

AKADEMIA  
**RELACJI**  
SYLWESTER SŁOMSKI

---



# Potrzeby i Emocje

# LISTA

**Gdy wiesz co czujesz, czego potrzebujesz  
i umiesz o tym naturalnie mówić,  
zaczyna się życie jakiego pragniesz.**

## **UNIKAJ OKREŚLEŃ:**

Nie używajmy “czuję, że”, “czuję, jakby” gdyż **nie wyrażamy swoich uczuć, tylko oceniamy** siebie lub innych, interpretujemy to, co ktoś nam zrobił zamiast powiedzieć jasno jak się z tym czujemy - jakie są w nas teraz emocje. Nie “czujemy” a raczej “myślimy” mówiąc np. “czuję się ignorowana” wskazujemy na innych zamiast mówić o swoich uczuciach np.: smutna, zła, zrezygnowana.

ignorowani  
lekceważeni  
manipulowani  
naciskani  
napastowani  
niechciani  
niedocenieni  
nieostrzeżeni  
nieważni  
niewspierani  
niewysłuchani  
niezrozumiani

odtrąceni  
opuszczeni  
osaczeni  
oszukani  
podejrzewani  
pogardzani  
pomniejszeni  
przeciążeni  
przepracowani  
przytłoczeni  
sprowokowani  
stłamszeni

uciemnieni  
upokorzani  
użyci  
wciągnięci  
wykorzystani  
wyzyskani  
zagrożeni  
zahukani  
zakrzyczani  
zaniedbani  
zawiedzeni  
zdradzeni  
zmuszeni

Naprawdę **ważną rzeczą jaką możesz teraz zrobić** to zaakceptować siebie takim, jakim teraz naprawdę jesteś. Nie możemy ruszyć z miejsca, dopóki będzie w nas niezgoda na to jak siebie widzimy. Aby zobaczyć siebie potrzebni są nam inni i pragnienie obserwowania tego jak radzimy sobie w relacjach z innymi. **Przyglądaj się sobie, swoim niepokojom, wybuchom złości, smutkowi - wszystkiemu co naprawdę się w Tobie dzieje w relacjach z innymi.** A teraz odpowiedz na pytanie: Kim jestem jeśli zaprzeczam rzeczywistości? Kim jestem jeśli nie ma we mnie zgody na mój smutek, złość czy irytację? Jak mogę zaprzeczać samemu sobie?



[www.jak-rozmawiac.pl](http://www.jak-rozmawiac.pl) +48 533 321 300.

**SZKOLENIA | KONSULTACJE ON-LINE | WARSZTATY GRUPOWE**

# NASZE EMOCJE, KIEDY POTRZEBY SĄ NIEZASPOKOJONE

bać się	przerażeni	strapieni	zbolali
strach	przestraszeni	stropieni	zbulwersowani
smutek	przybici	stroskani	zdegustowani
ból	przygaszeni	struchlali	zdenerwowani
agresja	przygnębieni	struci	zdeprymowani
apatyczni	przytłoczeni	strwożeni	zdesperowani
dotknięci	rozczarowani	udręczeni	zdetonowani
głodni	rozdrażnieni	urazeni	zdębiali
markotni	rozdygotani	wstrząśnięci	zdruzgotani
napięci	rozeźleni	wściekli	zdumieni
niekontenci	rozniewani	wyglodniali	zdziwieni
nienasyceń	rozgoryczeni	wylękli	zgaszeni
niepocieszeni	rozjątrzeni	wystraszeni	zgnębieni
nieradzi	rozjuszeni	wzburzeni	zgorzeni
niepokojni	rozsierdzeni	zaambarasowani	zirytowani
nieswoi	rozstrożeni	zacierzewieni	załamani
nieszczęśliwi	roztrzęsieni	zafrasowani	złamani
nieukontentowani	rozwścieczeni	zagniewani	zmartwiali
niewyspani	rozzłoszczeni	zakłopotani	zmartwieni
niezadowoleni	rozżaleni	załęknieni	zmiażdżeni
niezaspokojeni	senni	załamani	zmieszani
oburzeni	sfrustrowani	zaniepokojeni	znękan
odrętwiali	skamieniali	zaperzeni	zniechęceni
oklapnięci	skonfundowani	zasępieni	zniecierpliwieni
onieśmieleni	skonsternowani	zaskoczeni	zniesmaczeni
osowiali	skrzępowani	zasmuceni	zobojętniali
otępiali	skwaszeni	zazokowani	zrażeni
podenerwowani	smętni	zatraskani	zrozpaczeni
podminowani	smutni	zatrwożeni	zszokowani
podrażnieni	spanikowani	zawiedzeni	żli
poirytowani	speszeni	zawstyżeni	
poniżeni	spięci	zażenowani	
przeigrani	spłoszeni	zbarani	
przelękli		zbici z pantałyku	
		zbici z tropu	

