



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



TRANSFER
HUB

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Rozkoduj Emocje; MODUŁ NR 5; DZIENNIK GRANIC – GŁOS OBWODU ODRAZY

Element projektu „Rozkoduj emocje - klucz lidera do (neuro)różnorodności.”
(www.rozkodujemocje.pl). Projekt autorstwa Joanny Kucharskiej i Mai Wyborskiej.





Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Wprowadzenie

Niniejsze narzędzie pozwala odkryć to, czemu twoje ciało mówi „NIE”. Warto je robić, gdy doświadczysz sytuacji, po której czujesz niesmak.

KROK 1: SYTUACJA

Przypomnij sobie sytuację z ostatnich dni wokół której masz jedną z poniższych reakcji:

- ☐ „coś mi tu nie pasuje”
- ☐ „nie chcę tego”
- ☐ „to nie jest w porządku”
- ☐ „mam ochotę się wycofać”

Jeśli większość odpowiedzi brzmi „nie”, problemem prawdopodobnie nie jest brak zabawy.

Problemem może być brak bezpieczeństwa psychologicznego. Zajrzyj do materiałów o obwodzie STRACHU i PANIKI/ŻALU.

KROK 2: REFLEKSJE

Następnie odpowiedz:

1. Co dokładnie się wydarzyło?
2. Co zauważył_m w ciele?
(np. ścisk w brzuchu, napięcie, chęć odsunięcia się, zmęczenie, mdłości, grymas twarzy)
3. Co mogła próbować chronić ta reakcja?
 - o mój czas?
 - o energię?
 - o wartości?
 - o poczucie sprawiedliwości?
 - o prywatność?
 - o potrzebę szacunku?
 - o coś innego?
4. Czy została naruszona jakaś granica?
Jeśli tak, jaka konkretnie?
5. Czy reaguję na realne przekroczenie granicy, czy na czyjąś inność?
6. Jakiej granicy nie nazwałem/am wtedy na głos?
7. Jak mogłoby brzmieć jedno spokojne zdanie, które ochroniłoby mnie w tej sytuacji?

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Na koniec dokończ zdanie:

„Moja odraza próbowała zadbać o...”

oraz

„Następnym razem wcześniej zauważę sygnał, że...”

Komentarz: To ćwiczenie dobrze pokazuje liderom, że odraza nie jest emocją „przeciwko komuś”. Najczęściej jest emocją za czymś - za własnymi wartościami, integralnością, zasobami i granicami. Właśnie dlatego jest tak ważna w przywództwie. Nie pozwala zgubić siebie, próbując zadowolić wszystkich.

SPRAWDŹ SYGNAŁ I WYBIERZ DZIAŁANIE

Odraza jest ważnym sygnałem, ale nie zawsze gotową odpowiedzią. Zanim zareagujesz, przejdź przez poniższe kroki:

1. Najpierw zrób miejsce na reakcję ciała. Jeśli napięcie jest silne, odsuń się, ogranicz bodziec albo przerwij rozmowę. Możesz powiedzieć: „Potrzebuję chwili, żeby to przemyśleć. Wrócę do rozmowy o...”.

2. Nazwij fakt – nie oceniaj człowieka. Zamiast: „On jest odrażający” zapisz: „Przerwał mi trzy razy”, „poproszono mnie o ukrycie informacji” albo „w sali jest dla mnie zbyt głośno”. Odraza może wskazywać problem; etykieta zamyka drogę do jego rozwiązania.

3. Zrób krótki test: granica czy inność? Sprawdź: Co konkretnie zostało naruszone? Czy ta sama sytuacja przeszkadzałaby mi, gdyby zachowała się tak inna osoba? Czy po poznaniu intencji i kontekstu mój dyskomfort maleje? Jeżeli nie potrafisz jeszcze odpowiedzieć, wybierz ciekawość zamiast osądu.

4. Dobierz działanie do tego, co chronisz. Przy przeciążeniu ogranicz bodźce lub poproś o zmianę warunków. Przy naruszeniu czasu albo energii odmów, wynegocjuj zakres lub wskaż priorytet. Przy przekroczeniu wartości nazwij wątpliwość i poproś o transparentność. Przy reakcji na inność zapytaj o sposób myślenia lub potrzebę drugiej osoby.

5. Wyraż granicę spokojnie i konkretnie. Skorzystaj ze schematu: „Kiedy [obserwowalny fakt], czuję dyskomfort, ponieważ ważne jest dla mnie [wartość lub potrzeba]. Dlatego proszę / proponuję [konkret]”. Przykład: „Kiedy decyzja zapada bez



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



TRANSFER
HUB

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

podania kryteriów, czuję dyskomfort, bo ważna jest dla mnie przejrzystość. Proszę, żebyśmy nazwali kryteria przed podjęciem decyzji”.

6. Ustal swój kolejny ruch. Jeśli granica nadal będzie przekraczana, zdecyduj, co zrobisz Ty: zakończysz rozmowę, odmówisz udziału, poprosisz o wsparcie albo zgłosisz sprawę właściwej osobie. Granica opisuje Twoje działanie – nie służy do kontrolowania drugiego człowieka.

ZRÓB TO W CIĄGU 24 GODZIN

Wybierz jedną sytuację z dziennika i wykonaj najmniejszy możliwy krok ochronny: zadaj jedno pytanie, nazwij jedną wątpliwość, poproś o jedną zmianę albo odmów jednej rzeczy. Nie czekaj, aż dyskomfort zamieni się w złość, wycofanie lub pogardę.