

Kami Orange

Powiedz to! Jak skutecznie rozmawiać

Praktyczne scenariusze
i wskazówki, dzięki którym
będziesz mógł odważnie i asertywnie
rozmawiać o życiu, relacjach
i codziennych wyzwaniach

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Powiedz to!
Jak skutecznie
rozmawiać

Kami Orange

Powiedz to! Jak skutecznie rozmawiać

Praktyczne scenariusze
i wskazówki, dzięki którym
będziesz mógł odważnie i asertywnie
rozmawiać o życiu, relacjach
i codziennych wyzwaniach



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-796-8

Tytuł oryginału: *Say the Thing: Boundary-Setting Scripts & Phrases
to Communicate Directly & Speak Up with Kindness*

SAY THE THING

Copyright © 2024 Kami Orange
Originally published in 2024 by Hay House, Inc., USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

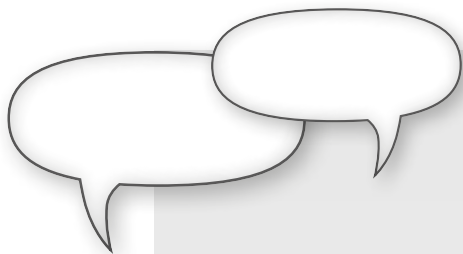
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Lorze Nyx,
Ta książka powstała, ponieważ ty poszłaś przodem.
Haaayyy??



Spis treści

<i>Moja podróż</i>	13
------------------------------	----

CZĘŚĆ I: O granicach i ich wyznaczaniu

Cztery wybory dotyczące granic	27
Czym są granice i dlaczego mamy problemy z ich wyznaczaniem?	35

CZĘŚĆ II: Scenariusze ułatwiające wyznaczanie granic

Jak korzystać ze scenariuszy ułatwiających wyznaczanie granic?	47
Scenariusz publiczny na teraz: Zakłócenie, Komunikat, Przejście	51
Scenariusz prywatny na teraz: Zachowanie, Intencja, Wpływ, Zachowanie	59
Scenariusz prywatny na później: Przypomnienie, Przyznanie, Wyrażenie, Prośba	69

Część III: Wyznaczanie granic – wyrażenia ułożone w kolejności alfabetycznej i z podziałem na kategorie

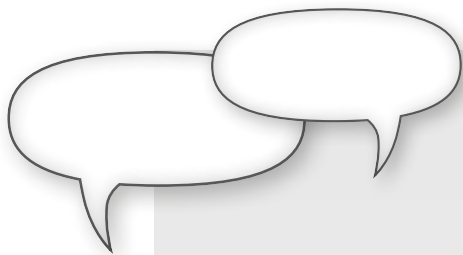
Jak wyznaczać granice za pomocą odpowiednich wyrażeń?	85
ADHD i autyzm	87
ADHD	88
Autyzm	93
Niewokalnosc	98
Ciała	101
Wysocy	102
Niscy	103
Starzy	104
Młodzi	105
Chudzi	106
Grubi	107
Włosy	108
Trądzik	110
Pieprzyki	111
Blizny	112
Zmarszczki	113
Tatuaze	114
Kolczyki i modyfikacje ciała	115
Dom	117
Dzieci, bezdzietność z wyboru, płodność i ciąża	123
Płodność	124
Bezpłodność	125

Ciąża	127
Dzieci	128
Bezdzietność z wyboru	129
Imiona i zaimki	131
Imiona	132
Zaimki	134
Lęk i depresja	139
Lęk	140
Lęk społeczny	143
Depresja	144
Niepełnosprawność	149
Ogólny ableizm	151
Niepełnosprawność intelektualna i rozwojowa	154
Niepełnosprawność ruchowa	155
Zaburzenia przetwarzania sensorycznego	157
Głuchota, trudności ze słyszeniem i aparaty słuchowe	159
Ślepotą, wady wzroku i okulary	160
Jąkanie się i zaburzenia mowy	161
Otyłość i jedzenie	163
Otyłość	164
Przekonania na temat żywienia	166
Kultura diet	168
Alergie pokarmowe	169
Pieniądze	171

Polityka	177
Przedmioty	183
Przeniesione rzeczy	184
Pożyczone przedmioty	185
Zniszczone przedmioty	187
Przytulanie się, ściskanie dłoni i dotykanie	191
Przytulanie się	192
Uściski dłoni	193
Dotyk	194
Rasizm	197
Zaprzeczanie	198
Mikroagresja	200
Rasistowskie „komplementy”	202
Jawny rasizm	205
Rekreacyjne stosowanie używek	209
Kofeina	210
Nikotyna	211
Alkohol	213
Marihuana	214
Psychodeliki	215
Relacje	219
Status związku	220
Monogamia	221
Niemonogamia i poliamoria	223
Przyjaźń	225

