

schemat komunikowania granic

Wyznaczanie granic nie zawsze jest łatwe – tym bardziej, gdy nie są respektowane.
Zobaczmy przykład takiej rozmowy:

tutaj zostaje przekroczona nasza granica

ZNAJOMA: Jesteście już małżeństwem tyle lat, nie myślicie o dziecku? Czas leci...

MY: Czuję się niekomfortowo, gdy jestem o to pytana. To jest temat, na który rozmawiam tylko z mężem. Wolałabym pogadać o czymś innym.

próba przekonania nas do otwarcia granicy

ZNAJOMA: Ojej, co tak się obruszyłaś? Nie wiedziałam, że to taka tajemnica!

MY: Powiedz lepiej, jak tam Twój kurs pieczenia? Widziałam zdjęcie na insta, co to było za ciasto, to takie z migdałami? Boskie!

Teraz przyjrzyjmy się bliżej wypowiedzi, która wyznacza granicę. Tak może wyglądać schemat komunikowania naszych granic:

Czuję się niekomfortowo, gdy jestem o to pytana. Wolałabym pogadać o czymś innym.

JAK SIĘ CZUJĘ?

JAKI JEST TEGO POWÓD?

CZEGO TERAZ POTRZEBUJĘ?

Jeśli obawiamy się, że nasza wypowiedź w tej formie może zostać źle odebrana, możemy przed skonstruowaniem potrzeby dodać uzasadnienie:

To jest temat, na który rozmawiam tylko z mężem.

OPCJONALNIE: KRÓTKIE UZASADNIENIE

W ramach ćwiczenia możesz przypomnieć sobie sytuację, w której ktoś przekroczył Twoją granicę i spróbować skonstruować wypowiedź, która to zakomunikuje:

JAK SIĘ CZUJĘ?

JAKI JEST TEGO POWÓD?

OPCJONALNIE: KRÓTKIE UZASADNIENIE

CZEGO TERAZ POTRZEBUJĘ?