

## “Komunikaty typu JA”

autor: mgr Klaudia Langner



źródło: Adobe Stock

W jednym z poprzednich artykułów została przybliżona metoda komunikacja nazwana porozumieniem bez przemocy. Dzisiaj również skupimy się na technice komunikacji - komunikatach typu JA, które wiążą się z NVC. Zostały one opisane przez Thomasa Gordona. Stworzył on model komunikacji, który ma pomagać w rozwiązywaniu konfliktów (podobnie jak wspomniane wyżej NVC). Jeżeli ktoś zagłębi się NVC to zauważy, że proponowane przez Rosenberga przykłady wypowiedzi właśnie opierają się na komunikatach typu JA. Dlatego w ramach rozszerzenia tamtego artykułu, postaram się przybliżyć ten rodzaj komunikatów.

### **Komunikaty typu TY**

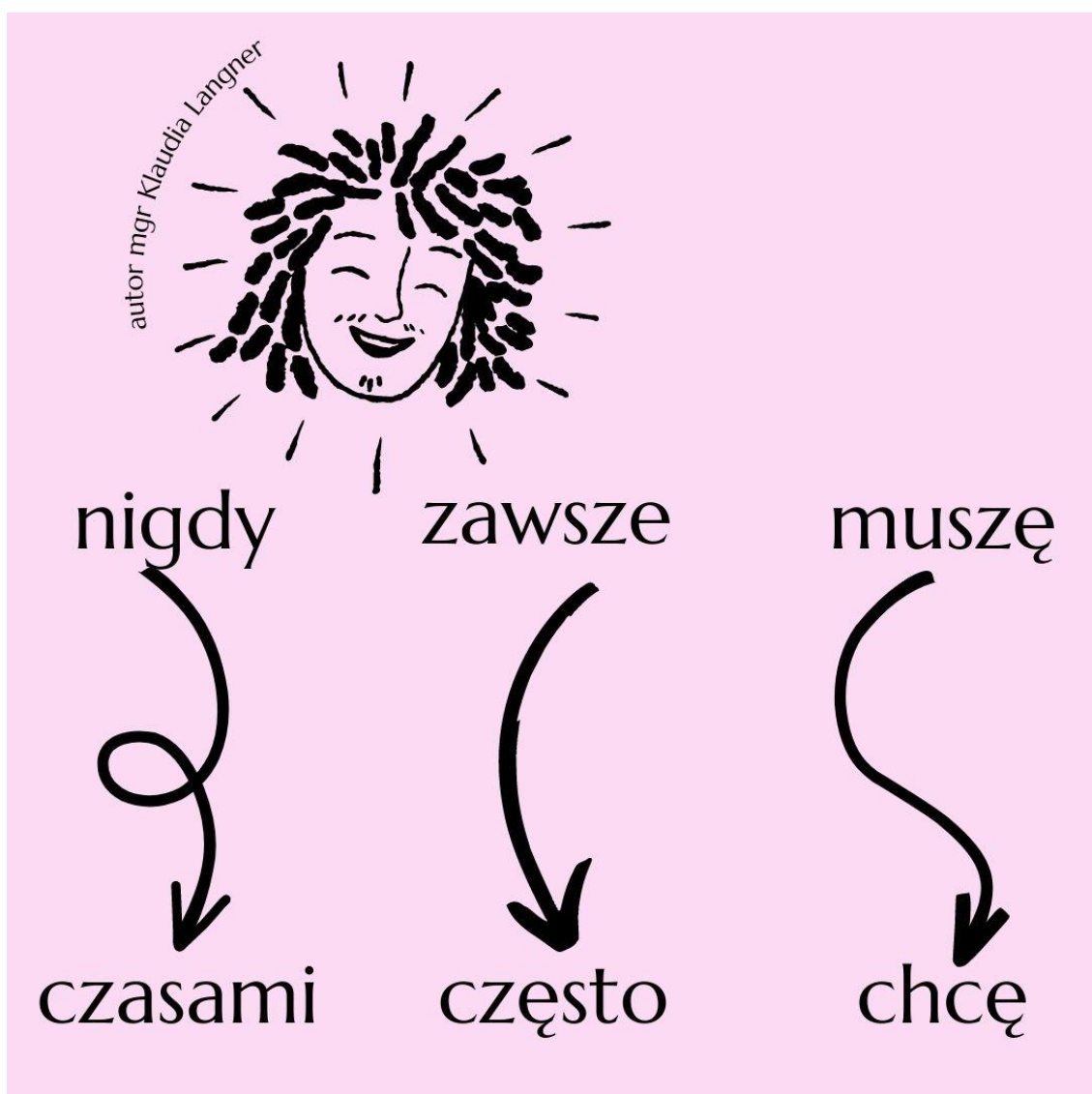
Jednak zanim przejdziemy do tytułowych komunikatów, warto przyjrzeć się komunikatom typu TY. Często podczas sytuacji konfliktowej, próbujemy opisać co nas denerwuje. Nasze wypowiedzi mogą wyglądać tak:

- “Ty zawsze unikasz sprzątanania.”
- “Jesteś leniwy.”
- “Nigdy nie robisz obiadu.”
- “Zostawiasz mnie ze wszystkim samą.”
- “Nie wspierasz mnie.”

Są to tzw. komunikaty typu TY. Skupiamy się w nich głównie na naszych opiniach dotyczących zachowania czy intencji drugiej osoby. Szczególnie podczas kłótni, mogą one być odbierane jako atak. W dużych emocjach możemy sobie nie zdawać z tego sprawy, jednak ostatecznie (mimo naszych czystych intencji) może to zaostrzać konflikt. Warto tutaj

przypomnieć zasadę dotyczącą współczucia, która pojawiła się przy modelu NVC - podchodźmy do siebie i innych ze współczuciem, nie dawajmy etykiet. Bo komunikaty typu TY to właśnie nasze etykiety, opinie i odczucia dotyczące zachowania drugiej osoby. Nie znamy faktycznych intencji naszego partnera w rozmowie.

Ponadto, w powyższych przykładach możemy także zauważyć takie sformułowania jak “nigdy” czy “zawsze”. Nie są to dobre określenia. Przecież nie wiem czy ktoś czegoś faktycznie “nigdy” nie zrobił albo robi coś “zawsze”. Nikt takich statystyk nie prowadzi, a używanie tego w codziennym języku dodatkowo może zaostrić nieporozumienia i powodować reakcje obronne drugiej osoby, która czuje się atakowana. Również stosowane wobec siebie “nigdy”, “zawsze” (a także np. “muszę”) powoduje nieprzyjemne emocje oraz nakłada na nas niepotrzebną presję. Warto to zmienić na określenia bardziej miękkie (*zdarza się, czasami, rzadko, chcę*) i dające nam większe pole do zmiany oraz pozostawiające wybór.



## Komunikaty typu JA

W czasie konfliktu komunikaty typu TY warto zamienić na komunikaty typu JA. Jak łatwo się domyślić, mają one dotyczyć tylko i wyłącznie naszej osoby oraz naszych odczuć. Komunikaty te można sprowadzić do schematu, który prezentuje się w następujący sposób:

# Ja czuję... gdy Ty... ponieważ... w przyszłości...



Teraz weźmiemy przykłady komunikatów typu TY i spróbujemy zmienić je na komunikaty typu JA:

- Zamiast: “Ty zawsze unikasz sprzątanania”, możemy powiedzieć: “Czuję złość, gdy wychodzisz podczas sprzątanania, ponieważ chciałabym pomocy w obowiązkach domowych. W przyszłości uprzedzaj mnie o Twoim wyjściu, żebyśmy mogli zaplanować wspólne sprzątananie.”
- Zamiast: “Jesteś leniwy”, możemy powiedzieć: “Czuję smutek, kiedy nie odrabiasz zadań domowych, ponieważ chciałabym, żebyś miał łatwiej w szkole. Następnym razem zaplanujemy czas na Twój odpoczynek oraz naukę.”
- Zamiast: “Nigdy nie robisz obiadu”, możemy powiedzieć: “Czuję złość, kiedy kolejny dzień z rzędu robię obiad, ponieważ czuję się przytłoczony swoimi obowiązkami. Chciałbym w przyszłości zaplanować grafik robienia posiłków.”
- Zamiast: “Zostawiasz mnie ze wszystkim samą”, możemy powiedzieć: “Czuję się samotna, kiedy wyjeżdżasz z domu podczas pobyków w szpitalu Damiana. W przyszłości chciałabym, żebyś był ze mną.”
- Zamiast: “Nie wspierasz mnie”, możemy powiedzieć: “Czuję smutek, kiedy negatywnie komentujesz moje wybory zawodowe. W przyszłości chciałbym, żebyś tego nie robił.”

Dlaczego komunikaty typu JA są lepsze w komunikacji? Ponieważ skupiamy się tylko na sobie i swoich emocjach. Dzięki nim nie oskarżamy drugiej osoby, tylko informujemy o emocjach, jakie spowodowało zachowanie naszego rozmówcy. Dzięki temu przedstawiamy same fakty - bo mówimy o naszych odczuciach, a nie o naszych opiniach i domysłach dotyczących zachowań innych. Ponadto, powyższych komunikatów nie można postrzegać

jako atak, tylko jako faktyczną próbę porozumienia się i propozycję rozwiązania. A jeżeli nie mamy propozycji rozwiązania - to próbę znalezienia go.

### **Ćwiczenie**

W wolnej chwili, spróbuj zamienić te komunikaty TY na komunikaty JA:

- “Znowu nie posprzątałaś!”
- “Zajmujesz się niepotrzebnymi rzeczami, zamiast nauką.”
- “Traktujesz dom jak hotel.”
- “Ciągłe się na mnie obrażasz.”
- “Nigdy nie zapytasz co u mnie.”

Najlepiej zapisz stworzone przez Ciebie komunikaty JA na kartce. Przeczytaj je jeszcze raz i przyjrzyj się swoim emocjom. Jak czujesz się, kiedy je czytasz? Jakie emocje wywołują w Tobie? Są pozytywne czy negatywne?

Na następnej stronie znajdziesz kartę pracy z tym ćwiczeniem do wydruku.

### **Podsumowanie**

Warto przyjrzeć się jakie komunikaty formułujemy w trakcie rozmów czy sporów. Może się okazać, że mimo naszych chęci, formułowane przez nas komunikaty TY stoją nam na drodze efektywnego porozumienia. Komunikaty JA warto wykorzystywać zarówno w relacjach koleżeńskich, jak i partnerskich. Nadają się doskonale do rozmów naszymi dziećmi, ale także podopiecznymi, jeżeli jesteśmy nauczycielami. Nie zaostrzają konfliktów. Gdy dodamy do tego wiedzę z opisanego we wcześniejszym artykule porozumienia bez przemocy - nauczymy się efektywnej oraz przyjaznej drogi do rozwiązywania konfliktów oraz komunikowania swoich potrzeb.

Bibliografia:

Strona internetowa Polskiego Centrum Edukacji Gordona: <https://gordon.edu.pl>



# ćwiczenie

“Znowu nie posprzątałaś!”



“Zajmujesz się niepotrzebnymi rzeczami,  
zamiast nauką.”



“Traktujesz dom jak hotel.”



“Ciągle się na mnie obrażasz.”



“Nigdy nie zapytasz co u mnie.”



Przeczytaj stworzone przez Ciebie komunikaty JA jeszcze raz i przyjrzyj się swoim emocjom. Jak czujesz się, kiedy je czytasz? Jakie emocje wywołują w Tobie? Są pozytywne czy negatywne?