Religia i duchowość	227
Szacunek	227
Pogaństwo	230
Chrześcijaństwo	230
Islam	231
Hinduizm	232
Buddyzm	233
Judaizm	234
Ateizm	236
Seks	237
Masturbacja	238
Seks z drugą osobą	239
Seks z wieloma partnerami	240
Podczas seksu	241
Praca seksualna	243
Seksizm	245
Kobiety	246
Mężczyźni	248
Seksualność	251
Aseksualność	252
Biseksualność	253
Demiseksualność	254
Geje	256
Lesbijki	257
Panseksualność	258
Queer	259
Heteroseksualność	260

Smutek i trauma	263
Smutek	264
Trauma	267
Środowisko	271
Transpłciowość, niebinarność i nonkonformizm płciowy	275
Zwierzęta	283
Zwierzęta domowe	284
Zwierzęta asystujące	287
Dzikie zwierzęta	289
Żarty i poczucie humoru	293
Moje ulubione wyrażenia do wyznaczania granic	299
Radzisz sobie lepiej, niż myślisz	301
<i>Polecane lektury</i>	303
<i>Podziękowania</i>	309
<i>O Autorce</i>	311



Moja podróż

Celem tej książki jest nauczenie cię, w jaki sposób „to” powiedzieć. Ale czym jest „to”?

Mówienie „tego” polega na wyznaczaniu granic, stawianiu w obronie innych oraz śmiałym proszeniu o to, czego się pragnie.

Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci wypracować nawyk mówienia tego i że wspólnymi siłami damy światu więcej życzliwej, bezpośredniej komunikacji.

Na początek przyjrzymy się czterem wyborom, przed którymi stajemy w momencie stawiania granic, a także wyjaśnimy sobie, czym są te granice i dlaczego sprawiają nam tyle problemów. Następnie zapoznasz się z trzema scenariuszami, które pomogą ci stworzyć własne granice i dowiedzieć się, co warto mówić w sytuacjach publicznych oraz prywatnych. Później przyjdzie pora na najdłuższą sekcję niniejszej książki, w której zawarłam setki życzliwych, bezpośrednich i śmiałych komunikatów. Podpowiedzą ci one, jak udzielić odpowiedzi w rozmowach na rozmaite popularne tematy.

Latami „kolekcjonowałam” wyrażenia związane ze stawianiem granic; znajdziesz tu zarówno moje ulubione odpowiedzi,

jak i takie, które napisałam na zamówienie dla uczniów i klientów. Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej książki wyruszysz w drogę ku wyznaczeniu własnych granic – i że nie będzie ona równie długa i kręta, jak w moim przypadku.

Swoją podróż rozpoczęłam od dziwnego dzieciństwa. Zostałam wychowana przez ekstremistów religijnych w amerykańskim stanie Utah. W domu codziennie rozmawialiśmy o pokucie i końcu świata. Skrywaliśmy nasze ciała pod workowatymi ubraniami, by wyglądać „skromnie”. Moi rodzice uważali, że większość popularnych książek, filmów i piosenek ocieka seksem i przemocą. Za przykład może posłużyć płyta Josha Grobana, którą dostałam od koleżanki – i którą rodzice złamali na pół, ponieważ były na niej piosenki pełne „wulgarnych tekstów”. Musieliśmy przestrzegać wielu zasad: dotyczących dozwolonych żartów, słów, a nawet myśli. Wraz z braćmi i siostrami jedliśmy jedynie surowe owoce i warzywa, co doprowadziło nas do przerażającego wychudzenia skutkującego niezliczonymi telefonami do opieki społecznej od zaniepokojonych sąsiadów.

Moi rodzice obsesyjnie dążyli do „czystości”. Uważali ją za klucz do boskich zdolności, takich jak poruszanie przedmiotami za pomocą myśli, wejście w Drugą Stronę czy komunikacja pomiędzy umysłami. Te umiejętności stanowiły część naszego codziennego życia. Moja matka filtrowała wszystkie przychodzące połączenia telefoniczne. Kiedy naprawdę potrzebowałam porozmawiać z nią przez telefon, wysyłałam jej najpierw wiadomość umysłową – a wtedy natychmiast podnosiła słuchawkę! Jeśli tego nie zrobiłam, włączała się automatyczna sekretarka.

Wyprowadziłam się z domu w wieku siedemnastu lat, dalej jednak szlifowałam boskie zdolności, których nauczyli mnie rodzice. Pewnego weekendu wzięłam udział w zajęciach z jasnowidzenia w lokalnym sklepie z kryształami. Liczyłam na nieco

bardziej zaawansowaną dyskusję, jednak lekcja obejmowała zaledwie instrukcje dla początkujących dotyczące postrzegania pozazmysłowego. Słuchając moich pytań, instruktorka wyczuła we mnie głębokie zrozumienie tematu. Po zajęciach odciągnęła mnie na bok i – bardzo podekscytowana – powiedziała: „Wiesz, że masz niezwykły dar, prawda? Myślę, że jesteś medium!”.

„A kto nie jest?” – odparłam. Widzenie Drugiej Strony było wtedy moją codziennością, dlatego zupełnie nie rozumiałam jej entuzjazmu.

