



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

MODUŁ NR 5 | OBWÓD ODRAZY: Detektor własnych granic | transkrypcja video

SERIA: Rozkoduj emocje. Klucz lidera do neuroróżnorodności

AUTORKI: Joanna Kucharska, Maja Wyborska

PROGRAM: Inkubator Transfer Hub (Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego, Rzeczpospolita Polska, Dofinansowanie przez Unię Europejską).

Spis treści

MODUŁ NR 5 OBWÓD ODRAZY DETEKTOR WŁASNYCH GRANIC 	
TRANSKRYPCJA VIDEO	1
ATOM 1: ODRAZA – CICHY SYGNAŁ, ŻE COŚ PRZEKRACZA TWOJE GRANICE	2
Odraza to sygnał: coś przekracza moje granice. W takim formacie jak powyżej oznaczamy treści planszy, które pokazujemy w filmie.	2
ATOM 2: CIAŁO MÓWI PIERWSZE – JAK ROZPOZNAĆ ODRAZĘ, ZANIM ZAMIENI SIĘ W ZŁOŚĆ	3
Ciało wie wcześniej niż głowa	3
ATOM 3: TO NIE LUDZIE SĄ PROBLEMEM – TYLKO NARUSZONE WARTOŚCI I GRANICE	4
Zatrzymaj ocenę. Sprawdź, co naprawdę Ci przeszkadza i o co dba Twój dyskomfort.....	4
ATOM 4: GDY ŚWIAT JEST „ZA INTENSYWNY” – ODRAZA A NEURORÓŻNORODNOŚĆ.....	5
Inny sygnał nie oznacza braku zaangażowania	5
ATOM 5: DLACZEGO IGNORUJEMY ODRAZĘ – I JAKI JEST TEGO KOSZT W PRACY	5
Odraza chroni. Pogarda oddziela	6
ATOM 6: GRANICE W PRAKTYCE – JAK KORZYSTAĆ Z ODRAZY, ŻEBY DZIAŁAĆ SPOKOJNIE I JASNO	6
Granica to nie atak. To informacja.....	7
METRYCZKA.....	7

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

ATOM 1: Odraza – cichy sygnał, że coś przekracza Twoje granice

Ten moduł jest o emocji, o której rzadko mówi się w pracy wprost – o odradzie, inaczej wstręcie. Zapraszam Cię dziś do świata, w którym jest miejsce i uznanie dla tej, czasem bagatelizowanej, a ważnej emocji.

Odrada to nie tylko obrzydzenie. To znacznie subtelniejszy sygnał, który mówi: „to jest dla mnie za dużo”, „to nie jest w porządku”, „nie chcę tego przyjmować”. Obwód ODRAZY chroni Twoją integralność – fizyczną, psychiczną i bardzo często moralną.

Kiedy działa dobrze, pomaga Ci jasno widzieć granice. Wiesz, co jest dla Ciebie okej, a co już nie. Potrafisz powiedzieć „nie” bez poczucia winy. Nie wchodzisz w sytuacje, które są sprzeczne z Twoimi wartościami.

Kiedy działa za słabo, zaczynasz się zgadzać na rzeczy, które Cię przekraczają. Bierzesz za dużo na siebie. Milczysz, kiedy coś jest nie w porządku. Dostosowujesz się kosztem siebie.

Kiedy działa za mocno, możesz odrzucać ludzi lub sytuacje zbyt szybko – bez sprawdzania, co naprawdę się dzieje.

W pracy ten obwód włącza się częściej niż myślisz. Na przykład wtedy, gdy ktoś przekracza Twoje granice w rozmowie. Gdy sposób działania w zespole jest niespójny z Twoimi wartościami. Gdy pojawia się manipulacja, brak szacunku lub presja: „zrób to, mimo że coś Ci nie gra”.

Zrozumienie wstrętu pomaga zobaczyć jedną ważną rzecz: często problemem nie jest osoba – tylko naruszenie Twojej granicy. Tak jak widzisz na planszy:

Odrada to sygnał: coś przekracza moje granice.

W takim formacie jak powyżej oznaczamy treści planszy, które pokazujemy w filmie.

Na koniec zostawiam Ci jedno pytanie: kiedy ostatnio pojawiła Ci się myśl „to nie jest dla mnie w porządku” – i co z tym zrobiłeś/zrobiłaś?

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

ATOM 2: Ciało mówi pierwsze – jak rozpoznać odrzę, zanim zamieni się w złość

Odraza nie zaczyna się od myśli. Zaczyna się w ciele.

