Jolanta Marchlewska

Emocje relacje empatia

w wieku dojrzałym

WARSZTAT Jak zadbać o siebie

Bezcenne wskazówki jak poprawić lub zmienić swoje życie, aby było spełnione i szczęśliwe. Wspaniała i potrzebna książka!

Urszula Dudziak

Emocje relacje empatia

w wieku dojrzałym

WARSZTAT Jak zadbać o siebie

WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Jolanta Marchlewska

Emocje relacje empatia

w wieku dojrzałym

WARSZTAT Jak zadbać o siebie

WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2019

Edukacja Emocjonalna Jolanta Marchlewska
www.marchlewska.pl

RECENZENCI
Beata Bugajska, Joanna Berendt, Wanda Matras-Mastalerz
Jolanta Miśkiewicz, Paweł Piątkowski

REDAKTOR INICJUJĄCY
Iwona Gos

SKŁAD I ŁAMANIE
AGENT PR

KOREKTA
Iwona Gos

KOREKTA TECHNICZNA
Leonora Gralka

PROJEKT OKŁADKI
Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/
photographee.eu

© Copyright by Jolanta Marchlewska, Łódź 2019
© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2019

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Wydanie I. W.08831.18.0.M

Ark. wyd. 3,3; ark. druk. 8,375

ISBN 978-83-8142-339-7
e-ISBN 978-83-8142-527-8

https://doi.org/10.18778/8142-339-7

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
90-131 Łódź, ul. Lindleya 8
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl
e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl
tel. (42) 665 58 63

Jeśli nie przywiązujemy wagi do własnych potrzeb,
może się okazać, że dla innych
też nie będą one ważne.

Marshall B. Rosenberg

Spis treści

11 Wprowadzenie

15 Założenia komunikacji empatycznej według Marshalla B. Rosenberga
16 Wprowadzenie do metody
21 Rola empatii w dojrzałym życiu
23 Od czego zacząć?

27 Zatrzymać się na chwilę i zrozumieć siebie
28 Czy chcesz zmienić relacje z ludźmi?
31 Twoje wartości i potrzeby
31 Jak być empatycznym wobec siebie

35 Uważność i obserwowanie świata
36 Uwaga skierowana na własne myśli
37 Obserwowanie świata, unikanie ocen i osądów

41 Uczucia i potrzeby dojrzałych ludzi
42 Uczucia i ich rola w życiu
44 Czy warto wyrażać uczucia?

46 Kto jest odpowiedzialny za nasze uczucia?
49 Potrzeby wieku dojrzałego

55 Relacje w wieku dojrzałym
56 Co oznacza być empatycznym wobec innych?
57 Sposoby słuchania wzmacniające kontakt
61 Równowaga w dawaniu i braniu, umiejętność dbania o relację
68 Stawianie granic, umiejętność dbania o siebie
70 Czy umiemy prosić?
73 Radzenie sobie w trudnych sytuacjach i rozwiązywanie konfliktów
84 Pożegnania i straty

87 Odnaleźć siebie w nowym okresie życia
88 Postawy wobec zmian
95 Marzenia i dostęp do energii życiowej

103 Wdzięczność i radość w życiu codziennym
104 Budowanie postawy wdzięczności każdego dnia
109 Uważność i radość życia – jak zacząć ćwiczyć?

113 Zatrzymać się na chwilę i spojrzeć inaczej – cztery kroki postawy empatycznej
114 Otwartość na nowe działania
116 Spojrzenie na relacje z empatią
118 Poszukiwanie wsparcia i proszenie o pomoc

121 Podsumowanie

125 Podziękowania

127 Bibliografia

129 Wykaz źródeł do fotografii

Wprowadzenie

Prowadząc warsztaty rozwojowe na temat dojrzałych emocji i potrzeb, wielokrotnie byłam zainspirowana postawą i otwartością uczestników, którzy gotowi są dzielić się doświadczeniami i wiedzą, wykorzystać wolny czas i poświęcić go bliskim i sobie, którzy chcą uporządkować i przypomnieć, co ważne dla nich, a na co wcześniej nie znaleźli czasu.

Gotowi są zatrzymać się i sprawdzić, czy takie życie, jakie prowadzą obecnie – w dojrzałym wieku – daje im poczucie satysfakcji i spełnienia. Wiek dojrzały to także zmaganie się z chorobami, utratą sprawności, zdrowia, opieką nad chorymi rodzicami czy pożegnania osób bliskich. To dostrzeganie trudnych uczuć, kontakt z niespełnionymi potrzebami i marzeniami. Książka ta powstała z myślą o Czytelnikach, którzy chcą „spotkać się ze sobą", swoimi uczuciami i potrzebami oraz pogłębić relacje z innymi. Jest także odpowiedzią na zadawane przez uczestników warsztatów pytania. Mam nadzieję, że znajdą oni odpowiedzi i inspirację do własnych poszukiwań.

Jestem przekonana, że dojrzałość stanowi okazję do wprowadzania zmian, budowania nowego spojrzenia na siebie samego, poszukiwania harmonii i spokoju, dzięki czemu każda chwila może stać się pełniejsza i bardziej satysfakcjonująca.

Wielu rzeczy można uczyć się przez całe życie, zdobywać nowe umiejętności, kwalifikacje, wiedzę. Tak też jest z kompetencjami życiowymi, które zwiększają poczucie szczęścia, wpływają na jakość życia, powodują istotną zmianę w codziennym funkcjonowaniu. Wśród tych kompetencji znajdziemy umiejętność dbania o siebie, bycia empatycznym, budowania trwałych, bliskich relacji czy wyrażania swoich uczuć, potrzeb i oczekiwań.

Wiele osób w wieku dojrzałym jest gotowych do wprowadzenia zmian w swoim życiu. Wiele z nich zadaje sobie pytania, co ważniejsze: dbanie o innych czy dbanie o siebie? Co mogą zmienić, jak poprawić kontakty z ludźmi, co zrobić, by życie stało się bardziej satysfakcjonujące? Okazją do zatrzymania i spojrzenia na siebie z uwagą i życzliwością są wskazówki, podpowiedzi i ćwiczenia do indywidualnego wykorzystania. 3

Z pomocą w tym niełatwym zadaniu przychodzi Porozumienie bez Przemocy (ang. *Nonviolent Communication*, NVC), nazywane komunikacją empatyczną. Jest to opracowany przez amerykańskiego psychologa Marshalla B. Rosenberga sposób kontaktu ze sobą oraz porozumiewania się z innymi. Komunikacja ta skupia uwagę na uczuciach i potrzebach ludzi, umożliwia szczere wyrażanie siebie w relacjach oraz słuchanie innych z uważnością.

Komunikacja empatyczna nie jest narzędziem, z którego można korzystać w niektórych sytuacjach, a w innych już nie. To szansa na zmianę patrzenia na świat i ludzi (w tym na siebie samego) oraz na zbudowanie trwałej postawy wobec innych. Wiedza o założeniach metody oraz propozycje ćwiczeń pomagają poznać nową postawę. Jednocześnie jest to próba rozpoznania, w jakim momencie znajdujemy się, rozpoczynając lekturę książki, czego oczekujemy dziś od relacji z innymi, co chcielibyśmy zmienić.

Wprowadzeniem do metody komunikacji empatycznej jest szczegółowe omówienie jej założeń, które mogą stać się przełomowe, ale poznanie ich i zrozumienie okażą się niezbędne przy budowaniu trwałej empatycznej postawy.

Kolejny krok to zatrzymanie się przy tematyce uczuć, które są wskazówkami, ważnymi informacjami o tym, jak odbieramy świat, zdarzenia, relacje, innych ludzi. Poszukiwanie potrzeb, które kryją się pod pojawiającymi się uczuciami, to możliwość skontaktowania się z nimi i dostęp do energii życiowej.

Budowanie relacji z innymi – bliskimi, dorosłymi dziećmi, wnukami czy rodzicami – to spojrzenie na uczucia i potrzeby innych oraz okazywanie im empatii. Tematyka relacji obejmuje także poszukiwanie równowagi między dawaniem siebie innym, troszczeniem się o innych a braniem od innych, proszeniem o pomoc. Dbanie o siebie jest również umiejętnością stawiania granic w taki sposób, aby relacje z innymi mogły dalej się rozwijać.

Budowanie relacji to także umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, rozwiązywania konfliktów oraz zmiany podejścia do nich. Pożegnania i poczucie straty dostarczają chwil refleksji i zatrzymania się, a postawa empatyczna pozwala na pełne i świadome ich przeżywanie.

A jak można zbudować postawę otwartości na świat i zdarzenia życia codziennego? Komunikacja empatyczna proponuje założenie, że obserwacja świata bez osądów, ocen, interpretacji stanowi metodę na życie pełne otwartości.

Jak można spojrzeć na dojrzałego siebie na nowo? Jak poszukać motywacji do działań lub zmian? Poznamy sposoby na kontakt z własnymi potrzebami, które są źródłem chęci i życiowej energii.