Ten komentarz dał mi jednak do myślenia. Byłam nastolatką próbującą przeżyć w świecie dorosłych bez żadnej pomocy ze strony rodziców; potrzebowałam pieniędzy. Postanowiłam zaoferować innym moje umiejętności mediumistyczne w zamian za darowiznę.

Pomagałam ludziom wypędzić z ich domów zbłąkane dusze. Komunikowałam się ze zmarłymi, by ustalić rozmaite sygnały, którymi mogli się posługiwać (na przykład piosenka odtwarzana dwa razy z rzędu lub pojawienie się żółtych motyli), by pokazać moim klientom, że odwiedził ich ktoś przybywający z Drugiej Strony. Czasami prosili, bym skontaktowała ich z „każdym, kto słucha” w celu uzyskania porady.

Nawiązywanie komunikacji z Drugą Stroną przypomina wykonywanie połączenia telefonicznego. Kontaktuję się z konkretną osobą – jak choćby moją kochaną babcią – lub wybieram losowy numer i sprawdzam, kto podniesie słuchawkę. Niektórym ludziom może to sprawić sporo frajdy, ale to fatalny pomysł, jeśli potrzebujesz specjalistycznej porady. Zaczęłam dostrzegać wokół siebie wiele możliwości edukowania innych na temat granic ze światem zmarłych. Większość moich klientów pragnęła zamknąć pewny rozdział; pożegnać się z bliskimi. W końcu uznałam, że przyjmowanie pieniędzy od ludzi, których decyzje przyćmiewał ból, smutek i złożone emocje towarzyszące komunikacji

ze zmarłymi, jest sprzeczne z moimi zasadami – i odeszłam na mediumistyczną „emeryturę”.

Po zakończeniu tego etapu przeprowadzałam się kilkakrotnie z jednego końca kraju na drugi, wzięłam ślub i założyłam internetową firmę zajmującą się sprzedażą odzieży. Szybko zdałam sobie sprawę, że nie cierpię pakowania i wysyłania paczek, za to uwielbiam zaglądać do szaf innych ludzi i pomagać im dobierać garderobę tak, by stworzyć życie, jakiego pragnęli – dlatego zmieniłam kurs i zostałam szafową mentorką. Początkowo myślałam, że klientom przyda się pomoc w wyborze ubrań i akcesoriów, które sprzyjają ich energii, ale szybko uświadomiłam sobie, że tym, czego naprawdę potrzebowali, były granice. Jedna z moich klientek stale dostawała od teściowej ubrania o dwa rozmiary za małe – miały ją one „zainspirować” do zrzucenia kilku kilogramów. Inna osoba żyła z partnerem, który stale krytykował jej „niedbały” strój, gdy zakładała to, w czym było jej wygodnie. Pewny mężczyzna pragnął przychodzić do biura w kilcie, ale nie wiedział, jak odpowiedzieć na okropne komentarze w stylu: „Nie nosisz nic pod spodem?”. Jeszcze inna klientka miała starszą siostrę, która potajemnie wyrzucała jej ubrania, ponieważ „nie wyglądała w nich dobrze”.

Wręczyłam tym ludziom scenariusze pełne porad na temat tego, w jaki sposób odpowiadać krytykantom, a także listy zakupów i przewodniki stylu. Mój interes rozkręcił się na tyle, że zatrudniłam asystenta i zespół ds. sprzedaży. Wygłosiłam przemówienie podczas pewnej konferencji dla kobiet na Węgrzech, współpracowałam z klientami z siedmiu różnych krajów i organizowałam własne wydarzenia. Biznes świetnie się rozwijał – za to moje życie osobiste niespodziewanie legło w gruzach.

Mój mąż potajemnie zaciągnął duże długi, po czym oznajmił, że chce rozwodu. W ciągu tygodnia zmieniłam się ze szczęśliwej mężatki w bezdomną i samotną kobietę. Z powodu finansowych

konsekwencji rozwodu musiałam sprzedać mój „szafowy” biznes. Ostatecznie zamieszkałam z kilkoma współlokatorami i znalazłam pracę w call center. Wszystkie artykuły spożywcze dostawiałam z banku żywności. Przez prawie rok było mi naprawdę ciężko.

Wtem odezwała się do mnie znajoma znajomej, oferując mi pracę w swojej małej agencji brandingowej. Zostałam dyrektorką ds. obsługi klienta. Do moich obowiązków należało prowadzenie klientów za rączkę przez procesy rebrandingu i usprawniania stron internetowych. Nabrałam sporo praktyki w dziedzinie stawiania granic, pracując z ludźmi, którzy myśleli, że skoro płacą dziesiątki tysięcy dolarów, mogą zmieniać zdanie nieskończenie wiele razy. Nie mogą!

Niestety firma upadła niedługo później, jednak praca spodobała mi się tak bardzo, że postanowiłam zostać niezależną konsultantką biznesową. Moją specjalnością byli przedsiębiorcy skupieni na sercu – instruktorzy jogi, neurocoachowie, osoby zajmujące się odczytem kart anielskich czy też praktyką intuicyjną. Odwiedzałam domy klientów i zostawałam z nimi na weekend, tydzień lub nawet miesiąc, prowadząc intensywne kursy biznesu. Budowałam strony internetowe, konfigurowałam pocztę oraz systemy marketingu SMS, tworzyłam posty w mediach społecznościowych i uczestniczyłam w konferencjach, podczas których obsługiwałam punkty sprzedaży.