I zwykle jest cichutka. To może być napięcie w brzuchu, lekki grymas twarzy, chęć odsunięcia się, myśl: „nie chcę tego słuchać” albo nagłe zmęczenie w konkretnej sytuacji. Czasami może przyjąć formę mdłości.

Ciało mówi wtedy bardzo prosto: „to mnie przekracza”. Problem w tym, że często to ignorujemy. Mówimy sobie: „przesadzam”, „dobra, dam radę”, „to nic takiego”.

A potem pojawia się złość, frustracja albo wyczerpanie. A odrę mówiła pierwsza. Właśnie dlatego wiele osób mówi: „nie umiem stawiać granic”. Tylko że ciało już dawno je postawiło – tylko nikt go nie posłuchał.

Wyobraź sobie sytuację: ktoś w pracy podchodzi bardzo blisko, mówi intensywnie, nie zostawia przestrzeni. Możesz poczuć chęć odsunięcia się – to granica fizyczna.

Albo ktoś mówi: „zrobmy to tak, klient i tak się nie zorientuje”. I pojawia się ścisk w brzuchu lub robi Ci się słabo – to granica moralna.

W obu przypadkach odrę mówi: „to nie jest ok”. I pamiętaj o tym, co na planszy:

Ciało wie wcześniej niż głowa

Twoim zadaniem jako lidera nie jest ignorować te sygnały, tylko je zauważać i nazywać. A jak już wiesz, co czujesz, możesz świadomie wybierać, jak chcesz zareagować. Do tej reakcji przyda się aktywność obwodu WŚCIEKŁOŚCI. Gdy dołącza do wstrętu, pozwala na wyrażenie granic i działanie w ochronie zasobów.

Na koniec zostawiam Ci jedno pytanie: Czy widzisz u siebie różnicę między odrzą a złością?

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

ATOM 3: To nie ludzie są problemem – tylko naruszone wartości i granice

W pracy odraza najczęściej pojawia się tam, gdzie naruszane są wartości. Nie zawsze w spektakularny sposób. Często bardzo subtelnie.

Na przykład:

- Ktoś unika odpowiedzialności, a Ty masz to „przełknąć”.
- Decyzje zapadają w niejasny sposób.
- Ktoś przepycha swój cel kosztem zespołu.
- Albo pojawia się komunikacja, która jest niespójna – co innego się mówi, a co innego robi.

To momenty, w których możesz poczuć: „coś tu nie gra”. I jest to inne odczucie niż złość.

Odraza pojawia się też przy różnicach stylów pracy. Ktoś mówi bardzo dosłownie, nie „czyta między wierszami”. Możesz poczuć irytację albo dystans. I wtedy odrazę łatwo pomylić z pogardą. Czasem mamy pogardę wobec osób, które są inne niż my. A stąd już bardzo łatwo wpaść w dyskryminację, często nieświadomą.

To, że ktoś ma inaczej, nie znaczy, że to problem. To może być po prostu inny sposób przetwarzania informacji.

Odraza w takim momencie chroni Cię przed przeciążeniem różnicą – ale jeśli ją zauważysz, możesz zamienić ocenę na ciekawość. Jeśli zmiesza się z pogardą, która jest z obwodu POSZUKIWANIA, otwiera się furtka do zachowań przemocowych. Tak jak wskazuje plansza:

Zatrzymaj ocenę. Sprawdź, co naprawdę Ci przeszkadza i o co dba Twój dyskomfort

Jako osoba lidarska nie musisz tłumić tej emocji. Twoją rolą jest zrozumieć, co ona chroni:

- Czy chodzi o wartości?
- O jasność?
- O sposób współpracy?

Bo dopiero wtedy możesz coś z tym zrobić.

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

Na koniec zostawiam Ci jedno pytanie: Co się w Tobie pojawia, gdy ktoś pracuje zupełnie inaczej niż Ty? Jak rozpoznajesz to uczucie?

ATOM 4: Gdy świat jest „za intensywny” – odraza a neuroróżnorodność

U osób neuroatypowych obwód ODRAZY może działać intensywniej. Czasem na poziomie sensorycznym. Światło, hałas, chaos – mogą być realnie trudne do wytrzymania. Osoba neuroatypowa może słyszeć więcej i czuć bardziej.

Czasem wstręt pojawia się jako reakcja na poziomie wartości. Niespójność, brak logiki, niejasne zasady – mogą być bardzo obciążające, szczególnie dla osoby neuroatypowej.

