

## Coachingowy prezent

Chcielibyśmy, w ten Świąteczny Czas, podzielić się z Wami artykułem Marshalla B. Rosenberga\*. Jego koncepcja Porozumienia Bez Przemocy jest w naszej pracy bezcennym źródłem inspiracji i konkretnych metod poprawiających komunikację między ludźmi. Kiedy wsłuchujemy się we własne i cudze, głębokie potrzeby, tak jak uczy koncepcja PBP, relacje ukazują się nam w całkiem nowym świetle.

### Uważaj na to, czego słuchasz w czasie Świąt

Wiem, że chcesz cieszyć się życiem, szczególnie w okresie świątecznym, więc nigdy nie słuchaj, tego, co sądzi o Tobie druga osoba. Jeśli postąpisz według tej zasady, wierzę, że będziesz zadowolony z życia i towarzystwa innych ludzi o wiele bardziej.

Gdybyś jednak koniecznie chciał się unieszczęśliwić, to myśl o tym, jaki jesteś. Zastanów się na przykład, czy jesteś normalny, czy nienormalny. Czy jesteś właściwą osobą na właściwym miejscu. Czy jesteś atrakcyjny, czy brzydki. Inteligentny, czy głupi.

Mogę Cię zapewnić, że każda sekunda przeznaczona na rozmyślanie o tym, jaki jesteś, nie będzie dla Ciebie zbyt szczęśliwa. Ale najlepszym sposobem na unieszczęśliwienie siebie jest myślenie o tym, co inni ludzie myślą o Tobie. Na następnym spotkaniu rodzinnym słuchaj uważnie każdego komentarza na swój temat – o swojej pracy, swoich dzieciach, swoim stroju, domu, a nawet o potrawach, które przygotowałeś. W ten sposób na pewno się unieszczęśliwisz.

Ale czy naprawdę tego chcesz? Dlaczego miałbyś się zagłębiać w brzydotę, gdy prawda stojąca za tymi wszystkimi osądami i ocenami jest piękna? Dlaczego miałbyś słuchać, co dana osoba myśli o Tobie, gdy prawda ukryta za tym, co mówi, mogłaby przynieść Ci prawdziwą radość?

A więc nigdy nie słuchaj, co ludzie sądzą o Tobie. Zamiast tego staraj się usłyszeć, co czują i jakie są ich potrzeby w chwili, gdy wyrażają te myśli. Tak będzie lepiej dla Ciebie i dla tej drugiej osoby. To dlatego, że wsłuchując się w ich uczucia i potrzeby, znajdziesz radość, przyczyniając się do ich dobrego samopoczucia.

\*Dr Marshall B. Rosenberg (1934-2015) autor *Nonviolent Communication: A Language of Life* (*Porozumienie bez przemocy: Język serca*), *Speak Peace in a World of Conflict* (*To co powiesz może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktu*), *Life-Enriching Education* (*Edukacja wzbogacająca życie*)