Tak się złożyło, że klienci, którzy korzystali z moich konsultacji biznesowych, potrzebowali również pomocy ze stawianiem granic.

„Co mam robić, kiedy moi uczniowie piszą do mnie o dwudziestej trzeciej?”. „Mąż ciągle przerywa mi rozmowy handlowe, bo myśli, że mój interes to tylko «takie małe hobby»”. „Kupujący zażądał ode mnie zwrotu pieniędzy, ponieważ nigdy nie użył tego programu – tyle że od dnia zakupu minęło już sześć miesięcy. Chcę odmówić, ale jak zrobić to uprzejmie?”.

Napisałam mnóstwo scenariuszy, by pomóc klientom wyznaczyć granice z ich własnymi klientami, partnerami i przyjaciółmi. Lubiłam tę pracę, ale Wszechświat miał wobec mnie inne plany.

Pewnego wieczoru podczas rozmowy z klientką mimochodem wspomniałam o jej boskiej zdolności do nawiązywania połączeń i wywierania energetycznego wpływu na innych.

– Uważam, że twój dar jest dość silny, ale wydaje mi się, że rzadko robisz z niego użytek. Zdziwiłabyś się, jakie rezultaty uzyskałabyś, gdybyś używała go stale!

– Poczekaj. Co takiego? – odpowiedziała.

Zdziwiło mnie, że wydawała się bardzo zaskoczona.

– No wiesz – twoja boska zdolność nawiązywania połączenia? Ten duchowy, intuicyjny czy też energetyczny dar, który umożliwia ci oddziaływanie na innych.

Okazało się, że to była dla niej kompleta nowość! Ponieważ wychowałam się w rodzinie, w której stale korzystano z tych umiejętności, traktowałam je jak coś zupełnie zwyczajnego – i często zapomniałam, że większość ludzi nie ma żadnej wiedzy na ich temat. Kobieta poprosiła mnie o sporządzenie listy najsilniejszych boskich zdolności, które w niej dostrzegłam. Dodatkowo oznaaczyłam ich siłę w skali od jednego do dziesięciu oraz opisałam, jak często z nich korzystała.

Oddzwoniła do mnie jeszcze tego samego tygodnia, prosząc, bym przygotowała podobną listę dla jej syna. Następnie skierowała do mnie swoją przyjaciółkę, która z kolei zamówiła listę dla męża. Po kilku tygodniach okazało się, że moje zestawienia boskich umiejętności cieszyły się większą popularnością niż konsultacje biznesowe!

Sporządziłam główną listę sześćdziesięciu najważniejszych boskich umiejętności i udostępniłam ją w formie darmowego pliku PDF każdemu, kto dołączył do mojej grupy na Facebooku

– utworzyłam ją, by pomóc innym pogłębić wiedzę na ten temat. W ciągu kolejnych dwóch lat ta społeczność rozrosła się do setek członków, a ja zostałam nauczycielką duchową na pełny etat. Przeszkoliłam dwadzieścia trzy osoby w dziedzinie coachingu i przyznałam im certyfikaty; objaśniłam im, w jaki sposób rozpoznawać boskie zdolności u innych. Prowadziłam cotygodniowe warsztaty online poświęcone pracy z energią, sposobami na połączenie się ze swoim BWSW (to mój skrótowiec od Boga/Bogini, Wszechświata lub Siły Wyższej) i rozpoznanie swojej świty aniołów, zwierzęcych przewodników, przodków oraz wspomagających istot podążających za ludźmi dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Największą popularnością cieszył się jednak warsztat wyznaczania granic (generujący czterokrotnie większe wyniki sprzedażowe od pozostałych); a szczególnie segmenty objaśniające, jak należy reagować, gdy ludzie krytykują nasze „absurdalne” przekonania.

Jednocześnie przechodziłam terapię, na której zajmowałam się ranami z dzieciństwa. Pewnego dnia pod koniec 2019 roku, gdy siedziałam na fotelu w gabinecie terapeuty owinięta puszystym kocem, doświadczyłam szokującego objawienia – głównym powodem, dla którego czułam się zmuszona do wykonywania pracy duchowej nauczycielki, było pragnienie cofnięcia szkód, których doświadczyłam jako mała dziewczynka poprzez „ratowanie” moich uczniów. Zdałam sobie sprawę, że to nie było możliwe.

Wiedziałam, że muszę z tym skończyć.

Usunęłam grupę na Facebooku, sprzedałam część mojej własności intelektualnej jednej z moich uczennic i porzuciłam pracę duchowej nauczycielki. Nie miało dla mnie znaczenia, ile pieniędzy mogłam zarobić, ani ilu ludziom mogłam pomóc, skoro robiłam to wyłącznie, by uśmierzyć ból płynący z otwartej rany emocjonalnej. Odtwarzałam dawne krzywdy, zamiast naprawę

je leczyć – i dlatego musiałam zająć się czymś niezwiązanym z moimi dziecięcymi traumami.