Źródłem szczęścia i dobrego samopoczucia jest wyrażanie każdego dnia wdzięczności za wszystko, co wspiera nasze życie. Zaproponowane ćwiczenia i podpowiedzi pomogą zrozumieć i przyjąć taką postawę.

Praktyczne ćwiczenia i pytania zawarte w książce, wykorzystywane podczas warsztatów dla osób dojrzałych, mogą stać się zachętą do zdobywania nowych umiejętności życiowych.

Końcowa część książki to okazja do sprawdzenia, czy możliwe jest spojrzenie na życie oraz relacje z innymi z nowej, empatycznej perspektywy, czego życzę Czytelnikom w ich własnej drodze do poznania siebie.

Założenia komunikacji empatycznej według Marshalla B. Rosenberga

Wprowadzenie do metody

Umiejętność komunikowania się jest niezbędna do budowania relacji międzyludzkich. Człowiek, jako istota społeczna, rozwija i doskonali tę umiejętność, aby przekazywać informacje, opinie, poglądy oraz słuchać innych. Ta wzajemność pozwala na wymianę między ludźmi oraz zaspokajanie ważnych dla nich potrzeb.

Metoda komunikacji empatycznej zwraca uwagę na pogłębienie relacji, podkreśla ważność tego, co nadawca i odbiorca czują i czego potrzebują. W podejściu tym, obok przekazywania komunikatu czy treści, istotne jest takie używanie języka, które zbliża rozmówców do siebie. To proces budowania więzi między ludźmi, który pomaga rozwiązywać problemy i radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Opisywana metoda komunikacji jest procesem porozumiewania się, polegającym na bliskim kontakcie z innymi. Jakość wzajemnych relacji wzrasta poprzez świadome używanie zwrotów językowych, nastawienie na potrzeby obu stron oraz uważność na to, co czujemy.

„Nie ma w tej metodzie niczego nowego; wszystkie jej składniki znane są od stuleci" – zdaniem Marshalla B. Rosenberga, twórcy metody Porozumienie bez Przemocy (ang. *Nonviolent Communication*, w skrócie: NVC), określanej metaforycznie „językiem serca" lub komunikacją empatyczną[1]. Rodzimy się z nastawioną na innych, współczującą naturą

1 Zofia Aleksandra Żuczkowska, *Dialog zamiast kar*, Podkowa Leśna 2013, s. 15.

ludzką, od której oddalamy się w trakcie dorastania i zdobywania doświadczenia życiowego. I choć Porozumienie bez Przemocy nazywa się metodą, to nie jest ono kolejnym narzędziem porozumiewania się, ponieważ proponuje budowanie nowej POSTAWY wobec siebie i innych, poprzez uważność na uczucia i potrzeby oraz na słowa: jak mówimy i dlaczego w taki sposób (jaka intencja kryje się za słowami).

Komunikacja empatyczna, skupiając uwagę na uczuciach i potrzebach ludzi, umożliwia szczere wyrażanie siebie w relacjach oraz słuchanie innych z uważnością.

Marshall B. Rosenberg (1934–2015) był amerykańskim psychologiem, światowej sławy mediatorem i założycielem międzynarodowego Center for Nonviolent Communication w Stanach Zjednoczonych, globalnej organizacji, która wspiera naukę i dzielenie się komunikacją empatyczną z innymi. Celem stworzonej przez niego metody jest świadomy kontakt, w którym uznajemy i szanujemy uczucia i potrzeby własne oraz innych ludzi.

Poznanie i przyjęcie poniższych założeń dotyczących komunikowania się z ludźmi umożliwi budowanie postawy empatycznej, zmianę sposobu, w jaki wyrażamy siebie oraz słyszymy innych (tabela 1).

TABELA 1. ZAŁOŻENIA KOMUNIKACJI EMPATYCZNEJ

Założenia	Postawa
ŚWIADOMOŚĆ POTRZEB	W każdym momencie swojego życia próbujemy zaspokoić jakąś potrzebę. Każde nasze działanie ma swoją przyczynę, jest próbą zaspokojenia potrzeb
POSIADANIE WSPÓLNYCH POTRZEB	Niezależnie od koloru skóry, narodowości, miejsca, w którym żyjemy, wszyscy mamy te same potrzeby, różnimy się tylko sposobami (podejmowanymi strategiami) ich zaspokajania
WAŻNOŚĆ MOICH I TWOICH POTRZEB	Niezależnie od wieku, płci, posiadanych racji, konfliktów, nasze potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych
ŚWIADOMOŚĆ UCZUĆ	To, co czujemy, jest wskazówką, informacją o naszych zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach
WAŻNOŚĆ KONTAKTU W RELACJI	Kontakt oznacza możliwość zbudowania porozumienia, naprawienia relacji, jest więc najistotniejszy w komunikacji empatycznej
ODPOWIEDZIAL-NOŚĆ	Bierzemy odpowiedzialność za swoje działania, uczucia, potrzeby i nasze intencje w stosunku do innych

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Liv Larsson, *Porozumienie bez przemocy w związkach*, Warszawa 2011, s. 26.

Wyobraźmy sobie ojca, który jest zły na swojego dorosłego syna i potrafi to wyrazić słowami tak, że on go rozumie i nie obraża się. Dalej mogą rozmawiać i szukać dobrego dla wszystkich rozwiązania. Wyobraźmy sobie zdenerwowaną żonę, która robi wyrzuty mężowi, a on może je przyjąć, usłyszeć jej potrzeby i nie czuje się urażony. Jak to możliwe?

Zatrzymanie się i uświadomienie niezaspokojonych potrzeb stwarza inny rodzaj porozumienia z ludźmi. Buduje go zmiana nawyków językowych, używanie słów, które nie blokują kontaktu, ale zachęcają do wyrażania siebie. Jeśli wiemy, że każde ludzkie zachowanie jest próbą zaspokojenia potrzeby, to inaczej spojrzymy na „niegrzecznego" wnuka, który przeszkadza babci w czytaniu, bo chce kontaktu, bliskości i zabawy. W innym świetle zobaczymy chorego rodzica, który narzeka i domaga się uwagi, bo potrzebuje zrozumienia, ulgi w cierpieniu. Nagle widzimy zachowania innych z innej perspektywy, jakbyśmy spojrzeli z wysoka i widzieli więcej.

Symbolem komunikacji empatycznej jest **żyrafa** – łagodne zwierzę z długą szyją (z takiej wysokości widzi szerszą perspektywę) i największym sercem spośród wszystkich ssaków lądowych. Cechy te opisują istotę postawy empatycznej – kontakt z uczuciami i potrzebami oraz używanie języka serca, który zachęca do wyrażania siebie. Możemy, będąc zdenerwowanym, powiedzieć:

nie interesujesz się mną, nie dzwoniłeś/łaś od tygodnia, nic cię nie obchodzę.

Można też, wiedząc, jakie są nasze potrzeby, powiedzieć:

czekałam/łem na twój telefon, potrzebuję kontaktu z tobą.

Osoba, do której mówimy, jest skłonna usłyszeć i zrozumieć nas wtedy, gdy wyrażamy siebie i mówimy o naszych potrzebach, zamiast oceniania, osądzania i interpretacji zachowania.

Języka serca możemy nauczyć się od nowa, przypominając sobie jego zasady, bowiem z taką postawą się rodzimy. Jako dzieci jesteśmy najbliżej swoich potrzeb, informujemy o nich w sposób jasny, płaczemy, gdy jesteśmy głodni, zmęczeni, przestraszeni.

Jednak gdy dorastamy, słyszymy oczekiwania ważnych dla nas osób i zapominamy o języku serca, ucząc się innego. Powrót do tej formy porozumiewania się daje szansę na dostęp do energii życiowej. Kontakt z tym, czego chcemy, co jest nam potrzebne, przywraca nas do pełniejszego, bardziej świadomego bycia. W takim stanie obecności możemy podejmować decyzje, rozpoczynać działania, wybierać to, co wspiera życie nasze i innych oraz budować głębokie relacje.

Znamy również inny rodzaj języka – taki, który słyszymy wokół w różnych sytuacjach społecznych. To język oceniania, osądzania, porównywania, obwiniania siebie nawzajem, grożenia, straszenia, to język nagród i kar. Symbolem tego języka jest **szakal** – „ekspert od powszechnie znanego sposobu mówienia i słuchania, w którym dominuje myślenie

posługujące się ocenami i interpretacją”[2]. Mówiąc w ten sposób, oddalamy się od siebie, nie wyrażamy się w pełni, nie mamy świadomości, czego potrzebujemy my i inni ludzie. Zamiast tego bronimy się, atakujemy, usprawiedliwiamy lub wycofujemy z relacji.

W dalszej części książki zajmiemy się rozpoznaniem u siebie tych dwóch rodzajów języka – świadomością używania języka „szakala” i uczeniem się na nowo języka empatycznej „żyrafy”.

Rola empatii w dojrzałym życiu

Każdy człowiek od urodzenia posiada umiejętność bycia empatycznym. Dzieci dostrajają się i współpracują z rodzicami, opiekunami, reagują na ich uczucia. Współgrają z tym, co dzieje się z najważniejszymi osobami w ich życiu, są obecne i czujne.

