

NOWY KOD NLP

STRATEGIA STOSOWANIA POZYCJI PERCEPCYJNYCH

Niekiedy w naszym życiu dzieje się tak, że stosujemy pewne zachowania nie mając świadomości, że są one ze wszech miar „doskonałe”. Stosujemy je w potrzebie radzenia sobie

z pewnymi sytuacjami życiowymi, które mają na nas negatywny, czy wręcz niszczący nasze poczucie wartości wpływ. Są to zachowania obronne, mające na celu nie tylko czystą obronę, ale również rozwiązanie sprawy i wzmocnienie naszego poczucia wartości. Poprzez takie nieświadome działanie, w sposób naturalny uczymy się asertywności. I, o ile jesteśmy na tę naukę otwarci, to wyciągając wnioski z naszych działań jesteśmy w stanie zmienić na lepsze nasze życie.

Jak to zwykle bywa, jakość naszego życia odzwierciedlamy w kontaktach z innymi ludźmi. Tak jesteśmy ukierunkowani. Oczywiście nie do końca jest to prawidłowe. Bo niby dlaczego nasze samopoczucie ma zależeć od humoru osoby, z którą przyszło nam przebywać czy to w pracy czy też w domu? Owa wspomniana doskonałość polega na tym, że jeżeli znajdziemy już sposób na radzenie sobie z konfliktowymi sytuacjami, to sama droga, którą przebywamy ku dobremu rozwiązaniu, zmienia nas i już nie jesteśmy tacy, jacy byliśmy do tej pory. Skutkuje to tym, że posiadamy wiedzę jak, może nie zapobiegać, ale na pewno nie dopuszczać do rozwinięcia się konfliktu, a tym samym mamy narzędzie, by uspokoić nasze emocje. Jedyną różnicą jest to, że działamy już świadomie, co daje nam dużo siły i podnosi poczucie własnej wartości. Możemy również świadomie stosować asertywność w kontaktach z innymi ludźmi. Asertywność to ważna umiejętność, jaką można w sobie wypracować i tym samym poprawić nasze kontakty z innymi.

W asertywności i NLP fajne jest to, że można zauważyć pewną prawidłowość: skoro takie zachowanie zadziałało raz, to nie ma powodu by nie działało zawsze. Emocje nie są dobrym doradcą w żadnej sprawie, a świadomość tego, że możemy wpływać na zachowania innych w stosunku do nas, buduje w nas wspomniane już poczucie naszej wartości, a także prowadzi do rozwoju i kształtowania naszej osobowości. Oczywiście tylko wtedy, kiedy nie wykorzystujemy tych metod do manipulowania innymi.

Ważne są intencje, z jakimi do tych metod i sposobów podchodzimy. Tylko intencje pozytywne są w stanie pomóc nam dojść do celu. Inne, zdradliwie zrujniają naszą osobowość poprzez krótką i złudną obietnicę panowania nad innymi ludźmi. Dlatego pisząc o stosowaniu różnych sposobów pracy nad kontaktami z innymi ludźmi mam zawsze w swoich założeniach dobre intencje, które leżą u podstaw rozwoju i pozytywnym kreowaniu naszej osobowości.

Dziedziną, która podjęła dzieło sklasyfikowania i opracowania metod pomagających nam w kontaktach międzyludzkich jest NLP (Neurolingwistyczne Programowanie). I właśnie często działamy w zgodzie z propagowanymi przez NLP metodami, nie mając o tym pełnej świadomości.

W całej gamie proponowanych przez NLP metod i sposobów na postrzeganie naszych doświadczeń znalazła się:

Strategia stosowania pozycji percepcyjnych

Polega ona na tym, że będąc w konflikcie z inną osobą możemy przyjąć trzy sposoby doświadczania danej sytuacji

Pozycja

- I** – patrzysz na świat ze swojego punktu widzenia (działają tu nasze emocje)
- II** – patrzysz oczyma drugiej osoby pozostającej z tobą w konflikcie (wyobrażasz sobie co ona czuje)
- III** – patrzysz z pozycji niezależnego obserwatora (bez emocji, ale nie obojętnie)

Teraz zobrazuję zastosowanie tych sposobów opisując przykład z własnego życia, kiedy to, zupełnie nieświadomie, zastosowałam tą metodę do uregulowania swoich emocji w stosunku do koleżanki, z którą przyszło mi współpracować.