W rok 2020 weszłam, nie wiedząc jeszcze dokładnie, co ze sobą zrobić; wiedziałam jednak, że byłam już zmęczona pracą prowadzoną wyłącznie online, którą wykonywałam przez ostatnie dwa lata i zamierzałam skupić się na organizowaniu stacjonarnych, lokalnych wydarzeń. Chciałabym móc wstawić w tym miejscu śmiech z taśmy – mój plan spalił na panewce z powodu globalnej pandemii. Koniec końców spędziłam 2020 rok na walce z chwastami w domowym ogródku i analizowaniu schematów, według których przebiegała moja dotychczasowa kariera.

Zdałam sobie sprawę, że:

- Jako medium uczyłam wyznaczania granic pomiędzy żywymi a zmarłymi.
- Jako mentorka szafowa uczyłam wyznaczania granic osób, które mierzyły się z krytyką z powodu swojego ubioru.
- Jako konsultantka biznesowa uczyłam wyznaczania granic, by pomóc moim klientom dogadać się z ich klientami.
- Jako duchowa nauczycielka uczyłam wyznaczania granic ludzi, których przekonania nie spotykały się ze zrozumieniem ze strony członków ich rodzin.

Nauczanie wyznaczania granic było motywem przewodnim mojego życia!

Na początku 2021 roku postanowiłam przyjąć wskazówkę, którą podsuwał mi Wszechświat – i oficjalnie zajęłam się coachingiem w dziedzinie wyznaczania granic. Zaczęłam od opowiadania o „mówieniu tego” na TikToku; z czasem dorobiłam się tysięcy obserwujących, a kilka moich filmików osiągnęło niemal dwa miliony wyświetleń. Doradzałam klientom z całych Stanów Zjednoczonych i Kanady, a także kilku Europejczykom.

Opracowałam specjalne szkolenie z zakresu wyznaczania własnych granic, mające pomóc firmom, organizacjom non-profit oraz uniwersytetom. Podzieliłam się z innymi moją kolekcją ulubionych wyrażen i fiszek związanych z tym tematem.

W lutym 2022 roku otrzymałam dobrą wiadomość, która pomogła mi dalej kroczyć ścieżką do samopoznania – okazało się, że mam autyzm. Ta diagnoza mnie zaskoczyła, ale też ucieszyła, ponieważ wyjaśniała, dlaczego wśród moich klientów dominowały osoby neuroróżnorodne. Ciągnie swój do swego!

Myślę, że to właśnie autyzmowi zawdzięczam sporą część mojego sukcesu zawodowego. Mam niesamowitą zdolność rozpoznawania wzorców językowych, zawsze bardzo interesowało mnie ludzkie zachowanie, a bezpośrednia komunikacja przychodzi mi w sposób naturalny. Po przejściu do porządku dziennego nad diagnozą przemodelowałam nieco prowadzony biznes, by lepiej zaspokajać swoje potrzeby. Moja praca jest ważna, a najlepszym sposobem na jej wykonanie, jest dbanie o siebie i moją wspólnotę.

Prawie każdego dnia ucinam sobie drzemkę. Codziennie sprawdzam, co słyhać u mojej najlepszej przyjaciółki i partnerki biznesowej. Zatrudniłam wspaniałą osobę do monitorowania komentarzy, które otrzymuję w mediach społecznościowych – i poleciłam, by przekazywała mi jedynie te, które są pozytywne bądź pomocne. Na początku 2023 roku przestałam oferować indywidualne sesje, by zyskać więcej czasu na pracę grupową. Stworzyłam cotygodniowy newsletter mailowy, by móc dzielić się moimi myślami w dłuższym formacie, ponieważ lubię wszystko szczegółowo objaśniać. Napisałam niniejszą książkę.

Przez lata nauczyłam się wiele na temat tego, kim jestem – i w jaki sposób dotarłam do miejsca, w którym się obecnie znajduję. Jestem grubą, queerową, autystyczną, białą, cispłciową kobietą. Cenię bezpieczeństwo i współczucie. Mam eklektyczną

przeszłość samouka. Moją pasją jest pomaganie innym w mówieniu, co im w duszy gra. Dlaczego?

Świat błyskawicznie się zmienia. Mierzymy się z burzą społecznego egoizmu; miliarderzy, korporacje, politycy, celebryci i inni ludzie stawiają pragnienia jednostki nad potrzeby wielu. Są śmiali, działają bez wahania. Ale wiesz co? My również możemy.

Możemy przemówić – w obronie swojej lub innych. Możemy wytyczyć granice. Nasze głosy mogą wznieść rewolucję dążącą do stworzenia życzliwszego, bardziej inkluzywnego świata.

Możemy to powiedzieć.

