaczego tak się dzieje i co wspólnego mają z tym język żyrafy i szakala? Postaramy się to przybliżyć i zobrazować.

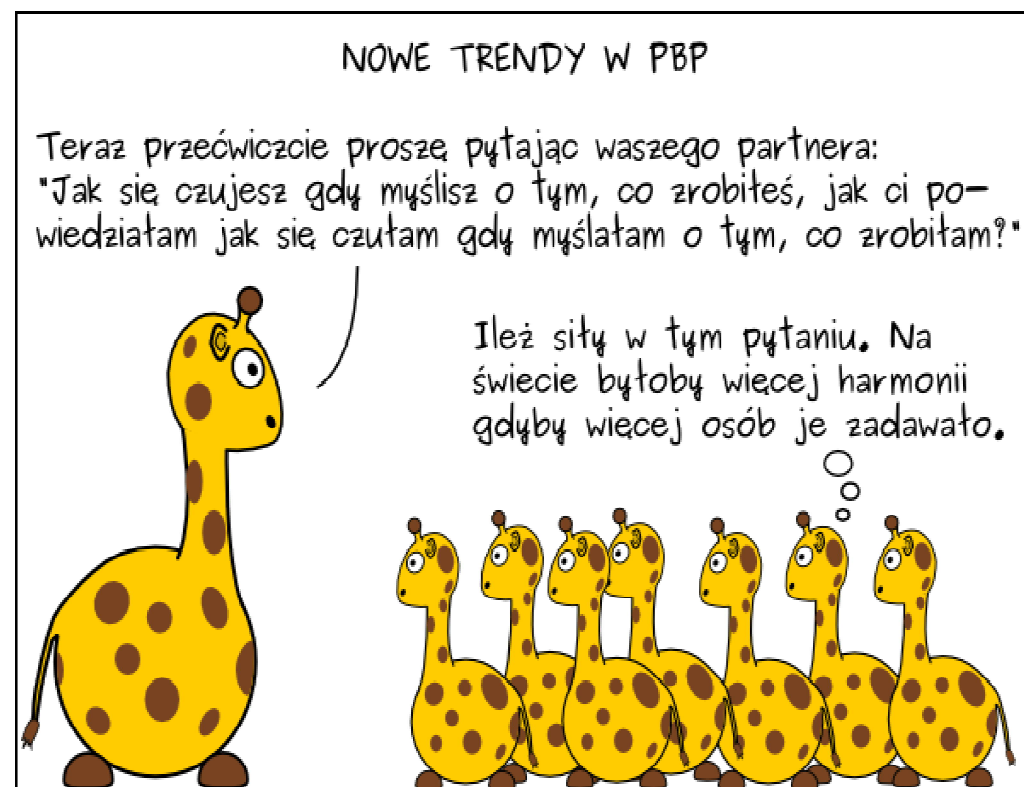
Katarzyna Juraszek i Nadina Maksym



## Kim jest żyrafa?

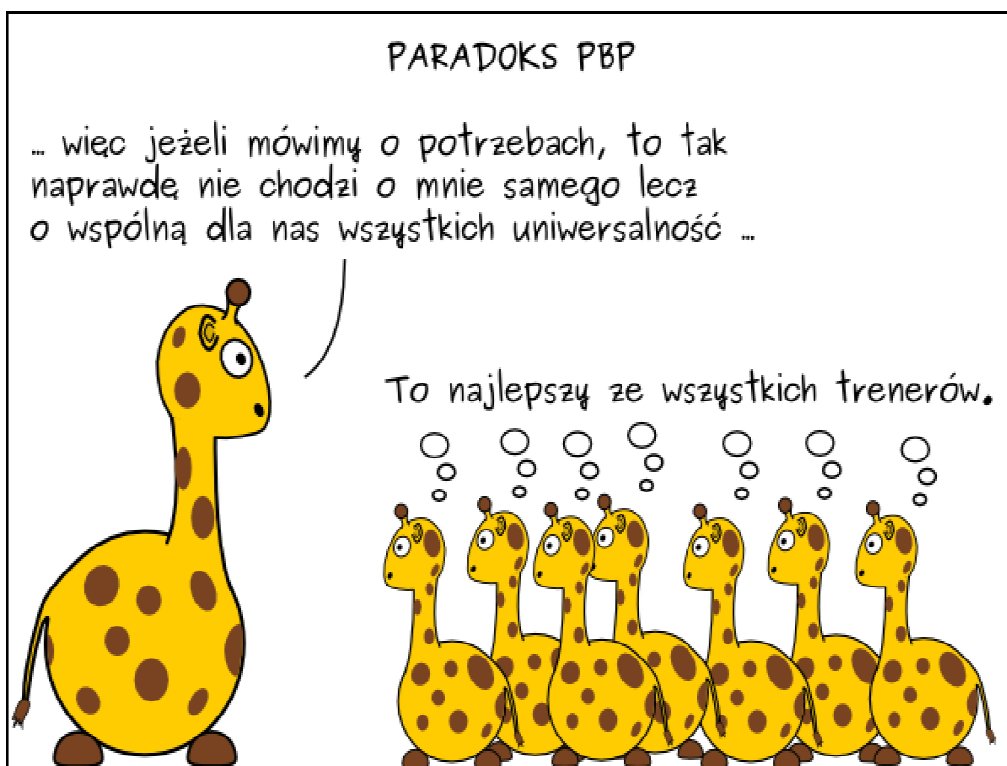
Żyrafa to ssak, który w stosunku do masy swojego ciała ma największe serce. Jest silna. Ma długą szyję, dzięki której spogląda na świat z szerokiej perspektywy (ma bardzo szeroki ogląd sytuacji i może objąć całość tego, co się dzieje).