Sytuacja miała miejsce w mojej obecnej pracy. Pracuję tam od 3 lat. Jestem w pokoju jeszcze z dwiema innymi koleżankami. Anką i Magdą. Któregoś dnia zdarzyło się, że Magda zachorowała i poszła na zwolnienie lekarskie. Moje doświadczenie w dziedzinie, którą zajmuje się nasz dział, nie jest jeszcze tak duże, jak Anny i Magdy, które pracują już lat dwadzieścia. Dlatego ja nie każdą sprawę jestem w stanie sama do końca załatwić. Pracuję w komórce finansowej i tutaj powstają ważne dla firmy sprawozdania. Anna jest osobą o bardzo nierównym charakterze. Jest ambitna, ale też, co zauważyłam, gra rolę „cierpiętnicy”. Przede wszystkim potrafi wyładować się na innych chociażby za to, że akurat Magdy nie ma w pracy, z takiego czy innego powodu. Jest „zachłanna na robotę”, jak zwykliśmy określać jej działania. Ja też należę do osób ambitnych. Ale ona tę zachłanność wykorzystuje właśnie po to, by pokazać wszystkim, jaka to ona jest biedna, bo tyle ma spraw do załatwienia. Wcześniejsze sytuacje pokazały, że (prawdopodobnie poza moimi plecami) mówiła, że nie może liczyć na moją pomoc. Zawsze, kiedy Magda wracała ze zwolnienia lub innej nieobecności, dostawałam od niej komunikat, żebym się bardziej angażowała w pracę i pomoc Annie. Bardzo mnie to bolało, ponieważ Magda nie znała całej sytuacji, gdzie na moją propozycję pomocy, Anna ostentacyjnie milczała. Była to dla mnie niewygodna sytuacja.

Z jednej strony czułam się pokrzywdzona, a z drugiej wzrosły moje obawy co do mojej wartości jako pracownika. Magda tego nie wiedziała.

Właśnie owa ostentacja, milczenie, a często nieuzasadnione wybuchy gniewu skierowane pod moim adresem sprawiły, że pod nieobecność Magdy czułam się w pracy źle. Spadało moje poczucie własnej wartości.

Kiedy, przy kolejnej absencji Magdy w pracy, takie zachowania się powtórzyły postanowiłam coś z tym definitywnie zrobić. Ponieważ sytuacja miała miejsce pod koniec tygodnia, to miałam cały weekend na przepracowanie tego tematu. Czułam wewnętrznie, że chcę intensywnie nad tym popracować tak, jakbym wyczuwała coś na kształt ostatniej szansy. Coś w rodzaju: jeżeli nie teraz, to potem już nigdy. I tak już w piątek zaczęłam badać swoje emocje w związku z tą sytuacją.

Najpierw przypomniałam sobie swoje reakcje i odczucia. Wyobraziłam sobie nasz pokój, moje miejsce pracy i miejsce gdzie siedzi Anna. Nie było to trudne, bo akurat siedzę naprzeciwko niej. Rejestrowałam pojawiające się we mnie emocje. Muszę powiedzieć, że określenia płynące pod adresem Anny nie były najlepsze. Czułam cały ból, niezgodę i poczucie krzywdy. Tak reagowałam rozpatrując sytuację ze swojej perspektywy.

W pewnym momencie przyszło mi na myśl, żeby znaleźć się po stronie Anny. Wpadłam na ten pomysł zadając sobie pytanie: dlaczego Anna zachowuje się w ten sposób w stosunku do mnie. Rozważałam moje zachowanie z jej punktu widzenia. Ale w piątek nie udało mi się dojść do statecznej odpowiedzi.

W sobotę, obudziwszy się rano czułam niepokój i cały czas męczyła mnie ta sprawa. To oznaczało, że piątkowe wnioski są nieprawdziwe i sedno sprawy kryje się gdzie indziej.

Po południu podjęłam dalsze poszukiwania. Znowu weszłam w skórę Anny i wyobrażałam sobie, co też ona mogła odczuwać, jak mnie widziała, zwłaszcza moje zachowanie. I gdy tak trwałam w tym stanie jakiś czas, nagle mnie oświeciła pewna myśl. I już wiedziałam, że to jest dobra odpowiedź.

Aby zdystansować się emocjonalnie od całej sytuacji poczułam potrzebę odegrania roli trzeciej osoby. Osoby niezamieszanej w całą sprawę. Obejrzałam całą scenę z każdej strony, nawet z góry. Popatrzyłam na dwie osoby i odczytałam, jakie zachodzą między nimi relacje. Co jedna może myśleć o drugiej? Potem jeszcze raz chciałam zobaczyć, jak się czuję

na swojej pozycji. I wtedy odkryłam, że wrócił mi spokój, na skutek znalezienia klucza definiującego zachowanie Anny. Moje emocje wyciszyły się. Może nie zniknęły całkowicie, ale na pewno straciły na mocy.