Myszę, że najlepszym sposobem na rozwinięcie dobrych umiejętności komunikacyjnych jest uprawianie bezpośredniej komunikacji. W idealnej sytuacji zaprosiłabym cię do mojego domu, gdzie spędzilibyśmy popołudnie w otoczeniu licznych roślin. Dałabym ci kilka puszystych koców do wyboru. Mielibyśmy mnóstwo czasu, by rozsiaść się na kanapie i porozmawiać.

Opowiedziałabym ci o tym, jak zostałam coachem w dziedzinie wyznaczania granic. Zapytałabym cię o twoje dzieciństwo; o to, kto miał wtedy władzę, by zdecydować, co jest dobre – a co złe. W pewnym momencie dopadłby nas głód i usiedlibyśmy przy stole.

W trakcie lunchu wyjęłabym z kieszeni kartkę papieru i długopis, by rozrysować ci scenariusze, których używam do wyznaczania granic w sytuacjach publicznych oraz prywatnych. Rzucilibyśmy się w wir wyzwania, które towarzyszyły ci, gdy chciałeś szczerze przemówić.

Może masz ADHD i chcesz dowiedzieć się, jakiej odpowiedzi udzielić członkom rodziny, którzy stale mówią ci, żebyś „bardziej się postarał?”. A może jesteś osobą otyłą i pragniesz poznać dobrą ripostę na politykę żywnościową twojego współpracownika. Może twój sąsiad opowiada tak zwane żarty oparte na

stereotypach rasowych. Bez względu na to, z czym byś do mnie przyszedł, przewróciłabym kartkę i wypisałałabym kilkanaście scenariuszy.

O zachodzie słońca wybrałbyś się w drogę powrotną do domu z pełnym brzuchem, sadzonką jakiejś rośliny do rozmnożenia i kilkoma stronami wypełnionymi moim okrągłym pismem. Wiedziałybyś, jak ubrać swoje myśli w słowa.

Niniejsza książka ma być czymś w rodzaju alternatywy dla południowej sesji edukacyjnej w cztery oczy. Gdziekolwiek jesteś, gdy czytasz te słowa, zapraszam cię: wskakuj pod puszysty kocyk i przygotuj sobie przekąskę (lub dwie) – pora porozmawiać!



Scenariusz prywatny na teraz: Zachowanie, Intencja, Wpływ, Zachowanie

Spacerowałam ścieżką biegnącą wzdłuż brzegu rzeki z moją przyjaciółką Binky, która opowiadała mi o tym, że zna pewne dziecko ze spektrum autyzmu.

– Jest tylko trochę autystyczne, ale to wystarczy, by doskonale radziło sobie z matematyką i rozwiązywaniem zagadek.

– Hmm. Czy mogę podzielić się z tobą czymś, z czego – jak sądzę – nie zdajesz sobie sprawy? Chodzi mi o sposób, w jaki właśnie opisałaś to dziecko – zapytałam.

– No jasne! – odparła Binky. – Zawsze dowiaduję się od ciebie czegoś nowego.

– Powiedziałaś, że to dziecko jest „tylko trochę autystyczne”. Wiem, że chciałaś pochwalić jego niesamowite zdolności matematyczne. Niestety wypowiedanie się w ten sposób o osobach ze spektrum autyzmu utrwała szkodliwe stereotypy.

– Ludzie przyjmują, że spektrum to skala od jednego do dziesięciu; że niektórzy są zaledwie na „drugim poziomie” autyzmu, a inni – dziewiątym! Ale to tak nie działa.

– Autyzm to spektrum, które przypomina tęczę. Nawet jeśli trudno jest nam dostrzec jej zielony fragment, nie znaczy to

wcale, że on nie istnieje. Możesz nie widzieć u danej osoby wszystkich cech autyzmu, ale to nie znaczy, że jest ona w jakiś sposób „mniej” autystyczna.

– Lepiej byłoby, gdybyś powiedziała, że to dziecko jest autystyczne i wykazuje wyjątkowe zainteresowanie matematyką oraz zagadkami.

Kiedy snułam moje wyjaśnienia, spacerowałyśmy dalej. W końcu przystanęłyśmy pod drzewem, by odpocząć chwilę w cieniu.

– Dziękuję, że się tym ze mną podzieliłaś, Kami. Od tej pory będę mówić inaczej.

– Dziękuję, że zechciałaś mnie wysłuchać! To co mówiłaś o tym dziecku?

Przekazując Binky informację zwrotną, zastosowałam Scenariusz Prywatny na Teraz. Dzieli się on na cztery części:

Zachowanie:

Opisz coś, co zrobiła lub powiedziała druga osoba – i co nie było w porządku.

Powiedziałaś, że to dziecko jest „tylko trochę autystyczne”.

Intencja:

Podziel się tym, co – zgodnie z twoim przypuszczeniem – było jej pozytywną intencją.

Wiem, że chciałaś pochwalić jego niesamowite zdolności matematyczne!

