

MAGDALENA SEWERYN
MONIKA STOKŁOSA-DĘBOWSKA

STANY JA

JAK LEPIEJ ROZUMIEĆ SIEBIE I INNYCH
W PRAKTYCE



Dlaczego rozmowy się wykolejają?

Najczęściej rozmowy wykolejają się nie przez sam temat rozmowy, tylko przez to, z jakiego *Stanu Ja* zaczynamy mówić i reagować.

Kiedy jedna osoba mówi z poziomu krytycznego Rodzica np. „zawsze robisz to źle”, „ile razy mam powtarzać?”, druga osoba często automatycznie wchodzi w Dziecko Zbuntowane i może odpowiedzieć w stylu „to bez sensu”, „mam tego dość” albo wejść w rolę Dziecka Podporządkowanego „dobra... nieważne”. I wtedy rozmowa przestaje być wymianą informacji, a zaczyna być reakcją emocjonalną.

Problem polega na tym, że każdy z tych stanów uruchamia inne emocje, potrzeby i sposób reagowania.

Rodzic chce kontrolować i ustalać zasady.

Dziecko chce się bronić, buntować albo być zauważone.

Dorośli natomiast analizuje sytuację spokojnie i szuka rozwiązania.

I właśnie dlatego tak często się nie dogadujemy bo odpowiadamy sobie nie z poziomu „tu i teraz”, ale z poziomu automatycznych reakcji.



Jak korzystać ze stanów Ja w codziennym życiu i pracy?

Model *Stanów Ja*, pokazuje, że w różnych sytuacjach wchodzimy w inne „role” psychologiczne. Każdy z nas nosi w sobie Rodzica, Dorosłego i Dziecko.

Wszystkie te stany mogą być potrzebne.
Kluczem jest świadomość, kiedy który uruchamiamy.

1. Rodzic

To ten głos, który wyznacza zasady, pilnuje porządku, mówi: „trzeba”, „musisz”, „nie wolno”, „umówiliśmy się, że...”, „zgodnie z ustaleniami”. Czasem daje poczucie bezpieczeństwa, a czasem brzmi jak surowy sędzia.

Rodzic NORMATYWNY

Szef: „Zgodnie z ustaleniami raport oddajemy w piątek. Dzięki temu klient zdąży podjąć decyzję.”

- zdecydowany, stanowczy, mocny, patrzy prosto w oczy, pewne gesty podkreślające ramy i strukturę.

ale może też przybrać bardziej krytyczną postawę:

Szef: „Raport ma być do piątku i nie obchodzi mnie, jak to zrobicie. Zawsze jesteście spóźnieni!”

- krytyczny, oceniający, surowy, pouczający, grożenie palcem, ściągnięte brwi, groźne spojrzenie.

⊕ Daje ramy i bezpieczeństwo.

⊖ Jeśli jest go za dużo, ludzie czują się jak pod lupą.



Rodziec OPIEKUŃCZY

Koleżanka: „Widzę, że jesteś zmęczony. Mogę przejąć część zadań, żebyś odpoczął?”

- ciepły, życzliwy, troskliwy, uspokajający, łagodny, wspierający, łagodna twarz, głaskanie, przytulanie

ale może też przybrać bardziej nachalną postawę:

Koleżanka: „Oj, ty sobie z tym nie poradzisz. Zrobię to za Ciebie.”

- zalewający, nadmiernie troskliwy, wyręczający, nadmierne dotykanie i przytulanie.

⊕ Tworzy atmosferę współpracy i akceptacji.

⊖ Może wyręczać innych zamiast pozwolić dorosnąć.

2. DOROSŁY

To głos rozsądku i faktów: „sprawdźmy dane”, „zastanówmy się nad rozwiązaniem”. Neutralny i spokojny ale też czasem aż za bardzo, jeśli zapomina o emocjach.

Ty: „Klient zgłosił problem. Sprawdźmy dane i wybierzmy najlepsze rozwiązanie.”

- rzeczowy, spokojny, pewny, bez emocji, ruchy celowe, gesty wyrażające skupienie, spokój.

⊕ Dzięki niemu konflikty gasną, zamiast się nakręcać.

⊖ Jeśli jest go za dużo, inni mogą mieć wrażenie, że jesteście chłodni jak kalkulator.



3. DZIECKO

Dziecko WOLNE

To głos spontaniczności i radości: „*chcę!*”, „*super pomysł!*”, „*zróbmy to!*”.
Twórcze i pełne energii choć bywa też chaotyczne, jeśli nie ma umiaru.

Podczas spotkania: „*A co, gdybyśmy zrobili kampanię w formie komiksu? Może być zabawne i zapadające w pamięć!*”

- spontaniczny, energiczny, swobodny, pełen emocji, ruchy żywe.

ale może też przybrać, wersje bardziej krzykliwa i/lub chaotyczną

Podczas spotkania: „*Haha, ale głupi pomysł, zrobmy coś totalnie odjechanego, kto by się przejmował klientem!*”

- brak wycucia, chaos, brak odpowiedzialności, nadmierna ekspresja niedopasowana do sytuacji, zamaszyste ruchy.

⊕ Tu rodzi się kreatywność i flow.

⊖ Jeśli zostanie tylko w tym stanie może być odbierane jako „niepoważne”.

Dziecko PRZYSTOSOWANE

To głos dostosowania się do innych: czasem mówi „*dobrze, zrobię to*” (dla świętego spokoju), a czasem „*nie i koniec!*”. Potrafi współpracować, ale też potrafi się zbuntować.

Dziecko PODPORZĄDKOWANE

Ty: „*Zrobię, bo inaczej się obrażą... choć wcale nie chcę.*”

- rezygnacja z siebie, tłumienie emocji, niepewny, posłuszeństwo, spuszczone oczy, opuszczone ramiona

⊕ Potrafi dać spokój (podporządkowanie) albo ruszyć do zmiany.

⊖ W nadmiarze albo frustracja, albo wieczne konflikty.



Dziecko ZBUNTOWANE

To głos buntu: „nie podoba mi się to!”, „to jest bezsensu!”, „mam dość!”.
Sprzeciw na obowiązujące zasady i normy społeczne.

Podczas spotkania: „Nie zrobię tego i koniec. Mam to gdzieś.”

- lekceważący, szydzący, arogancki, butny, patrzyenie spoode łba, tupanie nogami, prychnanie, wzruszenie ramionami.

PODSUMOWANIE

Scenka z życia zespołu:

Szef (Rodzic Normatywny):

„Jak zwykle jesteście spóźnieni. Nie chcę tego widzieć po terminie!”

Pracownik: (Dziecko Zbuntowane):

„Ten projekt jest bez sensu.”

Inny pracownik: (Rodzic Opiekuńczy):

„Oj, daj, zrobię to za Ciebie, dam sobie radę z tym.”

Ty (Dorosły):

„Proponuję sprawdzić, ile realnie czasu potrzebujemy i ustalmy razem priorytety.”

Nie ma złych stanów Ja. Wszystkie są potrzebne, ważne, by używać ich świadomie.



Rodzic daje ramy, Dorosły daje spokój, Dziecko daje energię.
Sztuka polega na tym, żeby się między nimi przełączać, zamiast utknąć w jednym trybie.