Tym ważnym odkryciem, jakiego dokonałam w sobotę było przypomnienie sobie, że Magdzie zawsze deklarowałam pomoc w pracy. Działo się to przeważnie w obecności Anny. I teraz pomyślałam sobie, że Anna może takiej deklaracji ode mnie oczekiwać, i że będzie to dla niej dowód na moje zaangażowanie w pracę. Ja natomiast nie deklarowałam pomocy Annie, ponieważ z góry uznałam oczywistym fakt, że Anna wie, że może na mnie polegać i że zawsze jej pomogę. Ale nie wyraziłam tego. Anna mogła poczuć się zlekceważona.

Muszę się przyznać, że kiedy rozpatrywałam sytuację z pozycji Anny, zdałam sobie sprawę, że jest osobą, która posiada swoją własną mapę, że pewnie też boryka się z niejednym problemem, że być może ma trudną sprawę, że została wychowana w pewnych wartościach przekazanych przez rodziców, że być może czuje obawę przed czymś, może nawet przede mną, może poczuła się zagrożona. Kiedy tak sobie ją wyobraziłam napłynęło do mnie uczucie ciepła i nawet rozczulenia... Zobaczyłam obraz, w którym podchodzę do niej i ją przytulam. To mnie na dobre uspokoiło.

Na początku mojej pracy nad tą sytuacją miałam taki pomysł, by w poniedziałek wejść do pracy i wprost zadać pytanie czy coś jej zrobiłam, że wyżywa się na mnie emocjonalnie. Ale kiedy doświadczyłam tego oczyszczającego oświecenia, że to ja stworzyłam tą sytuację i że również ja mogę ją rozwiązać postanowiłam, że w poniedziałek przy najbliższej okazji wyraźnie zadeklaruję Annie pomoc i będę robić wszystko to, co mogę i potrafię by ją odciążyć. Wykażę więcej zaangażowania. I jak postanowiłam tak zrobiłam.

Od tej pory sytuacja zmieniła się o 180°. Nawet, jeśli Anna ma gorszy humor w pracy to świadomość, że mam już narzędzie do radzenia sobie z trudną sytuacją powoduje, że nie czuję już niepokoju pt. jaki też Anna ma dzisiaj nastrój. Zrozumiałam też to, co napisałam na początku, że moje samopoczucie nie będzie uzależnione od humoru Anny. Anna się nie zmieniła, to ja zmieniłam swoje podejście do niej, i w ten sposób uodporniłam się na jej nierówny charakter.

To doświadczenie, choć przeprowadzone nieświadomie, a wynikające z głębokiej potrzeby rozwikłania sprawy dało mi pewność, że w ten sposób mogę wpłynąć przede wszystkim na siebie, swoje emocje, a co za tym idzie, na otaczający mnie świat i ludzi.

Od tej pory wahania humoru Anny mnie nie boją, a ja nie czuję się poniżona. Nauczyłam się, że to ja decyduję, czy chcę być dzisiaj szczęśliwa niezależnie od innych. To jest mój wybór.

Uświadomienie sobie, że to my zawsze decydujemy o tym, czy ktoś nas zrani, czy poniży, czy sprawi, że poczujemy się mali, było dla mnie najbardziej odkrywcze w tej „podróży”. **To my wybieramy.**

Ta droga od pozycji pierwszej poprzez drugą i trzecią, znowu do pierwszej jest nauką, jaka była mi dana, bym przeszła i doświadczyła innego postrzegania siebie. Coś w sobie przemieniłam coś, co miało być dla mnie właśnie nauką. I teraz mam sposób, by odpowiedzieć sobie na pytanie, przy każdej niekomfortowej dla mnie sytuacji, dlaczego dzieje się to, co się dzieje? Szukam wtedy odpowiedzi i rozwiązania w swoim zachowaniu. I znajduję je.

W sposób naturalny wykorzystałam sposób proponowany przez NLP, do ocenienia sytuacji dla mnie konfliktowej. Wtedy zrobiłam to nieświadomie. Teraz dzięki świadomości istnienia takiego podejścia do sprawy, jestem w stanie pełniej panować nad swoimi emocjami, a co za tym idzie, nikogo nie ranić niesłusznymi zarzutami.

I z tą świadomością jest mi łatwiej. Takie sytuacje nie znikną z życia. Teraz jednak wiem, jak sobie z nimi radzić.