Wpływ:

Opowiedz o negatywnym wpływie jej słów lub czynów:
*Niestety wypowiedzanie się w ten sposób o osobach ze spek-
trum autyzmu utrwała szkodliwe stereotypy.*

Zachowanie:

Opisz coś pozytywnego, co mogłaby zrobić lub powie-
dzieć ta osoba.
*Lepiej byłoby, gdybyś powiedziała, że „To dziecko jest auty-
styczne i wykazuje wyjątkowe zainteresowanie matematyką
oraz zagadkami.*

Scenariusza Prywatnego na Teraz najlepiej jest używać do sta-
wiania granic podczas osobistych rozmów w cztery oczy. Trwa to
znacznie dłużej niż w przypadku Scenariusza Publicznego na Te-
raz i może posłużyć za początek bardziej zniuansowanej dyskusji
obejmującej zadawanie pytań wyjaśniających, wyrażanie uczuć,
przepraszanie – i nie tylko.

Wyobraź sobie, że ten scenariusz jest jak kanapka przygotowa-
na z czterech składników.

Zachowania są niczym dwie kromki chleba. Intencje służą za
łączące je ze sobą masło orzechowe. Z kolei Wpływ to dżem ma-
linowy, który wycieka z niej na wszystkie strony!

Jesteś gotowy na bardziej szczegółowe objaśnienia?

ZACHOWANIE DRUGIEJ OSOBY

Jak być może pamiętasz, granica to komunikat, poprzez który wyrażamy, co jest – lub nie jest – w porządku. Stosując ten scenariusz, w pierwszej sekwencji opiszesz czyjeś Zachowanie, które uważasz za niestosowne. Ten fragment zaczyna się zazwyczaj od słowa „kiedy”.

Na przykład: „Kiedy zerwałeś się z krzesła, by przywitać się z Darrellem, przypadkiem nastąpiłeś mi na stopę i przewróciłeś mój chodzik. Czy następnym razem mógłbyś bardziej uważać?”.

Słowa „Kiedy zerwałeś się z krzesła” pełnią w tym przypadku funkcję pierwszego opisu Zachowania – czy też kromki chleba, od której zaczynamy przygotowywanie kanapki. Ważne jest, by wyrazić się tak przejrzysto, jak to tylko możliwe. Zrezygnuj z nieprecyzyjnych wyrażeń typu „kiedy to zrobiłeś”, albo „kiedy to powiedziałeś”. Ty wiesz, co kryje się pod słowem „to”, ale druga osoba – już niekoniecznie. Postaraj się opisać jedynie jej zachowanie w sposób spokojny i rzeczowy.

INTENCJA

Dlaczego ten ktoś to zrobił albo powiedział?

W tej części Scenariusza nie chodzi o zdobycie całkowitej pewności na temat przyczyn kryjących się za czymś zachowaniem. Po prostu strzel. Jeśli zastanawiasz się nad możliwościami w rodzaju „On jest okropny i próbuje mnie zranić”, albo „Jego zachowanie wynikało z ignorancji; nie wiedział, co się zdarzy”, zachęcam cię do wybrania tej życzliwszej.

Przyjmij, że ta osoba chciała być pomocna. Zabawna. Bystra. Ciekawska. Przyjazna. Danie komuś kredytu zaufania w niczym

nie zaszkodzi – a nierzadko pomaga nawet załagodzić sytuację. Ludzie lubią, gdy się o nich dobrze myśli. Z wyjątkiem kilku rzadkich wyjątków, kiedy zasugerujesz, że pewnie mieli pozytywne intencje, zazwyczaj ją potwierdzą.

Zdecydowana większość ludzi to nie są czarne charaktery z kreskówek – i wcale nie śpiewają piosenek o tym, że uwielbiają być źli. Myślą, że robią coś dobrego, nawet jeśli ich decyzja przynosi negatywne rezultaty.

Im częściej będziesz praktykował zakładanie, że inni mają pozytywne intencje, tym lepiej pójdzie ci rozpoznawanie ich zamiarów. Jeśli powiesz na głos, że zapewne chcieli osiągnąć coś dobrego, zazwyczaj się z tobą zgodzą – i wykażą się znacznie większą otwartością na granice, które chcesz im wyznaczyć.

WPŁYW

Jaki był rezultat zachowania tej osoby? Do czego doprowadziło to działanie? Jakie są konsekwencje naszych wyborów?

Wpływ to ten fragment Scenariusza, w którym mówisz drugiej osobie, że mimo jej dobrych chęci stało się coś złego. To w tym momencie tłumaczysz jej, w jaki sposób doznałeś (lub inni doznali) krzywdy i jak się z tym czujesz.

Ta część często zaczyna się od słowa lub tonu wyrażającego konsternację („Niestety...”), ponieważ przekazujesz tej osobie nieprzyjemną wiadomość:

„Niestety nie wyszło to tak, jak oczekiwaliśmy”.

„Z przykrością informuję, że efekty są niezadowolające”.

„To smutne, ale wyszło z tego więcej szkody niż pożytku”.

Nie próbuj nikogo zawstydzać ani obwiniać. Nie chodzi o to, by sprawić komuś przykrość; twoim celem jest poinformowanie

„Moja kuzynka zrobiła sobie lifting twarzy i wygląda lepiej niż kiedykolwiek! Brałaś to pod uwagę?”