A w świecie *Porozumienia bez Przemocy* żyrafa posługuje się „językiem serca”, czyli uczuć i potrzeb. Zawsze wypowiada się w liczbie pojedynczej- mówi o sobie, używa komunikatu JA. W czasie rozmowy chce usłyszeć swojego rozmówcę i chce by to on usłyszał ją. Chce docierać do wszystkich swoich i cudzych potrzeb. Niezależnie od sytuacji, pragnie być w kontakcie ze swoimi uczuciami i z uczuciami innych. Jest szczerą i mówi o tym, co czuje. Mówi „nie”, kiedy myśli „nie”. Robi to z szacunkiem i



empathią do innych.

Jeśli pojawia się spór, czy konflikt – mówi o nim jasno i otwarcie. Stara się rozwiązać go w „żyrafi” sposób, czyli tak, aby potrzeby wszystkich zostały usłyszane. Nie obraża się, nie oskarża, ani nie zawstydzia innych. Nie szuka winnego. Żyrafa szuka takiego rozwiązania, które zadowoli wszystkie strony sporu

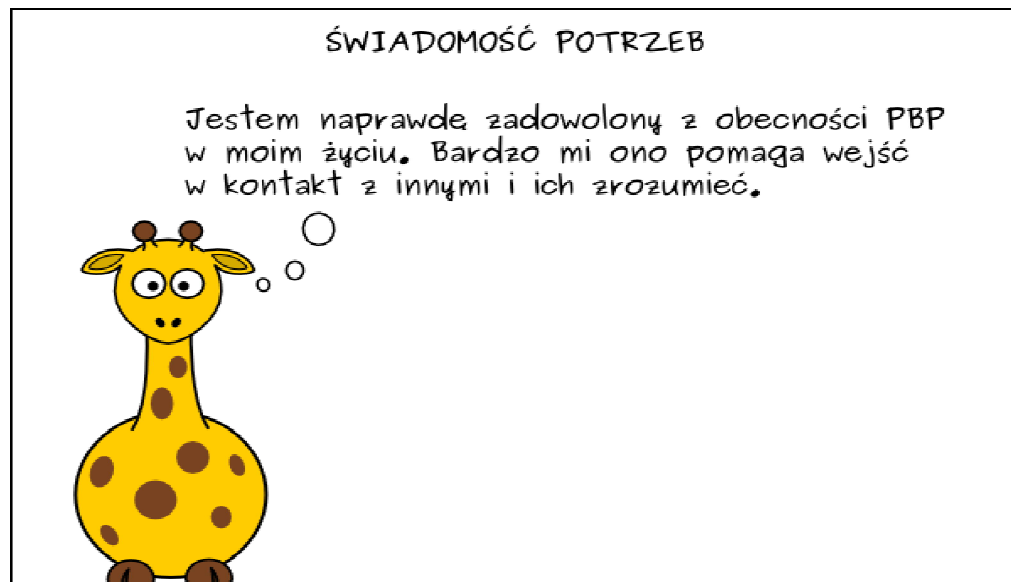


### Kim jest szakal?

Shakal to „drapieżnik”, który żyje po to, by mieć rację. Jego język pełen jest ocen, porównań i krytyki. Ocena innych sprawia mu przyjemność. Ludziom wokół siebie nadaje etykiety (słaby, leniwy, niemądry).