Empatia, według Marshalla B. Rosenberga, jest pełnym szacunku rozumieniem cudzych doświadczeń[3]. To uważne skierowanie świadomości na drugą osobę, otwarcie się na nią, na jej uczucia i potrzeby. Na chwilę zapominamy o sobie i koncentrujemy się na kimś, kogo słuchamy ze stuprocentową uwagą. Dawanie empatii innym jest naszym darem.

---

2 Serena Rust, *Tańcowała żyrafa z szakalem*, Warszawa 2010, s. 20.

3 Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2003, s. 95.

Empatia to również dostrzeganie swoich własnych uczuć i potrzeb, bycie uważnym na to, co dzieje się w nas. „Im większy mamy kontakt z samym sobą, tym lepiej rozumiemy innych”[4]. W każdej sytuacji, przyjaznej dla nas lub trudnej, mamy ogląd, co czujemy i czego potrzebujemy. Jeśli wiemy, czego nam potrzeba, możemy podjąć takie działania czy decyzje, które będą wspierać nasze życie. Jeśli tej wiedzy nie mamy, nasze wybory nie zawsze wynikają ze świadomych intencji czy własnych pragnień.

Kolejne etapy życia wiążą się z innymi wyzwaniami. Zatrzymanie się i spojrzenie na swoją dojrzałość pozwoli odnaleźć nowe możliwości, ale także dostrzec zmiany, czasem zaskakujące i trudne. Dojrzałość to czas, gdy wydaje się nam, że najważniejsze, najbardziej angażujące zdarzenia mamy już za sobą. Może pojawić się strach związany z przyszłością i nieprzewidywalnym życiem. Zmieniają się potrzeby, a wartości ważne jeszcze kilka lat temu teraz stają się mniej istotne albo niemożliwe do spełnienia.

Bycie wobec siebie empatycznym oznacza zadbanie o siebie, zadawanie sobie pytań: „co dziś jest dla mnie ważne, czego teraz potrzebuję i jak się czuję?”. W wieku dojrzałym, być może po raz pierwszy, mamy czas na takie pytania i na chwile zatrzymania. Jednocześnie doświadczenie życiowe podpowiada, ale i jednoznacznie określa, czego na pewno nie chcielibyśmy, a za czym tęsknimy, co możemy i chcemy

---

4 Jesper Juul, Peter Høeg, Jes Bertelsen, Steen Hildebrandt, Helle Jensen, Michael Stubberup, *Empatia wzmacnia dzieci*, Podkowa Leśna 2018, s. 13.

zmienić. W kolejnych rozdziałach zajmiemy się budowaniem empatycznej postawy wobec siebie oraz uważności na to, jak odbieramy dojrzałe życie.

Od czego zacząć?

Zdarza się, że latami coś nam nie pasuje, czegoś nam brak, a mimo to tkwimy w tym samym miejscu, powtarzamy nawykowe reakcje na te same sytuacje, słowa, zachowania ludzi wobec nas. Co musi się stać, żebyśmy spojrzeli inaczej? Czy łatwo coś zmienić w swoim życiu? Pierwszy krok to zatrzymanie się i sprawdzenie, czy chcemy coś zmienić i co wymaga zmiany. Ta droga nie jest łatwa, zwłaszcza że dotychczasowe doświadczenia mogły wpłynąć na nasze zachowania i na brak motywacji, nadziei na to, że może być inaczej, lepiej. Wymaga też odwagi, aby zauważyć, jak widzimy dziś – w dojrzałym życiu – świat, innych ludzi, nasze relacje. Czy mamy nadal zaufanie, poczucie, że to ma sens, czy chcemy się zaangażować, czy też się wycofujemy? Brak bliskich i głębokich relacji z ludźmi wywołuje poczucie osamotnienia. Wraz z wiekiem zmieniają się potrzeby, ulega zmianie perspektywa życiowa, pojawiają się ograniczenia, a relacje z rodziną, bliskimi, znajomymi, przyjaciółmi nabierają innego znaczenia.

Co sprawia, że jesteśmy zdrowi i szczęśliwi? Według Roberta Waldingera, profesora psychiatrii (Harvard Medical School) kierującego jednym z najdłużej trwających badań (75 lat) nad dorosłym

życiem, to właśnie dobre relacje czynią nas szczęśliwszymi i zdrowszymi[5].

W celu odnowienia i pogłębienia kontaktu z innymi możemy zastosować czteroelementowy model metody komunikacji empatycznej, zwany czterema krokami (rycina 1).

Postępując zgodnie z nim, mamy szansę na wyrażenie siebie w pełni lub wysłuchanie drugiej osoby. Jednak używanie odpowiednich słów nie wystarczy, niezbędna jest nasza empatyczna intencja porozumienia z innymi. Pierwszym krokiem jest OBSERWACJA, w trakcie której staramy się zobaczyć, co właściwie dzieje się w danej sytuacji, co obserwujemy, słyszymy, widzimy. Największym wyzwaniem jest niemieszanie naszych spostrzeżeń, faktów, z osądami, ocenami czy interpretacjami tego, co obserwujemy. Drugi krok to UCZUCIA, które pojawiają się i które możemy wyrazić, gdy dzieją się zaobserwowane przez nas fakty. Trzecim elementem są POTRZEBY. Wskazówkę do ich określenia i wyrażenia dają pojawiające się uczucia, które informują o zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach. Ostatni krok w modelu to PROŚBY, których wyrażenie jest szansą na spełnienie pojawiających się potrzeb.

---

[5] https:// www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness [data dostępu: 11.02.2019].

RYCINA 1. CZTERY KROKI KOMUNIKATU EMPATYCZNEGO

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2003, s. 35–93.

Poznaliśmy założenia komunikacji i cztery kroki empatycznego wyrażania siebie. To dobry początek, jeśli jesteśmy gotowi na wprowadzenie zmian. Wiemy też, że jakość relacji z innymi wspiera nasze zdrowie i daje poczucie szczęścia. Warto rozpocząć naukę **języka serca** na nowo, dając sobie szansę na kontakt z pełnią dojrzałości.

Zatrzymać się na chwilę i zrozumieć siebie

Czy chcesz zmienić relacje z ludźmi?

W ciągu całego życia ludzie mogą dążyć do wielu rzeczy, nieświadomi zachowań i reakcji pojawiających się odruchowo. Dopiero zatrzymanie się jest sprawdzeniem, czy nie działamy na „automatycznym pilocie", czego chcemy świadomie i z przytomnością umysłu oraz serca.

Relacje z ludźmi, emocje, potrzeby i tak są obecne, niezależnie od naszego stanu uważności na nie. Właśnie dlatego warto się zatrzymać i zastanowić: czy jesteśmy zadowoleni z relacji z innymi? Czy towarzyszące uczucia wspierają nasze życie, czy je utrudniają lub przeszkadzają nam?

Dla każdego człowieka relacje, które wymagają zmian, mogą być inne. Jaką relację chcemy zatem zmienić? Sprawdźmy, która jako pierwsza przychodzi na myśl. Wybierzmy związek z kimś, kto jest dla nas ważny, na kim nam zależy. Może to być jedna z następujących relacji:

- z dorosłymi dziećmi – wymagająca naprawienia, zmian, odnowienia lub nawiązania częstszych kontaktów, zadbania o swoje potrzeby;
- z rodzicami, którymi opiekujemy się z powodu utraty ich zdrowia – polegająca na polepszeniu codziennego kontaktu, zapewniająca więcej spokoju i siły;
- z wnukami – umożliwiająca znalezienie więcej energii do opiekowania się i zabawy z nimi, kontaktu, stawiania im granic, a zarazem wspierania ich rozwoju;
- między dorosłymi dziećmi – wymagająca pomocy w rozwiązywaniu konfliktów;

- z mężem/żoną, partnerem/partnerką – budująca więcej życzliwości i współdziałania;
- z przyjaciółmi, znajomymi – zmierzająca do rozwinięcia i ożywienia relacji.

ĆWICZENIE 1. RELACJA WYMAGAJĄCA ZMIANY

Wybierz osobę, z którą chcesz zmienić swoją relację (polepszyć, odnowić, pogłębić itd.)

Znamy już relację, którą chcemy zmienić. Mogą pojawić się teraz różne uczucia – żal, bezsilność, a nawet złość. To sygnał, że nasze ważne potrzeby nie zostały zaspokojone. Możemy je zauważyć, wziąć głęboki oddech, być świadomym tego, że w przeszłości często ich doświadczaliśmy, sprawdzić, gdzie czujemy napięcie w ciele i ból. Być może często ignorowaliśmy emocje, nie chcieliśmy ich odczuwać, staraliśmy się ich nie zauważać, ale uczucia i tak się pojawiały. Ważnym elementem dbania o siebie jest akceptowanie nas samych i tego, co przeżywamy. Dostrzeżenie uczuć i powiązanie ich z tym, czego w danym momencie potrzebujemy pozwala na zadbanie o siebie w pełni i powrót do równowagi.

