

Warszawa, 15 września 2021r.

## MYŚLĘ I MÓWIĘ „NA TAK” - kilka słów o komunikacji w formie pozytywnej

*„Przestańcie wreszcie krzyczeć!”,  
„Ciągłe zostawiasz brudne naczynia na stole. Masz tego nie robić!”,  
„Nie chcę ciągle inicjować rozmów o trudnych tematach między nami!”*

Większość z nas zna takie sformułowania i całkiem często ich używa, zwykle gdy targają nami emocje, czujemy złość lub bezsilność. Czy przynoszą one pożądany efekt? Niekoniecznie. Jeżeli coś nie działa, próżno oczekiwać, że uporczywe powtarzanie tego przyniesie jakąś zmianę (poza zmianą na gorsze).



Warto więc nauczyć się sposobu komunikacji, który ułatwia porozumienie zarówno z dziećmi, jak i z dorosłymi. Mowa tu o komunikacji w formie pozytywnej, a więc takiej, w której koncentrujemy się na tym, co ma być, a nie na tym, czego ma nie być. W czym tkwi jej tajemnica?

### • OBNIŻENIE NAPIĘCIA

Zróbmy taki eksperyment. Usiądź sobie wygodnie. Możesz zamknąć oczy, jeśli masz na to ochotę. Uwolnij swoje myśli. Przez najbliższe pięć minut możesz myśleć o wszystkim, o czym chcesz, tylko nie o białym niedźwiedziu... i jak? Udało Ci się? Czy może niedźwiedź polarny plątał się w Twoich myślach dużo częściej, niż ma to miejsce na co dzień? Jeśli doświadczyłeś tej drugiej opcji, masz podobnie jak wiele osób. Im bardziej staramy się czegoś unikać, tym bardziej nasz mózg jest wyczulony na to, czy tej rzeczy na pewno nie ma. I o ile uporczywe myślenie o białym niedźwiedziu nie wpłynie znacząco na nasze relacje, o tyle formułowanie oczekiwań w formie negatywnej może się przyczynić do wzrostu naszego napięcia i byciu w stanie nieustannej gotowości. Jeżeli mówię „Nie chcę, żebyś rzucił





komunikację pozytywną. Zamiast mówić do męża: „Ciągłe muszę myśleć o tym, co na obiad. Mógłbyś wreszcie coś sam zrobić!”, powiedz np. „Tak bardzo mi smakowały te kotlety, które robiłeś w zeszłym miesiącu. Mógłbyś je zrobić ponownie? Dzięki temu odpoczęłabym od robienia obiadu w weekend.” Albo zamiast mówić do żony: „Tylko nie zostawiaj po sobie bałaganu w salonie. Jutro przychodzą goście!”, powiedz np. „Pamiętam, że przed zeszłą imprezą udało Ci się zrobić te pomysłowe dekoracje. Bardzo mi się podobały. Czy mogłabyś zadbać o wystrój przed jutrem? To spotkanie jest dla mnie ważne.”

Na zakończenie pamiętajmy, że postugiwanie się językiem pozytywnym polega na czymś więcej, niż tylko na unikaniu sformułowań zawierających słowo „nie”. W języku polskim istnieje bowiem wiele konstrukcji, które po bliższym przyjrzeniu okazują się być nośnikami niechcianej rzeczywistości jak np. „Chciałabym, żebyś mniej krzyczał.” lub „Chciałabym, żebyś unikał krzyku.” I chociaż na początku ten nowy rodzaj komunikacji będzie wymagał od nas wysiłku i gimnastyki słownej, w zaskakująco krótkim czasie będziemy mogli zobaczyć jego efekty. Zachęciłam cię? Jeśli tak, spróbuj zamienić przykłady ze wstępu na język pozytywny. 😊



(-) Lidia Flis

**Lidia Flis** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)