

4. Hierarchia potrzeb

W metodzie Non Violent Communication stworzonej przez Marshalla Rosenberga to potrzeby są kluczowym elementem naszego życia psychicznego i tym, co tak naprawdę steruje naszymi działaniami. Wbrew pozorom najczęściej nie mamy świadomości, które potrzeby w danym momencie zaspokajamy. Skupiamy się za to nadmiernie jedynie na strategiach, dzięki którym możemy je zaspokoić.

Głębsze poznanie własnych potrzeb to ogromny krok we własnej samoświadomości. Bez niego nie tylko nie umiemy zakomunikować partnerowi, o co nam chodzi, ale nawet sami tego nie wiemy.

Nie zdziwcie się więc, jeśli będziecie potrzebować więcej czasu na to ćwiczenie.

ĆWICZENIE



1. Na następnej stronie znajdziecie dwie jednakowe tabelki, po jednej dla każdego z Was. Wypełnijcie je osobno, z tym, że pierwsza osoba po wypełnieniu, powinna złożyć kartkę na pół w pionie, żeby zasłonić to, co napisała.

Do każdej z potrzeb na liście napiszcie, jakie strategie służą Wam do ich zaspokajania (np. komfort – leżenie na kanapie). Postarajcie się znaleźć przynajmniej trzy sposoby na zaspokojenie każdej z potrzeb.

To bardzo ważne, byście nie patrzyli na nie abstrakcyjnie, lecz pod kątem konkretnych zachowań.

2. Obok każdej z potrzeb zaznaczcie również w skali 1–10, do jakiego stopnia czujecie się zaspokojeni pod kątem danej potrzeby w Waszym związku.

ZWIĄZKI | 13

TABELA 1:

Komfort	
Bezpieczeństwo fizjologiczne	
Bezpieczeństwo seksualne	
Przynależność	
Miłość	
Intymność	
Sens	
Bliskość	
Wolność	
Szczerość	
Zrozumienie	
Namiętność	
Zgodność	
Przyjemność	
Inspiracja	
Ekspresja	
Bycie słuchanym	
Szacunek	
Atrakcyjność estetyczna	
Atrakcyjność duchowa	

14 | ZESZYTY TERAPEUTYCZNE

TABELA 2:

Komfort	
Bezpieczeństwo fizjologiczne	
Bezpieczeństwo seksualne	
Przynależność	
Miłość	
Intymność	
Sens	
Bliskość	
Wolność	
Szczerość	
Zrozumienie	
Namiętność	
Zgodność	
Przyjemność	
Inspiracja	
Ekspresja	
Bycie słuchanym	
Szacunek	
Atrakcyjność estetyczna	
Atrakcyjność duchowa	