Kolejny krok to pytanie, czego w tej relacji potrzebujemy więcej – kontaktu, rozmowy, bliskości, codziennej radości, cieszenia się z drobnych rzeczy dnia codziennego, życzliwości i troski, ciepła, robienia czegoś wspólnie, zrozumienia. Mogą to być konkretne działania, których potrzebujemy, takie jak: częste spotykanie się, kontakt telefoniczny, pomaganie sobie

w codziennym życiu. Istotne jest skupienie się na tym, czego chcemy więcej, zamiast na tym, jak źle dzieje się w tej relacji, kto jest winien albo jak zachowuje się druga osoba. Umysł i nasze nawykowe reakcje na trudne sytuacje podpowiadają automatycznie osądzanie, ocenianie, obwinianie drugiej osoby. Jesteśmy bardzo sprawnymi użytkownikami języka szakala. Możemy jednak wrócić do nauki języka żyrafy i spróbować odnaleźć własne potrzeby. Przestawienie na ten drugi rodzaj języka wymaga wysiłku, ale jest możliwe. Ważne więc, aby skupić się na tym, za czym tęsknimy i do czego dążymy w relacji.

ĆWICZENIE 2. ROZPOZNANIE POTRZEB

Napisz, czego potrzebujesz więcej w relacji (więcej kontaktu, rozmowy, bliskości, radości, troski, życzliwości, konkretnych działań itd.)

Na warsztatach uczestnicy często pytają: „czy to możliwe, że coś zmieni się w relacji, jeśli tylko ja wprowadzę zmianę w swoim zachowaniu?" Tak, to możliwe, bo wprowadzając zmianę u siebie, zauważamy, że inaczej myślimy i oceniamy zdarzenia, używamy innych słów w rozmowie, co zwiększa szansę na inny niż dotychczas kontakt z ludźmi. Zmianie ulega relacja. Warto zatem zaryzykować i zrobić pierwszy krok, który znajduje się w naszym zasięgu!

Twoje wartości i potrzeby

Każdy człowiek, jako istota społeczna, posiada wiele potrzeb, których spełnienie wiąże się z innymi ludźmi i z kontaktem z nimi. Potrzeba więzi, bliskości, wsparcia, szacunku czy wspólnoty, to tylko niektóre z nich. Spełniamy je w rodzinie, relacji z partnerem, z dziećmi, z przyjaciółmi, znajomymi, w różnych sytuacjach społecznych. W ćwiczeniu 2 rozpoczęliśmy przyglądanie się sobie – czego potrzebujemy od innych: akceptacji, szacunku, uwagi, uznania lub jakie wartości są ważne: współpraca, zrozumienie, poczucie wspólnoty i bliskości.

Zatrzymajmy się zatem na tym, co dla nas jest ważne w kontakcie z innymi. Gdy potrzeby są zaspokojone, to relacja się rozwija i staje się pełniejsza, gdy nie są zaspokojone, pojawiają się nieprzyjemne uczucia, będące sygnałem i cenną informacją. Uświadomienie sobie własnych potrzeb daje szansę na ich wyrażenie i szukanie sposobów ich spełnienia.

Jak być empatycznym wobec dojrzałego siebie

Człowiek z upływem lat oddala się od swoich potrzeb, nie wyraża ich, traci z nimi kontakt albo uczy się spełniania oczekiwań innych. Ważne, aby dążyć do równowagi między dostrzeganiem własnych potrzeb i braniem pod uwagę potrzeb innych ludzi. Jeśli rozumiemy siebie i widzimy to, czego potrzebujemy, jesteśmy tym samym bardziej otwarci na potrzeby innych.

Zatrzymajmy się, wykonując ćwiczenie **detektywa**.

Polega ono na częstym sprawdzaniu, co się w nas dzieje, co lubimy, a czego nie, co się nam podoba, a co nie podoba. Czego chcemy, a czego na pewno nie. Jak reagujemy na różne codzienne zdarzenia. Bądźmy detektywem, który nie przeoczy żadnego drobiazgu. Każdy sygnał jest cenny i wyjątkowy. Może to być napięcie w różnych częściach ciała, ból, zdenerwowanie albo rozluźnienie, spokój.

Niech wejdzie nam w nawyk zadawanie sobie pytania: „co się w tej chwili ze mną dzieje?" i skupienie na sobie, obserwowanie, bez analizowania i oceniania. W ćwiczeniu uważnej obecności bardzo pomocna jest koncentracja na oddychaniu. Oddech zawsze „mamy przy sobie", przywraca on spokój i pomaga rozeznać się, co się w nas dzieje „tu i teraz". Po kilku chwilach takiej koncentracji łatwiej będzie zaobserwować pojawiające się uczucia i potrzeby, także myśli i oczekiwania. Nie rozpoczynajmy tej praktyki w sytuacjach wymagających, trudnych emocjonalnie. Łatwiej nam będzie zacząć w takich, które są neutralne albo przyjemne – jak na przykład picie porannej kawy albo czytanie książki.

Rozluźnienie, które stanowi efekt uważnego oddychania, to warunek dawania sobie uwagi i empatii, bez napięcia, ocen, osądów, zamartwiania, powracających nieprzyjemnych myśli. Najłatwiejszym i najskuteczniejszym sposobem, by rozpocząć praktykowanie uważnej obecności jest skupienie uwagi na oddechu[1].

---

1 Jon Kabat-Zinn, *Życie piękna katastrofa*, Warszawa 2009, s. 87.

ĆWICZENIE 3. UWAŻNE ODDYCHANIE

Zauważ, że oddychasz.
Skup uwagę na tej czynności, rozpoczynając od obserwowania wdechu i wydechu. Podczas wdechu wciągaj powietrze przez nos. Z każdym wdechem zaobserwuj też unoszący się delikatnie brzuch. Podczas wydechu wypuść powietrze przez nos i zauważ opadający brzuch.

Weź z uważnością kilka wdechów i wydechów. Powoli i spokojnie.

Może teraz zauważysz myśli, które przychodzą ci do głowy, bądź świadomy, co to za myśli, zobacz je i za każdym razem wracaj do obserwowania oddechu. Jeszcze jeden wdech i wydech. Wdech i wydech.

Ćwiczenie oddechowe ma zachęcić do praktykowania uważnego życia, kontaktu z myślami, emocjami, odczuciami w ciele. Jest bardzo pomocne przy dawaniu sobie empatii i zrozumienia. W każdym momencie możemy wrócić do tego ćwiczenia, gdy będziemy potrzebować uspokojenia albo zatrzymania myśli czy powrotu do chwili obecnej. Bycie „tu i teraz" jest niezbędne przy nauce pierwszego kroku komunikatu empatycznego – obserwacji, którą omówimy w kolejnym rozdziale.

Uważność i obserwowanie świata

Uwaga skierowana na własne myśli

Ulegamy, jako ludzie, przymusowi myślenia. Wielu z nas nigdy nie uczono, jak obserwować swoje myśli, używać ich czy panować nad nimi. Umysł jest bardzo pożyteczny, jeśli chodzi o planowanie działania, wyznaczanie celu i jego osiąganie czy rozwiązywanie problemów. Dostarcza również takich myśli, które nam nie służą. Każdy człowiek ma wiele przekonań, ocen na temat otaczającego świata, ludzi i siebie samego. Postrzeganie zdarzeń jest nacechowane nie tylko wcześniejszymi doświadczeniami, ale także przekonaniami ważnych dla nas osób w dzieciństwie, w okresie dorastania, dojrzałości.

„Widzisz zatem i osądzasz teraźniejszość przez pryzmat czegoś, co już przeminęło, uzyskujesz więc całkowicie wypaczony obraz”[1]. Zauważmy, że nasze przekonania na temat relacji z innymi mogą wpływać na ich budowanie lub wycofywanie się. Jeśli mamy przekonanie, że „w życiu trudno o prawdziwą przyjaźń”, prawdopodobnie nie będzie nam łatwo zbliżyć się do innych ludzi i zaufać im. Jeśli myślimy, że „dorosłe dzieci już nie mają dla nas czasu”, nie będziemy chcieli narzucać się ze swoją osobą czy inicjować spotkania, aby im nie przeszkadzać. Sprawdzajmy, jak nasze poglądy oraz myśli o związkach z ludźmi przekładają się na podejmowanie codziennych działań.

Gdyby jednak udało się przyjmować życie takim, jakie jest faktycznie, to zamiast stwierdzenia: „mój

[1] Eckhart Tolle, *Potęga teraźniejszości*, Kraków 2003, s. 33.

syn nie ma już dla mnie czasu", można by powiedzieć: „mój syn w ciągu ostatniego miesiąca zadzwonił do mnie dwa razy". Ta trudna sztuka obserwacji i dostrzegania faktów zostanie szerzej omówiona w kolejnym rozdziale.

Obserwowanie świata, unikanie ocen i osądów

Pierwszym krokiem do przyjęcia postawy empatycznej jest obserwacja, która pokazuje rzeczywistość „okiem kamery", nagrywającej tylko to, co da się zobaczyć, usłyszeć, policzyć. Największym wyzwaniem jest, aby nie mieszać naszych spostrzeżeń z osądami, ocenami czy interpretacjami tego, co obserwujemy.

