



Intencje a słowa

Jak wyjaśnia Słownik Języka Polskiego PWN, intencja to zamiar, zamysł. Każde wypowiedziane słowa wyprzedza powstanie intencji - idei, którą chcemy wyrazić. Czasami intencje naszych rozmów bardzo różnią się od efektów, które osiągamy. Nasi bliscy (obcy także) ranią nas swoimi słowami, a w rzeczywistości zwykle chcą nam powiedzieć coś zupełnie innego. Nam też z pewnością się to zdarza.

Odczytywanie intencji kryjącej się pod słowami.

Według teorii Porozumienia bez Przemocy (Nonviolent Communication dra Marshalla Rosenberga) wszystko, co mówią ludzie, można zakwalifikować do dwóch kategorii: „Proszę i Dziękuję”.

Kategoria „Proszę” mówi: „Proszę, pomóż mi spełnić moje potrzeby”, na przykład zdania: „Jak można było tyle wydać na sukienkę. Jesteś nieodpowiedzialna”, „tłumacz intencji” Porozumienia bez Przemocy przetłumaczyłby w następujący sposób: „Zależy mi na bezpieczeństwie finansowym i dzieleniu się z Tobą odpowiedzialnością za nasz byt – proszę, pomóż mi spełnić te potrzeby”.

A zdanie: „Nigdy nie słuchasz, jak do ciebie mówię” przetłumaczyłby tak: „Chcę mieć pewność, że bierzesz mnie pod uwagę - proszę, pomóż mi spełnić tę potrzebę”.

Natomiast kategoria „Dziękuję” mówi: „Dziękuję, że pomogłaś/eś mi spełnić moje potrzeby”, np.:

„Ślicznie wyglądasz” – „Dobór stroju i kolorów spełnia moją potrzebę piękna i harmonii. Dziękuję, że pomogłaś mi ją spełnić”.

„Pięknie się sam bawisz, jesteś taki grzeczny” – „Potrzebowałam chwili wolności i odpoczynku. Dziękuję, że pomogłeś mi spełnić tę potrzebę”.

Proste? Tak! Ale wcale nie takie łatwe, prawda?

Ćwiczenie Tłumacz intencji

A jak Ty przetłumaczyłabyś/łbyś następujące zdania:

„Jesteś straszną bałaganiarą.”

(„Porządek jest dla mnie ważny, pomóż mi spełnić moją prośbę”)

„Tylko ja haruję w tym domu.”



(„Potrzebuję wsparcia i równowagi w dzieleniu się obowiązkami domowymi. Proszę, pomóżcie mi spełnić moje potrzeby.)

„Wciąż mnie krytykujesz.”

(„Potrzebuję zrozumienia. Proszę, pomóż mi spełnić tę potrzebę.)

Kiedy już wiesz, jaka potrzeba może się kryć się za którymiś słowami, być może łatwiej Ci będzie przekierować rozmowę właśnie na nią, a nie skupiać się na raniącej często treści komunikatu. W moim przypadku regularne praktykowanie tego ćwiczenia przyniosło bardzo dużo ulgi w relacjach.

Polecane laktury:

Marshall Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku serca

John Stewart, Mosty zamiast murów