# NASZE EMOCJE, KIEDY POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE/ZAUWAŻANE

radość	promienni	ubawieni	zaabsorbowani
beztroscy	przejęci	ucieszeni	zaangażowani
chętni	przyjacielscy	ufni	zachwyceni
czujni	radośni	ukojeni	zaciekawieni
dociekliwi	radzi	ukontentowani	zadowoleni
energiczni	rozanieleni	uniesieni	zadurzeni
kochający	rozbawieni	upojeni	zafascynowani
kontenci	rozzuleni	uradowani	zainspirowani
najedzeni	rozentuzjzmowani	usatysfakcjonowani	zainteresowani
nakręceni	rozgorzali	uskrzydleni	zaintrygowani
napici	rozkochani	uspokojeni	zakochani
nasyчени	rozmiłowani	uszcęśliwieni	zapaleni
natchnieni	roznamiętnieni	wdzięczni	zapatrzeni
nieskrępowani	rozochoceni	weseli	zaprzątnięcia
oczarowani	rozpaleni	witalni	zaskoczeni
ośnieni	rozpromienieni	wniebowzięci	zasłuchani
oniemiali	rozradowani	wpatrzeni	zauroczeni
oślupiali	rozzewnieni	wśluchani	zbudowani
oszołomieni	rozzkliwieni	wyciszeni	zdopingowani
ożywieni	rozweseleni	wylewni	zdumieni
pełni nadziei	senni	wyspani	zdziwieni
pełni optymizmu	skoncentrowani	wzruszeni	zelektryzowani
pełni werwy	skupieni		zmobilizowani
pobudzeni	spełnieni		zrelaksowani
pocieszeni	spokojni		życzliwi
podbudowani	swobodni		żywi
podekscytowani	syci		
pogodni	szczęśliwi		
pokrzepieni	śmiali		
poruszeni			

Marshall B. Rosenberg: Porozumienie bez przemocy. O języku serca.

# POTRZEBY UNIWERSALNE

To nasze “potrzeby” są prawdziwą przyczyną naszej złości, irytacji, smutku - uczucia powstają gdy to, co dla nas ważne jest lub nie jest realizowane tj. gdy ktoś ogranicza naszą wolność lub nie znajdujemy zrozumienia to możemy poczuć rezygnację czy strach - powodem uczuć są nasze potrzeby a działania innych ludzi tylko wyzwalaczem a nie ich prawdziwą przyczyną.

Pojęcie “potrzeby” ma inne niż powszechne znaczenie. Potrzeby są podstawowym dążeniem wszystkich ludzi. Są one niezależne od konkretnej kultury, czasu, miejsca, rzeczy, działania czy osoby a więc bardzo podstawowe.

Znając potrzeby i konkretnie na nie odpowiadając, czyli dbając o ich zauważenie i zaspokojenie, tworzymy przestrzeń do lepszego kontaktu ze sobą i innymi. Lista, którą możesz uzupełniać pamiętając aby nie mylić potrzeb z drogami do ich zaspokojenia czyli abyś wybranego sposobu zaspokojenia potrzeby nie nazwał potrzebą. Potrzeby są wspólne dla ludzi a jednocześnie mogą być realizowane w bardzo różny, indywidualny sposób.

**Zdrowie**

**Pożywienie**

**Bezpieczeństwo**

**Wolność, samostanowienie**

**Empatia, przynależność**

**Kreatywność, poznawanie, nauka**

**Odpoczynek**

**Zabawa, rozrywka**

**Miłość, intymność**

**Sens, duchowość**

**Świętowanie, opłakiwanie**

**Integralność, spójność**

**Wzbogacanie, wspieranie życia, pomoc**

**Więcej poniżej!**



[www.jak-rozmawiac.pl](http://www.jak-rozmawiac.pl) +48 533 321 300.

**SZKOLENIA | KONSULTACJE ON-LINE | WARSZTATY GRUPOWE**

## **KONTAKTU ZE SOBĄ**

Autentyczności  
Wyzwań  
Nauki, uczenia się, odkrywania  
Zrozumienia, jasności,  
przejrzystości  
Świadomości  
kompetencji  
Kreatywności  
Integralności  
Samorozwoju, wzrostu  
Autoekspresji, wyrażania siebie  
Poczucia własnej wartości  
Samoakceptacji  
Szacunku dla siebie  
Osiągnięć  
Prywatności  
Efektywności, skuteczności  
Poczucia sprawczości i wpływu  
na swoje życie  
Całości, jedności  
Spójności  
Rozwoju  
Stymulacji, pobudzenia  
Zaufania  
Świętowania zaspokojonych  
potrzeb, spełnionych marzeń,  
planów i opłakiwania  
niezaspokojonych  
Sensu  
Celu  
Trwałości, stabilności