„Hinduski filozof J. Krishnamurti stwierdził kiedyś, że dokonywanie spostrzeżeń przy równoczesnym powstrzymywaniu się od ocen dowodzi najwyższej inteligencji, jaka dostępna jest człowiekowi"[2]. Mamy do wyboru dwie drogi:

1) trzymać się tego, co faktycznie się zdarzyło i wyrażać to, unikając ocen

lub

2) na podstawie faktów – wyrażać interpretacje i uogólnienia zabarwione naszymi uczuciami.

[2] Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2003, s. 39.

Przykład. Sposoby reagowania na te same, codzienne sytuacje.

A. *Nigdy nie można się do ciebie dodzwonić!*
B. *Próbowałam/em się do ciebie dodzwonić o godzinie 10 i 11.00, ale nie odebrałeś/łaś.*
A. *Ciągle się spóźniasz.*
B. *Przyszedłeś/Przyszłaś o godzinie 9.20, a umówiliśmy się na 9.00.*
A. *Zrobiłeś/łaś niezły bałagan przed wyjściem z domu.*
B. *Zostawiłeś/łaś ubrania na podłodze przed wyjściem z domu.*

Ludzie mają naturalną skłonność do oceniania, osądzania, akceptowania lub odrzucania tego, co mówią lub robią inni. Bardzo szybko wyrażamy opinie o innych i wyciągamy wnioski na ich temat. Gdy oceniamy, bardziej prawdopodobne staje się, że rozmówca przyjmie postawę obronną, co nie sprzyja pogłębieniu kontaktu. Nie oznacza to, że jeśli porzucimy nawyk osądzania, przestaniemy dostrzegać zachowania, których nie akceptujemy. Możemy wyrażać własną opinię, chronić własne granice, ale w sposób empatyczny, używając języka żyrafy i czterech kroków komunikatu empatycznego.

Do barier komunikacyjnych (język szakala) należy nie tylko ocenianie czy osądzanie. Są to również porównania, słowa lekceważenia, kary, groźby (tabela 2).

TABELA 2. PRZYKŁADY BLOKAD KOMUNIKACYJNYCH

Blokady komunikacji	Przykłady
Osądy moralne	kłamiesz! nie można na tobie polegać
Oceny, słowa lekceważenia, etykietki	jesteś złośliwy/złośliwa jesteś strasznym bałaganiarzem/straszną bałaganiarą
Porównania	spójrz na nią, ona potrafi się zachować, a ty? zobacz, jak Zuzia ładnie zjadła marchewkę
Uchylanie się od odpowiedzialności	przez ciebie spóźnię się na koncert on/ona mnie do tego sprowokował/a
Żądania, straszenie, karanie	natychmiast umyj naczynia! uważaj, bo za chwilę stracę cierpliwość
Wzbudzanie poczucia winy	jak zwykle to twoja wina nigdy nie można liczyć na twoją pomoc

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2003, s. 25.

Uświadomienie blokad komunikacyjnych, które nie sprzyjają pogłębieniu relacji, jest początkiem zmiany. Pamiętając o relacji, którą chciałeś zmienić (ćwiczenie 1, s. 29), wymień, które z blokad komunikacyjnych używane są w niej najczęściej (ćwiczenie 4).

ĆWICZENIE 4. ROZPOZNANIE BLOKAD KOMUNIKACYJNYCH

Wymień kategorię blokad wykorzystywanych w wybranej relacji	Podaj zdania często używane w relacji lub wypowiadane przez drugą osobę

Jeśli na co dzień w kontakcie z innymi ludźmi słyszymy oceny, osądy, słowa lekceważenia czy żądania, pojawiają się w nas uczucia, których uświadomienie i wyrażenie jest formą zadbania o siebie w relacjach. Bądźmy świadomi, jak reagujemy, czy pojawia się niechęć, złość, smutek. A może chcemy jak najszybciej wycofać się z relacji z osobą, która nas krytykuje, obwinia? Mamy możliwość nazwania tych emocji. Dostrzeganie uczuć i możliwości ich wyrażania omówimy w kolejnym rozdziale.

Uczucia i potrzeby dojrzałych ludzi

Uczucia i ich rola w życiu

Uczucia towarzyszą człowiekowi od narodzin, są reakcją naszego organizmu na otoczenie, zdarzenia, innych ludzi. Wyrażają to, co się w nas dzieje, stanowią sposób komunikowania się z innymi. Wskazują, jak czujemy się w danym otoczeniu lub z konkretnymi osobami, informują, co jest dla nas dobre. Procesy emocjonalne to również reakcje na poziomie psychofizjologicznym i biologicznym. Zawstydzony człowiek ma na twarzy rumieńce, przestraszonemu szybciej bije serce, jego mięśnie są napięte i gotowe do reakcji. Złość objawia się szczękościskiem, uczuciem ściśnięcia w żołądku czy nadmierną potliwością. Gdy nie wyrażamy otwarcie tego, co już się w nas uruchomiło na poziomie reakcji ciała, tracimy możliwość zadbania o siebie oraz dzielenia się swoimi przeżyciami z innymi.

Uczucia (drugi krok komunikatu empatycznego na rycinie 1) to wskazówki, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy nie. Umożliwiają szczere wyrażanie siebie w relacji z drugą osobą, sygnalizują nasze potrzeby i umożliwiają zadbanie o siebie.

Uczucia są naturalne i pożyteczne.

Złość informuje o przeszkodzie, która nie pozwala na zrobienie tego, co zaplanowaliśmy albo otrzymanie tego, czego potrzebujemy. Pomaga i daje energię, by pokonać przeszkodę, poradzić sobie z przeciwnościami, ale też obronić się przed zagrożeniem i wskazać granice osobie, która chce ją przekroczyć.

Radość jest potwierdzeniem spełnionych potrzeb, daje energię i pewność, że robimy to, co chcemy robić.

Smutek pozwala pożegnać się z tym, co odchodzi bezpowrotnie lub staje się dla nas niedostępne, pozwala pogodzić się z obecną sytuacją, przyjąć to, na co nie mamy wpływu, nie tracić energii na coś, co i tak się nie zmieni. Im wyraźniej i głębiej go poczujemy, tym szybciej minie, bo przyjęcie smutku powoduje, że ciało zmienia swój stan i staje się gotowe na inne działania.

Strach ostrzega przed niebezpieczeństwem i pomaga się przed nim uchronić, daje energię, by zareagować i uniknąć zagrożenia.

Ludzie nieustannie odczuwają stany emocjonalne, ale jaką wagę przywiązują do uczuć? Jak traktuje się wyrażanie uczuć w naszej kulturze, rodzinie, społeczeństwie? Marshall B. Rosenberg wspomniał: „Chodziłem do szkoły przez 21 lat i nie pamiętam, żeby ktoś zapytał mnie, jak się czuję albo, czego potrzebuję. Zamiast tego uczono mnie, co jest właściwe a co niewłaściwe, co jest dobre a co złe, po to bym dopasował się do systemu, który mierzy ludzi według tych standardów”[1]. Spotykamy się z takim podejściem na co dzień, ważność uczuć jest pomijana. Czy warto być ich świadomym i o nich mówić – odpowiemy w dalszej części rozdziału.

[1] www.cnvc.org [data dostępu: 4.09.2018].

Czy warto wyrażać uczucia?

Większości z nas nikt nie uczył wyrażania emocji w dzieciństwie. Nikt nie mówił, jak ważne jest to, co czujemy i jakie ma znaczenie w budowaniu relacji. Ludzie mają ważne powody, aby nie wyrażać uczuć. Nie pokazują złości, bo boją się stracić bliską relację. Nie pokazują smutku, bo nie chcą obciążać innych swoimi zmartwieniami. Nie pokazują radości, bo ktoś może ich nazwać niepoważnymi. Nie wyrażają uczuć, bo czują się zawstydzeni albo przestraszeni. Uważają, że kontrolując je, będą postrzegani jako osoby zrównoważone. Dla jednych uczucia są kłopotliwe, silne i przytłaczające, dla drugich mogą być niedostępne, bo w jakimś momencie życia odcięli się od nich.

Komunikacja empatyczna umożliwia wyrażenie w pełni tego, co czujemy, małymi krokami. W każdym momencie możemy sprawdzać, jak się czujemy, podobnie jak w ćwiczeniu detektywa w rozdziale 2. Aby w sposób jasny i komunikatywny mówić o swoich uczuciach, należy przyjrzeć się wyrażeniom je opisującym. Możemy wzbogacić słownictwo opisujące stany emocjonalne, wybrać te słowa, które w dokładny sposób opisują właśnie nas.

Tabela 3 jest skróconą listą uczuć, które możemy przeżywać, gdy nasze potrzeby są zaspokojone lub nie.