To nie jest „trudność w relacjach”. To reakcja systemu nerwowego na przeciążenie albo brak spójności.

Możesz to zobaczyć jako:

- Wycofanie,
- Krótsze odpowiedzi,
- Unikanie kontaktu,
- Albo nagle odcięcie się od tematu.

To nie znaczy: „nie chcę współpracować”. Często znaczy: „to jest dla mnie za dużo” albo „to nie ma dla mnie sensu”. Pamiętaj o tym co na planszy:

Inny sygnał nie oznacza braku zaangażowania

Twoją rolą jako lidera jest nie oceniać od razu, tylko sprawdzić, co się dzieje. Czasem wystarczy pytanie: „Widzę, że coś się zmieniło. Co tu jest trudne?”. To jedno zdanie może zmienić bardzo dużo.

Możesz też zadać sobie pytanie: Na ile ważne są dla Ciebie wartości i spójność z nimi?

ATOM 5: Dlaczego ignorujemy odragę – i jaki jest tego koszt w pracy

Wiele osób ma trudne przekonania o odradzie:

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

- „Nie wypada tak czuć”
- „Powinnam być otwarta na wszystko”
- „Nie mogę odmówić”

Efekt jest taki, że ignorujemy bardzo ważny sygnał. A potem pojawia się frustracja, złość albo wypalenie.

Odraza nie jest czymś nieprofesjonalnym. Jest systemem ostrzegawczym. Mówi: „to narusza Twoje granice”.

Wraz ze złością dba o Ciebie i Twoje granice. Złość przynosi energię do działania, a wstręt, czyli odraza jest informacją, że to, co właśnie się dzieje lub właśnie zadziało, nie jest dla Ciebie okej.

Kiedy zaczynasz ją traktować poważnie, pojawia się w Tobie większa jasność. Możesz wtedy powiedzieć:

- „To dla mnie za dużo”
- „Potrzebuję innego tempa”
- „To rozwiązanie jest dla mnie nie w porządku”

To nie jest atak. To jest dbanie o integralność.

Warto też zobaczyć drugą stronę. Czasem odraza pojawia się wobec osób, które są po prostu inne – mniej ekspresyjne, bardziej konkretne, mniej „społeczne”.

Jeśli tego nie zauważysz, odraza może zamienić się w pogardę. A to już zamyka relację.

Pamiętaj o tym, co na planszy.

Odraza chroni. Pogarda oddziela

Dlatego warto zadać sobie pytanie: czy to, co czuję, dotyczy naruszenia granicy – czy mojej reakcji na inność?

ATOM 6: Granice w praktyce – jak korzystać z odrady, żeby działać spokojnie i jasno

Na koniec najważniejsze: jak używać odrady w praktyce.

Odraza mówi: „to za dużo”. I to jest moment decyzji. Możesz to zignorować – i wtedy pojawi się złość albo przeciążenie. Albo możesz zatrzymać się i postawić granicę.

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

Na przykład: ktoś dokłada Ci kolejne zadanie, a Ty czujesz w ciele: „nie dam rady, to za dużo”.

Zdrowa reakcja to:

- „Mogę się tym zająć, jeśli przesuniemy inne priorytety”
- albo „Na ten moment nie wezmę tego zadania”

To jest granica.

Podobnie w obszarze wartości. Jeśli coś jest nieetyczne, niejasne, niespójne – masz prawo to nazwać.

Do wyrażania granic niezbędny jest dobry dostęp do obwodu WŚCIEKŁOŚCI. Zajrzyj tam, jeśli jeszcze nie znasz podstaw.

A tymczasem pamiętaj: Odraza nie mówi „jestem lepszy”. Mówi „potrzebuję ochrony”. Zobacz to, co jest napisane na planszy:

Granica to nie atak. To informacja

Im wcześniej ją zauważysz, tym spokojniej możesz zareagować.

I to jest właśnie dojrzałe przywództwo: nie tłumić emocji, nie wybuchać, tylko rozumieć, co one chronią – i działać świadomie.

METRYCZKA

Materiał video: Obwód ODRAZY. Detektor własnych granic

Autorzy: Maja Wyborska, Joanna Kucharska

Licencja: Creative Commons CC BY 4.0 (pełna treść licencji dostępna na: creativecommons.org)

Produkt powstał w ramach projektu Transfer Hub – Inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia (transferhub.pl)