



Co to znaczy „mówić z brzucha”?

Rzecz dla intelektualistów ;)

Męski Krąg jest nie tylko przestrzenią wsparcia, lecz również treningu zdrowej komunikacji. Uczestnicy mogą poczuć się bezpiecznie, wypowiadając się, zwłaszcza w obszarze emocji, potrzeb i wartości. Sprzyja to budowaniu postawy asertywnej, ukierunkowanej na bezpośrednie wyrażanie uczuć.

Zdarza się, że zabierając głos nawykowo zaczynamy mówić ogólnikami („wszyscy”, „zawsze”, „nigdy”, itp.) oraz wygłaszać arbitralne sądy (np. „wszystkie kobiety zawsze lecą na kasę”). Zdarza się też, że ktoś może mieć tendencję do naśladowania smurfa Ważniaka i odlatywać w filozoficzne wywody, nudząc przy tym pozostałych Uczestników spotkania. Jeśli jest to w kontekście dosyć emocjonujących wypowiedzi na Kręgu, może być to odebrane jako pewien brak kontaktu ze sobą i z innymi. Wspólnym mianownikiem takich postaw są zwykle nieuświadomione uczucia i potrzeby lub/i mechanizmy obronne w postaci racjonalizacji („przegadywania”). W takich przypadkach mówimy o tym, że ktoś mówi „z głowy”, a nie z „brzucha” (czyli o bezpośrednim doświadczeniu własnym). Na pozostałych działa to zwykle tak, że powoduje znudzenie lub irytację.

Mówienie „z brzucha” to z kolei tzw. komunikacja bezpośrednia – czyli bardziej skupianie się na tym, co jest w tu i teraz, czyli głównie na odbiorze rzeczywistości, mówienie o swoich przeżyciach, potrzebach, wartościach (np. „poczułem smutek...”, albo „wzruszyłem się”, lub „wkurzyłem się, kiedy usłyszałem...”). To również komunikacja bardziej ukierunkowana na drugiego człowieka, bo wzbudza w innych zainteresowanie i empatię (co przyczynia się do zwiększenia energii w grupie, w przeciwieństwie do abstrakcyjnych wywodów). Mniej jest w takim mówieniu ocen i osądów, a bardziej odkrywanie siebie takiego jakim jest się naprawdę, bez intelektualnej obudowy.