TABELA 3. LISTA UCZUĆ

W przypadku zaspokojonych potrzeb możemy się czuć:		
podbudowani	wzruszeni	radośni
skupieni	wyciszeni	swobodni
spokojni	zachwyceni	weseli
ufni	spełnieni	zadowoleni
wdzięczni	oczarowani	zainteresowani
zrelaksowani	olśnieni	zainspirowani
kochający	otwarci	zaciekawieni
szczęśliwi	zaangażowani	dociekliwi
poruszeni	wypoczęci	pełni energii
pełni nadziei	beztroscy	podekscytowani
W przypadku niezaspokojonych potrzeb, możemy się czuć:		
rozczarowani	nieszczęśliwi	skrępowani
bez energii	niezadowoleni	zakłopotani
zmęczeni	zaniepokojeni	winni
wyczerpani	nieufni	bezradni
załamani	niespokojni	zirytowani
zrozpaczeni	zniechęceni	rozdrażnieni
samotni	przestraszeni	zestresowani
zmartwieni	przerażeni	zdenerwowani
smutni	zawstydzeni	oburzeni
przygnębieni	zmieszani	wściekli

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Liv Larsson, *Porozumienie bez przemocy w związkach. Zbadaj swoje relacje*, Warszawa 2011, s. 33.

W ćwiczeniu 1 wybraliśmy osobę, z którą chcemy polepszyć relację. Wykorzystując listę uczuć (tabela 3), w ćwiczeniu 5 wpisujemy te, które często towarzyszą nam w relacji z wybraną osobą.

ĆWICZENIE 5. ŚWIADOMOŚĆ UCZUĆ

Wymień uczucia, których doświadczasz w relacji z wybraną osobą

Wykonanie ćwiczenia pozwoli uświadomić uczucia towarzyszące relacji, którą zamierzamy naprawić. Czy są one dla nas przyjemne, a może raczej trudne i nie chcielibyśmy ich doświadczać? Każda przeżywana przez nas reakcja emocjonalna jest wskazówką prowadzącą do zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzeb. To cenna informacja i pomoc w docieraniu do potrzeb. Komunikacja empatyczna proponuje taki sposób postrzegania uczuć, który stanowi okazję do ich pełnego wyrażenia poprzez połączenie z potrzebami ludzkimi. Dla tych, którzy rzadko mówią o uczuciach, będzie sposobem na ich dostrzeganie, a w połączeniu z potrzebami staje się to bardziej dostępne.

Kto jest odpowiedzialny za nasze uczucia?

Często możemy usłyszeć stwierdzenia: „znowu mnie doprowadził do wściekłości" albo „nie wyprowadzaj mnie z równowagi", „ rozczarowałeś mnie", gdzie wyraźnie wskazujemy, kto jest odpowiedzialny za nasze uczucia. Źródłem tego, co przeżywamy jest druga

osoba i jej zachowanie w stosunku do nas. To przez te osoby mamy zły nastrój. Często używamy słów wskazujących na osoby, które są „winne". W tabeli 4 zamieszczone zostały określenia stanów, które nie opisują autentycznych uczuć, tylko zawierają oceny czy interpretacje cudzych zachowań. W komunikacji empatycznej nazwano je uczuciami rzekomymi.

TABELA 4. UCZUCIA RZEKOME

lekceważony	osaczony	odrzucony
manipulowany	wykorzystany	okłamywany
naciskany	zaniedbany	niedoceniany
niechciany	zdradzony	niedostrzegany
odtrącony	zmuszany	niezrozumiany
opuszczony	zignorowany	sprowokowany
oszukany	poniżony	

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Marshall B. Rosenberg *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2003, s. 51.

Zastanówmy się nad używanymi określeniami i wpływie, jaki wywierają na relacje z innymi. Osoba, do której skierowana jest wypowiedziana ocena, może zacząć się bronić. W ten sposób relacja nie skupia się na wyrażaniu siebie i dążeniu do wzajemnego zrozumienia. Uczucia rzekome „oddają" odpowiedzialność za ich wywołanie drugiej osobie. Obwiniamy innych za ich przeżywanie.

W komunikacji empatycznej uczucia są wskazówkami potrzeb, które posiadają ludzie. To nasze aktualne potrzeby i dążenie do ich zaspokojenia decydują, jakie przeżywamy w danym momencie uczucia.

Przykład. Dwie reakcje na nieprzewidziane sytuacje

Umówiłeś się na godzinę 9.00 w kawiarni z przyjacielem. Jest godzina 9.10 i przyjaciela nie ma. W zależności od twoich aktualnych potrzeb możesz zareagować na dwa sposoby:

1. Czekasz na przyjaciela. Odruchowo patrzysz na zegarek. Pojawiają się myśli: „jak zwykle się spóźnia, jak on/ona może mnie tak traktować, jestem poważnym człowiekiem". Czujesz się zlekceważony/a, odczuwasz irytację i napięcie. Twoja potrzeba szacunku, dotrzymywania umowy nie zostaje spełniona.
2. Odruchowo patrzysz na zegarek. W torbie masz kalendarz, który chciałeś/aś od dawna przejrzeć i uzupełnić, ale wcześniej nie znalazłeś/aś chwili. Teraz jest ten czas. Czujesz się zadowolony/a i skupiony/a na notatkach. Twoja potrzeba czasu wolnego, efektywności działań, planowania zostaje spełniona.

Jesteśmy odpowiedzialni za swoje działania, uczucia i potrzeby, które w każdym momencie życia próbujemy zaspokoić. I to od naszych aktualnych potrzeb zależy, jakie pojawią się w nas uczucia. Mówiąc o nich, wyrażamy siebie w sposób jasny i klarowny, a ujawniając potrzeby, mamy szansę na ich zaspokojenie w kontakcie z drugą osobą.

Potrzeby wieku dojrzałego

Według komunikacji empatycznej potrzeby to podstawowe dążenie, które charakteryzuje wszystkich ludzi[2]. Są one uniwersalne i wspólne wszystkim ludziom, bez względu na wiek lub miejsce, w którym żyjemy. Im bardziej precyzyjnie określimy, czego potrzebujemy, tym większa szansa na znalezienie sposobów ich zaspokojenia. Strategie podejmowane, by zaspokoić potrzeby ludzi, są różne. Wybieramy takie sposoby, które właśnie nam odpowiadają i w pełni spełniają nasze potrzeby. Możemy mieć tę samą potrzebę odpoczynku, a różnić się między sobą sposobami jej zaspokojenia. Przykładowo wyjeżdżamy nad morze, aby odpocząć, a inni mogą wybrać czytanie książek, przy którym również odpoczywają. Patrzenie przez pryzmat potrzeb na działania i zachowania innych daje nam nową perspektywę, pozbawioną surowego osądzania ludzi, którzy – tak jak my – mają te same potrzeby, ale inne strategie ich spełniania.

Z biegiem lat zauważamy, że nasze potrzeby zmieniają się – kiedyś ważna była efektywność, dążenie do celu, sukces, samorealizacja, a teraz istotna jest więź, bliskość, życzliwość czy wzajemność. Przykłady potrzeb wspólnych wszystkim ludziom zawiera tabela 5.

---

2 Serena Rust, *Tańcowała żyrafa z szakalem*, Warszawa 2010, s. 66.

TABELA 5. LISTA PODSTAWOWYCH POTRZEB

AUTONOMIA
Niezależność Samodzielność Swoboda wyrażania siebie Spontaniczność Branie odpowiedzialności za siebie Wybór Wolność Otwartość Tolerancja Przestrzeń
ODNOWA FIZYCZNA
Powietrze Woda Pożywienie Światło słoneczne Aktywność fizyczna Bezpieczeństwo Schronienie Kontakt z naturą Zdrowie Sen Odpoczynek Wyrażanie własnej seksualności Dotyk
KONTAKT Z INNYMI
Akceptacja Uznanie Poczucie ważności Branie pod uwagę Więź Szacunek Zrozumienie Współtworzenie, porozumienie

KONTAKT Z INNYMI
Współpraca
Bliskość, otwartość, ciepło
Dzielenie się, gościnność, otucha
Wsparcie
Empatia
Życzliwość, troska
Intymność, zaufanie
Prawdomówność, szczerość
Poczucie wspólnoty, przynależność
Kontakt z innymi, towarzystwo
Gotowość niesienia pomocy
Równość, partnerstwo
Równowaga
Wzajemność
KONTAKT ZE SOBĄ
Uczenie się, rozwój osobisty
Zmiana
Poczucie sensu, znaczenia
Stabilność
Spokój
Poczucie wpływu na swoje życie
Samoakceptacja, szacunek dla siebie
Poznanie i wyrażanie siebie
Autentyczność, spójność, jasność
Prywatność
Kreatywność
Kompetencja
Koncentracja, uważność, bycie obecnym
Świadomość
Niezawodność, odpowiedzialność
Tożsamość
Pewność, zaufanie
Kontakt ze swoim ciałem
Efektywność, skuteczność
Dążenie do celu, wyzwanie
Sukces, osiągnięcia, cel
Moc, odwaga

TABELA 5 (cd.)

