

Zza kurtyny

Odślanianie się – wyrażanie prawdziwego JA.

Odkrywanie siebie przed innymi często wywołuje w nas lęk. Bywamy powściągliwi, chowamy się za różnymi zasłonami bo boimy się oceny, braku akceptacji, odrzucenia. W ten sposób jednak wiele tracimy. Pokazywanie innym prawdziwego JA wnosi do naszych relacji entuzjazm i bliskość, oczyszcza je i ożywia.

Nie możemy tak do końca się nie odsłaniać – zawsze wysyłamy jakieś komunikaty o sobie. Nawet nasze milczenie i wycofanie coś o nas mówi. Nie chodzi więc o to, **czy** odkrywać się przed innymi, ale **jak** robić to bezpiecznie skutecznie.

Definicją odsłaniania się jest komunikowanie informacji o sobie. Z tej definicji wynika kilka założeń:

- komunikowanie zakłada istnienie drugiej osoby odbierającej komunikat,
- komunikowanie oznacza także ujawnienie siebie za pomocą języka pozawerbalnego, jest w tym wiele sygnałów nieuświadomionych,
- słowo „informacja” w definicji oznacza, że to, co komunikujemy, to rzeczy nowe dla drugiej osoby, a nie stare w nowym przebraniu,
- zasadniczy element odsłaniania się to JA, czyli prawda o sobie.
- JA podzielone na cztery części:
 - Otwarte JA - znane samemu sobie, znane innym,
 - Ukryte JA - znane samemu sobie, nieznanie innym,
 - Ślepe JA - nieznanie samemu sobie, znane innym,
 - Nieznane JA - nieznanie sobie i innym, można przypuszczać, że są to informacje znane naszej podświadomości i nieświadomości. Najmocniejszym dowodem na istnienie Nieznanego JA są nasze sny, halucynacje.

Powyższy podział nie jest sztywny, a poszczególne części nie są zamknięte. Nasze obserwacje, myśli i emocje stale przemieszczają się między poszczególnymi sferami.

Wszystko, co widzimy, słyszymy i czego dotykamy w świecie zewnętrznym trafia do naszego Ukrytego JA. Część z tych informacji zapominamy, czyli trafiają one do Nieznanego JA. Niektóre doświadczenia wzmacniają nasze nieuświadomione przyzwyczajenia, więc wędrują do Ślepego JA. Pewne rzeczy pamiętamy, ale ich nie ujawniamy, więc znajdują się w Ukrytym JA. A te, które zauważamy i dzielimy się nimi z innymi trafiają do Otwartego JA.

Odślanianie się polega na przechodzeniu informacji z Ukrytego JA do Otwartego JA. Im twoje Otwarte JA jest większe, tym większe masz korzyści z odsłaniania siebie.

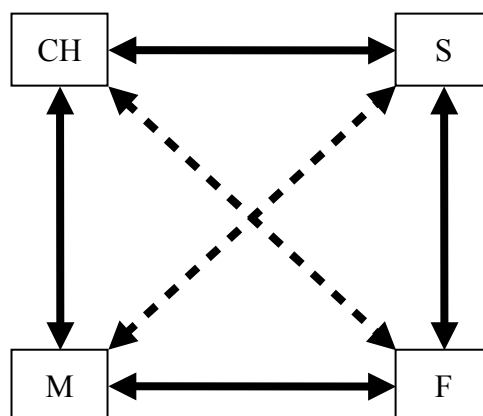
- Korzyści płynące z odsłaniania się:
 - większa samoświadomość – często nasze myśli, emocje, potrzeby są dla nas niejasne i mgliste, dopóki ich nie zwerbalizujemy. Aby zostać zrozumianym przez innych powinniśmy uświadomić sobie, zdefiniować i opisać swoje myśli emocje oraz wyciągnąć z nich wnioski. Np. wyrażanie potrzeb nadaje im kształty, kolory, dodaje szczegółów i pozwala zauważyć niespójności i potencjalny konflikt, który wymaga rozwiązania;
 - pogłębienie związków – wiedza o samym sobie jest podstawą pogłębienia wszelkich relacji, związków;
 - poprawa komunikacji – otwarcie rodzi otwarcie, zwiększa się zakres poruszanych tematów, nawet z osobami, z którymi nie jesteśmy w zbyt zażyłych stosunkach;

- mniejsze poczucie winy – poczucie winy to emocjonalna hybryda, składa się ze złości na siebie, lęku przed odwetem za coś, za to co zrobiliśmy (lub nie). Jest ono często nieracjonalne, zawsze sprawia ból. Otwarcie się, nawet w niewielkim stopniu przed innymi, zmniejsza ten ból. Po pierwsze nie musimy już trzymać danej sprawy w tajemnicy, po drugi możemy już popatrzeć na nie z boku, bardziej obiektywnie. Mówiąc o sprawie mamy też szansę otrzymać informację zwrotną od innych i zweryfikować swoją autoocenę. Otwieranie się w tym przypadku przybiera także formę „pierwszej pomocy” i bywa zinstytucjonalizowane (np. AA);
- więcej energii (życiowej) – utrzymywania w sekrecie ważnych informacji o sobie pochłania wiele energii. Dopóki nie zdejmiesz jakiegoś ciężaru z siebie jesteś mało komunikatywny, milczący, nieobecny. Zastanów się, czy czasem nie jest tak, że rozmowa się nie klei, właśnie dlatego, że nosisz w sobie jakiś problem. Niewyrażone potrzeby i emocje gotują się i wzbierają w tobie, a przez hamują spontaniczność.
- Opór przed odsłanianiem się:
 - normy społeczne („nie wypada mówić o swoich uczuciach”),
 - lęk przed odrzuceniem,
 - lęk przed posądzeniem o chwalenie się, zarozumiałość,
 - niechęć do angażowania się (jak opowiem swój pomysł, to jeszcze będę musiał/a go zrealizować),
 - obawa przed samowiedzą (poznaniem prawdy o sobie).
- Różnice poziomów otwarcia:
 - ekstrawertycy – mają najbardziej otwarte jest Ślepe JA,
 - w zależności od relacji z rozmówcą (np. inaczej otwieramy się przed policjantem z drogówki, przyjacielem lub szefem),
 - zależne od typu temperamentu (choleryk, sangwinik, melancholik, flegmatyk).
- Cztery typy temperamentów i zależności między nimi.

Temperament człowieka przejawia się w czterech sferach: emocje, myśl, styl działania, relacje. Styl działania dzielimy ze względu na: siłę, tempo, otwartość.

- Choleryk (CH): duża siła, szybkie tempo, otwarty,
- Sangwinik (S): mała siła, b. duże tempo, otwarty,
- Melancholik (M): mała siła, tempo mierne, zamknięty,
- Flegmatyk (F): mała siła, powolne tempo, zamknięty.

Dobra współpraca w zespole, organizacji, rodzinie odbywa się na linii bocznej kwadratu temperamentów, nigdy zaś po przekątnej:



Czyli choleryk doskonale współpracuje z sangwinikiem i melancholikiem, tak samo jak flegmatyk, jednak im samym bardzo trudno jest ze sobą współpracować. Tak samo jak sangwinikowi z melancholikiem.