

... tam, gdzie ludzie się szanują..

Katarzyna Bryczkowska

Pewien kierownik z dużej spółki zapytał mnie podczas warsztatów: "Chcesz powiedzieć, że wystarczy, żebym szanował pracownika i siebie, a wtedy nie będę musiał ćwiczyć technik komunikacji i asertywności?" Tak, właśnie to chcę powiedzieć. Techniki komunikacji są zapewne ciekawe i dobrze się sprzedają, ale jeśli pod nimi nie ma nic ludzkiego i szczerego, to są one mało skuteczne, ponieważ ludzie wyczuwają sztuczność i fałsz. Techniki są wtórne wobec postaw. Nie chodzi o to, żeby wytrenować odruch na powierzchownym poziomie, ale o to, żeby pracować nad sobą i swoimi relacjami świadomie i "bez ściemy".

Uważam, że praca, jaką warto wykonać to praca nad postawą. Refleksja na temat tego czy ja szanuję siebie w relacjach z innymi i czy szanuję też innych jest kluczowa, jeśli chcemy budować zdrowo funkcjonujące zespoły. Taka droga może nie być prosta, jeśli mamy przekonanie, że najlepiej stosować agresję (udając asertywność) i manipulację wobec innych. Jest to tym bardziej trudne, gdy sami doświadczyliśmy takiego "treningu" w pracy, w szkole, w domu... Trudno w kilka godzin zdemolować wzorce kulturowe, ale może jednak warto zacząć to robić dla własnego zdrowia psychicznego i ... dla potomnych ;-).

Od czego zatem można zacząć?

Po pierwsze - od siebie. :-) Tak . Cały świat dookoła się nie zmieni, ale my możemy zmienić się wewnętrznie na poziomie postaw, przekonań, zachowań i wtedy świat zacznie na to reagować, a to już coś...

Po drugie - warto uświadomić sobie, że asertywność, nie jest i nigdy nie była arogancją chamstwem czy obcesowością, są to znamiona agresji. Zatem nazywajmy rzeczy po imieniu. Asertywność opiera się na godności ludzkiej oraz głęboko rozumianym szacunku wobec siebie i innych ludzi, a co za tym idzie na wzajemnym poszanowaniu granic. Niekiedy wymaga stanowczości w ich stawianiu. Asertywność zakłada uznanie zasad otwartej komunikacji (dwukierunkowej, nie monologu) i prawa innych ludzi do funkcjonowania z godnością.

Po trzecie - potrzebna jest transformacja, a to oznacza drobne kroczki. Można zacząć od zwykłej życzliwości w drobnych sprawach oraz od powstrzymania się od wygłaszania złośliwych i niekonstruktywnych wyroków i ocen... To już będzie coś na początek.

Zatem jak myślicie - jak się pracuje i jak się czują klienci tam gdzie ludzie się szanują?