KONTAKT ZE ŚWIATEM
Życie w harmonii Inspiracja Wiara, nadzieja Człowieczeństwo Duchowość Piękno Kultura Porządek Ład, struktura Głębia Pokój Natchnienie Oryginalność Refleksja
ŚWIĘTOWANIE/OPŁAKIWANIE
Świętowanie rozwoju Wzbogacania życia innych Spełnienia marzeń Opłakiwanie strat Utraty ukochanych osób Niespełnionych marzeń Niezaspokojonych potrzeb
ZABAWA
Humor Relaks Radość życia Łatwość Różnorodność Jakość, komfort, wygoda

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Zofia Aleksandra Żuczkowska, *Dialog zamiast kar*, Podkowa Leśna 2013, s. 237.

Korzystając z listy potrzeb, warto się zastanowić, które są zaspokojone, a które nie (ćwiczenie 6), w relacji z wybraną osobą (ćwiczenie 1, s. 29).

ĆWICZENIE 6. ŚWIADOMOŚĆ POTRZEB

Wymień potrzeby w relacji z wybraną osobą	
zaspokojone	niezaspokojone

Wymienione potrzeby dają nam jasną informację, co stanowi dla nas wartość w wybranej relacji, do czego dążymy, chcąc ją zmienić. Istota budowania kontaktu polega na tym, aby w klarowny sposób uświadomić sobie, co jest dla nas najważniejsze. Motywacja do zmiany rozpoczyna się wówczas, gdy poznamy własne potrzeby i wartość więzi z drugim człowiekiem.

Większości z nas nikt nie uczył, jak radzić sobie z własnymi uczuciami i potrzebami, często mogliśmy usłyszeć, że myślenie o sobie to egoizm, że trzeba przede wszystkim brać pod uwagę innych. Ta droga nie jest zatem łatwa, ale daje szansę na zadbanie o siebie i spojrzenie w empatyczny, współczujący sposób na dojrzałe relacje.

Relacje w wieku dojrzałym

Co oznacza być empatycznym wobec innych?

Omówiliśmy dotychczas szczegółowo zatrzymywanie się przy własnych uczuciach i potrzebach. Ścieżka czterech kroków (rycina 1, s. 25) daje możliwość bycia empatycznym wobec innych oraz rozumienia cudzych doświadczeń. Zapominamy na chwilę o sobie, koncentrując się na uczuciach i potrzebach drugiej osoby. Pomagamy jej zobaczyć te uczucia i skontaktować się z nimi za pomocą naszej uważności, zadawania pytań i słuchania. Podczas takiego spotkania możemy nie wypowiedzieć ani jednego słowa, sama obecność jest darem dla innych. Carl Rogers, amerykański psycholog i psychoterapeuta, tak napisał o uważnym słuchaniu: „Kiedy osoba zda sobie sprawę, że została dogłębnie usłyszana, jej oczy wilgotnieją. Myślę, że w pewnym prawdziwym znaczeniu tych słów – płacze ona z radości. To jest tak, jakby mówiła »Dziękuję Boże, ktoś mnie usłyszał. Ktoś wie, jak to jest być mną«"[1]. Aby obdarować kogoś empatią, nie trzeba wcale zgadzać się z nim, z jego poglądami, osądami, interpretacjami zdarzeń, których doświadcza.

Najważniejsza jest uważna obecność i pozbycie się skłonności do oceniania innych. To wyzwanie dla naszych umysłów – opróżnić je tak, aby została tylko przestrzeń na uczucia i potrzeby drugiej osoby. Empatia jedynie wtedy pojawia się w relacjach z ludźmi,

1 https://terapiaspecjalna.pl/artykul/komunikacja-alternatywna-i-wspomagana [data dostępu: 11.01.2019].

gdy udało nam się wyzbyć wszystkich z góry przyjętych na ich temat wyobrażeń i ocen[2].

Często słyszymy o ludziach, którzy wielokrotnie powtarzają swoje historie, bliscy znają je na pamięć, ale wydaje się, że istnieje ważna potrzeba, która powoduje ciągłe opowiadanie i powrót do tych historii. Czy znalazł się ktoś, kto wysłuchał ich ze stuprocentową uwagą, otwartym, nieoceniającym umysłem, bez przerywania? Prawdopodobnie pod tymi historiami ukrywają się uczucia i potrzeby, domagające się usłyszenia i zrozumienia. Darem dla tych osób i ich opowieści staje się empatyczne wysłuchanie, przerywane na moment uważnymi pytaniami: „co wtedy czułeś/aś? czy bałeś/aś się, byłeś/aś smutny/a?", „czy chciałeś/aś, potrzebowałeś/aś pomocy, wsparcia?".

Nikt nie uczył nas takiego sposobu rozmawiania, jednak posiadamy jako ludzie potrzebę wspierania, wzbogacania życia innych i realizujemy ją na wiele sposobów.

Sposoby słuchania wzmacniające kontakt z innymi

„Do tego, żeby słuchać, nie trzeba znać się na dynamice psychologicznej ani być doświadczonym psychoterapeutą. Ważne jest, żeby z całą przytomnością umysłu towarzyszyć temu, co naprawdę dzieje się w drugim człowieku – dostrzegać niepowtarzalne emocje i potrzeby, które odczuwa on w danej chwili"[3].

---

2 Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2003, s. 96.

3 Tamże, s. 126.

Często, zamiast okazywać empatię, wspieramy innych udzielając rad, pocieszając albo objaśniając własne stanowisko. Podejmujemy działania (tabela 6), które utrudniają nam bycie wystarczająco obecnym i otwartym na drugą osobę. Chcemy tak bardzo pomóc (wpłynąć na poprawę nastroju, zmianę uczuć), że nie jesteśmy w stanie z uwagą wsłuchać się w uczucia i potrzeby innych.

TABELA 6. DZIAŁANIA PODEJMOWANE ZAMIAST EMPATYCZNEGO SŁUCHANIA

Działania	Przykładowe zdania
Doradzanie	*uważam, że powinieneś/ powinnaś…*
Ucinanie w pół słowa i zaprzeczanie uczuciom	*nic się nie martw, głowa do góry*
Wypytywanie	*kiedy to się zaczęło?*
Filozofowanie	*no cóż, takie jest życie...*
Litowanie się	*moje biedactwo, tak mi przykro*
Pocieszanie	*to niesprawiedliwe, to nie twoja wina*
Diagnozowanie	*w tej sytuacji potrzebujesz pomocy*
Licytowanie się	*to jeszcze nic, ja w twoim wieku...*

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2003, s. 96.

Zdarza się również, że chcąc pomóc bliskim, podsuwamy im własne, sprawdzone sposoby na rozwią-

zanie ich problemów. Zawsze są to nasze rady, które sprawdziły się w naszych warunkach i okolicznościach. Czasem staramy się odwrócić uwagę rozmówcy od problemów, o których mówi, albo pocieszamy go, pragnąc poprawić mu nastrój. Zawsze mamy dobre intencje, aby pomóc.

Spróbujmy po prostu być i wysłuchać, skupiając się na przeżyciach innych. Będzie to sygnał, że opowieści innych ludzi są ważne, że sami mogą dojść do rozwiązania albo uporządkowania myśli i uczuć.

Uważne, empatyczne słuchanie jest postawą dostępną w każdym momencie: w kontakcie z dorosłymi dziećmi, kiedy przychodzą porozmawiać o swoich problemach, w kontakcie z wnukami, gdy przeżywają trudne uczucia, albo z partnerami, bliskimi, którzy potrzebują wysłuchania. Jeśli uda nam się powstrzymać od podpowiadania możliwych rozwiązań, udzielania rad, wypytywania, mamy szansę na bliski kontakt.

Taki rodzaj kontaktu nabiera znaczenia szczególnie w relacjach z wnukami, młodszymi, ale i starszymi, dorastającymi. Postawą, która oferuje uwagę i otwartość, możemy wpłynąć na budowanie u nich poczucia ważności, rozwoju samodzielności, radzenia sobie z trudnościami, wiary we własne siły, zaufania do siebie. Bądźmy uważni na odruchową tendencję do podpowiadania rozwiązań problemów młodych ludzi. Posiadamy wiedzę, doświadczenie życiowe, niejednokrotnie wiemy, że mamy „rację" i znamy skuteczne rozwiązania, ale podając je „na tacy", nie budujemy kontaktu i nie wspieramy rozwoju. Tym samym nie zaspokajamy potrzeb, które są dla nas najistotniejsze w relacji z wnukami. Bądźmy

otwarci na rozwiązania dzieci, przez chwilę nic nie mówmy, tylko patrzmy i potwierdzajmy zrozumienie tego, co czują i czego potrzebują. Listy uczuć i potrzeb (tabele 3, s. 45 i 5, s. 50–52) będą pomocne w zadawaniu pytań empatycznych:

- *jak się czujesz?*
- *czy było ci wtedy przykro?*
- *czy chciałeś/aś, żeby ktoś cię wysłuchał?*
- *czy potrzebowałeś/aś informacji, a nie było nikogo, kto mógłby ci jej udzielić?*
- *czy chciałeś/aś, żeby ktoś się tobą zaopiekował?*
- *czy byłeś/aś zły/a?*
- i wreszcie: *co mogę dla ciebie zrobić?*

Nigdy nie mamy pewności, co czuje i czego potrzebuje druga osoba, dlatego zadajemy pytania, na które rozmówca odpowiada i potwierdza (lub nie), czy nasze przypuszczenia były trafne. Jeśli nie zgadniemy, nie zrażajmy się. Próbujmy dalej empatycznie zgadywać, z otwartością i życzliwością.