## **ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM**

Piękna  
Kontakt z przyrodą  
Harmonii  
Porządku  
Spójności  
Pokoju

## **POTRZEBY FIZYCZNE**

Powietrza, Pożywienia, Wody  
Schronienia  
Ruchu  
Odpoczynku  
Snu  
Wyrażania swojej seksualności  
Dotyku  
Bezpieczeństwa fizycznego  
Ochrony przed zagrażającymi  
formami życia (wirusy, bakterie,  
owady, drapieżniki)

## **AUTONOMII**

Wybierania własnych planów,  
celów, marzeń, wartości  
Wybierania własnej drogi  
prowadzącej do ich realizacji  
Wolności  
Przestrzeni  
Spontaniczności  
Niezależności

## **RADOŚCI ŻYCIA**

Zabawy  
Humoru  
Radości  
Łatwości  
Przygody  
Różnorodności, urozmaicenia  
Inspiracji  
Stymulacji, pobudzenia  
Prostoty  
Dobrostanu fizycznego i  
emocjonalnego  
Komfortu, wygody  
Nadziei

## **ZWIĄZKU MIĘDZY LUDŹMI**

Akceptacji  
Uznania  
Bycia ważnym, liczenia się  
Przyczyniania się do  
wzbogacania życia i Informacji  
zwrotnej  
Przynależności, bycia częścią  
Wsparcia  
Wspólnoty  
Kontakt z innymi, komunikacji  
Towarzystwa  
Bliskości  
Dzielenia się smutkami i  
radościami; talentami i  
zdolnościami  
Więzi, związku  
Braterstwa  
Uwagi, wziętym pod uwagę  
Bezpieczeństwa emocjonalnego  
Szczerości  
Uczciwości  
Empatii  
Współzależności  
Szacunku, respektu,  
poszanowania  
Równych szans  
Bycia widzianym  
Rozumienia i bycia zrozumianym  
Zaufania  
Ciepła  
Otuchy  
Miłości  
Intymności  
Siły grupowej  
Współpracy  
Wzajemności  
Troski  
Współczucia  
Czułości  
Otwartości  
Życzliwości

# KOMUNIKACJA POROZUMIENIA

Empatyczna Komunikacja jest naszym naturalnym językiem **uniwersalnych potrzeb i emocji**. Porozumienie Bez Przemocy to język w którym **wzajemne zrozumienie** i bycie **w zgodzie ze sobą** jest ważniejsze niż “załatwienie sprawy”. Ludzie mają wspólne potrzeby, są one jednakowo ważne - **mówmy językiem potrzeb zamiast strategii**, nawet gdy nie mogą być teraz spełnione. “Nie musimy” tylko chcemy, **wszystko co robimy wynika z pragnienia realizacji naszych potrzeb**. Naturalnie chcemy pomagać jeśli nie jesteśmy do tego zmuszani i wiemy że jest to wspierające.

Zapewnić wzajemną jasność:

**Obserwacja nie Ocena, Interpretacja**

Zrozumienie:

**Uczucia nie Myśli, Wyobrażenia**

**Potrzeby nie Strategie**

Szacunek:

**Prośby nie Żądania**

Twoja wypowiedź	Empatia dla innych
<b>Obserwacja</b> Kiedy widzę, słyszę, pamiętam..... “W zlewie są niepozmywane naczynia” “Na podłodze widzę ubrania” “Powiedziałeś -nie wiem- i wyszedłeś”	<b>Obserwacja</b> Kiedy widzę, słyszę, pamiętam..... “Powiedziałeś, że masz dosyć i zamknąłeś drzwi”
<b>Uczucia</b> Czuję, jestem..... “smutno mi, dlatego, że...”, “czuję frustrację, gdyż...”, “jestem bezsilna i zła, bo...”	<b>Uczucia</b> Czy czujesz.....? Czy jesteś.....? “Czy jesteś zirytowany, bo...”
<b>Potrzeby</b> potrzebuję..... “...chcę wsparcia, pomocy”, “...zależy mi na równym traktowaniu”, “...ważne są dla mnie zrozumienie i jasność”.	<b>Potrzeby</b> potrzebujesz.....? “chcesz sam podejmować decyzje?” “zależy ci na tym abym zrozumiał, jakie to dla ciebie ważne?”
<b>Prośba</b> Czy zechciałbyś.....? “Porozmawiać teraz o tym i powiedzieć mi jak ty to widzisz?”, “Włożyć teraz ubrania do szafy?”	<b>Prośba</b> I chciałbyś.....? “Wiedzieć jak mógłbyś przekonać mnie o tym, że sam potrafisz zadbać o siebie?”