Zawsze wie lepiej! Lubi obwiniać innych i udzielać mnóstwa (nieproszone) dobrych rad. Szakal po prostu wie i zawsze ma rację! Lubi grać pierwsze skrzypce. Żąda konkretnych rozwiązań i często, aby je uzyskać posługuje się karami i nagrodami.

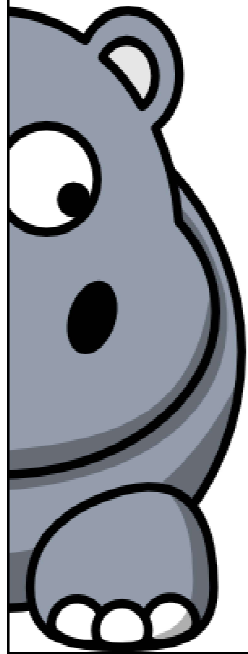


Każdy z nas używa obu tych języków. Jeśli jednak mamy świadomość, jak na nas wpływają, możemy zmienić swoje relacje.

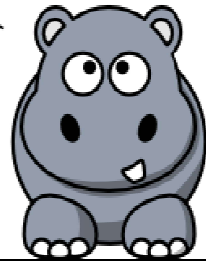
Ważna jest świadomość, że w naszej komunikacji istnieją właśnie takie dwa sposoby wyrażania swoich myśli i nie określamy ich w *Porozumieniu bez Przemocy* ani jako dobrą, ani jako złą komunikację. Możemy dokonywać wyboru i szukać sposobu, który służy zaspokajaniu naszych potrzeb i budowaniu kontaktu.



## PBP DLA RODZICÓW



Tato, to jest nie fair, że ja muszę tak wczesnie iść spać.



### Tata przed warsztem PBP:

Bez dyskusji. No ok, przeczytam ci historijkę na dobranoc.

O tak, tak.



### Tata po warsztacie PBP:

Chwila. Niech posłucham tego moimi nowymi żyrafimi uszami.

Żyrafie uszy? Dlaczego nie mogę mieć mniej dziecinnego taty, jak wszyscy inni?



## POSTĘPY W PBP

"Co za drań."

*Witajcie początkujący! Zaczniemy od przejmowania odpowiedzialności za to, co doświadczamy.*

"Myśle, że kawał z niego drania."

*Ok, a co konkretnie sprawiło, że tak myślisz?*

"Obraził mnie."

*Hmm, No dobra, prawie. W każdym razie, jak się w związku z tym czujesz?*

"Czuje się przez niego obrażona."

*Teraz odróżnij prawdziwe uczucia od przebranych za uczucia myśli.*

"Jak go widzę, wkurzam się."

*Super. Otoż złość jest sygnałem, że myślimy, że ktoś coś "powinien". Nie jesteś w kontakcie z własnymi uczuciami i potrzebami.*

"Jak go widzę, czuję się zirytowana, ponieważ potrzebuje zrozumienia."

*Tak jest, o to chodzi. Teraz wsłuchajmy się w to z empatią.*

"Jestem ciekawa i chciałabym się z nim potoczyć."

*To wszystko. Przyjemności na wszystkich warsztatach z PBP dla zaawansowanych.*

"Małeńkie drganie gdzieś głęboko w moim ciele podpowiada mi, że nie do końca się uwolniłam od stawiania diagnoz na jego temat. Pomedytuję dzisiaj nad tym. Do zobaczenia jutro."

*Jasne. Powodzenia. Przy okazji, w PBP tak naprawdę nie chodzi o konkretne słowa. To, co naprawdę się liczy, to świadomość.*

"Co za drań."

### Polecamy literaturę:

Marshall B. Rosenberg „Porozumienie Bez Przemocy – o języku Serca”, Wydawnictwo: Jacek Santorski & Co”, Warszawa 2003,  
Marshall B. Rosenberg „Rozwiązywanie konfliktów poprzez Porozumienie bez Przemocy”, Wydawnictwo: Jacek Santorski & Co, Warszawa 2008,  
Serena Rust „Tańczyła żyrafa z szakalem. Cztery kroki empatycznej komunikacji”, Wydawnictwo: Czarna Owca, Warszawa 2010,  
Aleksandra Cyran-Żuczowska „Wychowanie bez klapsa”, Wydawnictwo: Rubikon 2006.

Wszystkie cudowne ilustracje pochodzą ze strony : <https://anvc.svenhartenstein.de/pl>