- Proszę, nie dawaj mi rad na temat mojego wyglądu, chyba że cię o to poproszę. Dziękuję.
- Wiem, że próbujesz tylko pomóc, ale zabrzmiało to, jakbyś chciał powiedzieć: „Wyglądasz tak okropnie, że potrzeba interwencji chirurgicznej, by to zmienić”. To dość obraźliwe, dlatego wolałabym, byś powstrzymał się w przyszłości od takich komentarzy.

TATUAŻE

„Kobiety z tatuażami nie wyglądają atrakcyjnie”

- Dlaczego sądzisz, że chcę być dla ciebie atrakcyjna?
- Nie prosiłam o komentarz na ten temat i wolałabym, żebyś zachował swoje opinie dla siebie.

Ktoś dotyka twojego tatuażu bez pytania.

- Hej! Proszę, nie dotykaj mnie bez pozwolenia.
- [Łapiesz tę osobę za rękę lub uchylasz się]. Ups! Wiem, że zwyczajnie podziwiasz mój piękny tatuaż, ale naprawdę nie lubię być dotykana przez obcych ludzi.

„Na starość będziesz żałować, że to sobie zrobiłeś”

- Jestem pewny, że pod koniec mojego żywota nie będę żałować, że zrobiłem sobie piękne tatuaże. Będę za to zadowolony, że nie przejmowałem się opiniami innych.
- Wolę zaryzykować i później żałować udekorowania mojego ciała tymi pięknymi tatuażami, niż żałować, że tego nie zrobiłem.

„W życiu bym się tak nie oszpecił”.

- Nikt cię nie zmusza, żebyś zrobił sobie tatuaż. Nie zdecydowałeś się na to? W porządku. Ale to nie znaczy, że inni nie powinni tego robić.
- Rozumiem, że tatuaże to nie twoja bajka, ale nie powinienes komuś mówić, że się „oszpecił”. To naprawdę nieuprzejme.

KOLCZYKI I MODYFIKACJE CIAŁA

„Niszczysz swoje ciało”.

- Mogę dekorować moje ciało, jak tylko zechcę. Nie potrzebuję twojej zgody.
- Rozumiem, że ci na mnie zależy i martwią cię zmiany w moim wyglądzie. Jeśli chcesz porozmawiać o swoim lęku przed tym, że „niszczę” moje ciało, mógłbyś na przykład powiedzieć: „Mam swoje zdanie na temat tych nowych modyfikacji i kolczyków. Czy możemy o tym pogadać?”.

„Czy masz jakieś kolczyki w *innych* miejscach?”.

- Pytanie obcej osoby, czy ma kolczyki w genitaliach, jest dość dziwne. Nie odpowiem na nie.
- O tym, co mam w spodniach powinni wiedzieć jedynie moi lekarze i kochankowie. Nie należysz do żadnej z tych kategorii, więc nic ci nie powiem.

„Nie wierzę, że dobrowolnie to sobie zrobiłeś”.

- Uwielbiam modyfikacje ciała, między innymi dlatego że ludzie robią je sobie już od pięciu tysięcy lat! To starożytna tradycja, w której z przyjemnością biorę udział.

vital
wydawnictwovital.pl



Kami Orange – jest pisarką i trenerką wyznaczania granic, która od siedemnastu lat pomaga innym stawiać granice, stawiać w obronie innych i mówić to, co trzeba powiedzieć! Jest również międzynarodową mówczynią.

**Kiedy w końcu zdecydujesz się na dziecko? Zegar tyka!
Nigdy nie znajdziesz dziewczyny, jeśli nie schudniesz!
Masz celiakię, nie tolerujesz laktozy i nie lubisz warzyw?
Co ty w ogóle jesz?! Ile zarabiasz? Kiedy ślub?**

Jeśli kiedykolwiek usłyszałeś podobne pytanie i kompletnie zaskoczony nie wiedziałeś, co odpowiedzieć, to poradnik dla ciebie! Książka ta zawiera setki zwrotów wyznaczających granice i przykładowych scenariuszy dialogów. Oferuje proste do zapamiętania wskazówki, które ułatwią ci prowadzenie trudniejszych rozmów, zachęcając do życzliwej i bezpośredniej komunikacji na różne drażliwe tematy, takie jak rodzina, seks, wygląd zewnętrzny, pieniądze, choroby, sposób odżywiania i wiele innych.

Jeśli chcesz nauczyć się wyrażać to, co naprawdę czujesz, i prosić o to, czego chcesz, w życzliwy i bezpośredni sposób, ta książka pomoże ci przejąć kontrolę nad sytuacjami i wyznaczyć granice, które będą dla ciebie akceptowalne. Dzięki przyjaznemu stylowi i iskierce humoru trenerka granic, Kami Orange, pomoże ci poradzić sobie w trudnych sytuacjach i nauczyć się, jak stanąć w obronie siebie, innych i powiedzieć to, co należy.

Zyskaj pewność siebie i przejmij kontrolę w komunikacji

Patroni:

MODA na ZDROWIE

co miesiąc w najlepszych aptekach



SZTUKATER.PL