Wróćmy do relacji, którą wybraliśmy z zamiarem zmiany i poprawy (ćwiczenie 1, s. 29). Teraz jest moment na zatrzymanie się i spojrzenie na drugą osobę (ćwiczenie 7). To niełatwe zadanie, bo nie mamy pewności co do naszych odpowiedzi, możemy tylko zgadywać, jak się czuje druga strona i czego potrzebuje w tej relacji.

ĆWICZENIE 7. DAWANIE EMPATII INNYM

Wymień, jak wybrana osoba może się czuć i czego potrzebować w waszej relacji	
Uczucia drugiej strony	Potrzeby drugiej strony

W poprzednich ćwiczeniach sprawdzaliśmy, jak my się czujemy i czego w wybranej relacji potrzebujemy. Spojrzenie na drugą stronę dopełnia tę wiedzę i pozwala uświadomić sobie, że wszyscy jesteśmy ludźmi, którzy pragną, odczuwają emocje i mają wartości.

W codziennym życiu nie zapominajmy o innych, dając im uwagę i budując satysfakcjonujące relacje. Pamiętajmy również o sobie. Aby relacje z innymi rozwijały się, niezbędna jest równowaga i wzajemność. Ich brak powoduje zaburzenie wymiany w dawaniu i braniu obu stron, relacja nie pogłębia się, pojawiają się uczucia rozczarowania, rozgoryczenia, smutku, złości. Zauważenie tego stanu to pierwszy krok w dbaniu o siebie.

Równowaga w dawaniu i braniu, umiejętność dbania o relację

Ludzie troszczą się o siebie nawzajem, pomagają sobie. Niektórym przychodzi to z łatwością, robią to chętnie i z wielkim oddaniem, inni chętniej i więcej biorą. Warto określić, do jakich osób należymy, czy

zawsze chętnie pomagamy, nie odmawiamy innym, jesteśmy gotowi zmienić swoje plany, aby za wszelką cenę pomagać i wspierać. A może pomaganie przychodzi nam trudniej, za to chętnie korzystamy ze wsparcia innych, chcielibyśmy dostawać wciąż więcej i więcej? Jeśli w relacjach międzyludzkich spotkają się dwie osoby, z których jedna bardzo dużo daje, a druga bardzo dużo bierze, to czy ten związek będzie się rozwijał harmonijnie? Czy taka przyjaźń ma szansę przetrwać? Relacje z ludźmi wymagają wzajemnego budowania i dbania o siebie przez obie strony.

Przykładem relacji, gdzie jedna strona wciąż daje, wspiera, a druga bierze, jest relacja dziecko – rodzic. Rodzice (mama, tata, opiekunowie) dbają o potrzeby dziecka, wspierają je w rozwoju, aż do momentu, kiedy dorastające dziecko może samo zadbać o siebie. W tej ciągłej nierównowadze i zapominaniu o własnych potrzebach zmęczeni rodzice często marzą o chwili dla siebie; pojawiają się różne uczucia, od frustracji po złość i fizyczne zmęczenie. Rodzice często potwierdzają, że relacja z własnymi dziećmi to przykład miłości i bliskości, wymagającej jednak pokładów energii, sił i czasu. Rodzice dają tak dużo, że dzieci nie są w stanie wyrównać tego daru. Mogą to zrobić jako dorośli, w swoich rodzinach, wspierając życie bliskich.

Dzieci wyprowadzają się z domu rodzinnego, idą własną drogą, a rodzice albo tracą z nimi kontakt, nie angażując się i nie uczestnicząc w ich życiu, albo pomagają im nadal, z tą samą energią i motywacją. Opiekują się wnukami, troszczą o nie, często zapominając o własnych potrzebach, ponieważ na pierwszym miejscu stawiają pomoc dorosłym dzieciom i wnukom. I jeśli pomagając, spełniają swoje

własne, osobiste potrzeby (wspieranie dzieci, wzbogacanie ich życia, pomoc, troska), to czują się przydatni i spełnieni.

Jeśli jednak zauważą, że nie dbają o siebie i często chcą odmówić, powiedzieć „nie", ale tego nie robią, to warto zatrzymać się dłużej nad pytaniem: „komu nie potrafię odmówić, w jakich sytuacjach. Jak się wtedy czuję?" (ćwiczenie 8).

ĆWICZENIE 8. TRUDNOŚCI W ODMAWIANIU

Wymień, komu jest ci trudno odmówić i w jakich sytuacjach?	Jak się czujesz, gdy nie odmawiasz?

Odnalezienie sytuacji, w których nie odmawiamy oraz uczuć, jakie przeżywamy wówczas, nie jest łatwym zadaniem. Być może nigdy nie zatrzymywaliśmy się przy takich sytuacjach, lecz odruchowo zgadzaliśmy się na nie. Uważność, jakie uczucia pojawiają się w nas jest zadbaniem nie tylko o siebie, ale i o relację. Warto przypomnieć założenie komunikacji empatycznej mówiące o tym, że każde zachowanie człowieka ma swoją przyczynę, cokolwiek robi lub czego nie robi – stoi za tym jego potrzeba. Ludzie, którzy nie odmawiają, mają ku temu ważne powody. Ćwiczenie 9 będzie próbą ich odnalezienia.

ĆWICZENIE 9. POWODY NIEODMAWIANIA

Wpisz, dlaczego nie potrafisz odmówić	
Przykładowe odpowiedzi: *Nie chcę stracić kontaktu.* *Boję się, że inni się obrażą.* *Chcę nadal czuć się potrzebna/y.* *Boję się samotności.* *Martwię się, że inni mnie odrzucą.* *Chcę czuć się „w porządku" wobec nich.* *Robię to z miłości do nich.* *Obawiam się, że przestaną dzwonić, odwiedzać mnie.*	Twoje odpowiedzi:

Zatrzymaliśmy się przy niektórych odpowiedziach i motywacjach do troszczenia się o innych bardziej niż o siebie. W wieku dojrzałym potrzeby związane z kontaktem z innymi ludźmi nabierają szczególnego znaczenia (tabela 7).

TABELA 7. POTRZEBY ZWIĄZANE Z KONTAKTEM Z INNYMI

Akceptacja
Uznanie
Poczucie ważności
Branie pod uwagę
Więź
Szacunek
Zrozumienie
Współtworzenie, porozumienie
Współpraca

Bliskość, otwartość, ciepło
Dzielenie się, gościnność, otucha
Wsparcie
Empatia
Życzliwość
Intymność, zaufanie
Prawdomówność, szczerość
Poczucie wspólnoty, przynależność
Kontakt z innymi, towarzystwo
Gotowość niesienia pomocy
Równość, partnerstwo
Równowaga
Wzajemność

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Zofia Aleksandra Żuczkowska, *Dialog zamiast kar*, Podkowa Leśna 2013, s. 237.

Jednym z powodów, dla których zgadzamy się **i nie odmawiamy**, pomimo wewnętrznego sprzeciwu, **jest chęć utrzymania bliskiej relacji.** Obawiamy się, że jeśli odmówimy, to druga osoba uzna, że jej nie lubimy, działamy przeciwko niej, że nie jest dla nas ważna, że ją odrzucamy. Równocześnie odmawiając, możemy pomyśleć o sobie, że jesteśmy: złą matką, babcią, złym ojcem, dziadkiem, partnerem, przyjacielem – złą osobą.

Mówimy zatem „tak", ale płacimy za to cenę. Jesteśmy w niezgodzie ze sobą, mogą pojawić się uczucia napięcia, złości na siebie i innych albo poczucie, że zostaliśmy „wykorzystani". Druga osoba może wyczuć, że spełniamy jej prośbę niechętnie, może stracić zaufanie do naszych szczerych intencji pomagania. W efekcie działając w niezgodzie ze sobą, trudno budować **bliską relację**, a nasza pierwotna, dobra intencja nie zostaje spełniona.

> Jeśli nie nauczymy się mówić „nie" innym ludziom, nigdy nie będziemy mogli powiedzieć „tak" samym sobie. Poddajemy się woli innych, a potem mamy do nich o to pretensje, chociaż to był nasz własny wybór. Nawet nie przychodzi nam do głowy, że w ten sposób odwracamy się od samych siebie. Jeśli chcemy przyjąć prawdę o sobie, poznać własne pragnienia, trzeba nam przede wszystkim usłyszeć i zaakceptować to „nie", które mamy ochotę powiedzieć innym, nawet jeśli nie rozumiemy do końca własnych pobudek. Bo za tym „nie" kryje się „tak", które chcemy powiedzieć samym sobie[4].

Warto zatem postawić w związkach na zadbanie o siebie, szczerość, otwartość oraz trening odmawiania i bycia w zgodzie ze sobą.

Następnym razem, gdy usłyszysz prośbę i nie będziesz pewien/pewna, czy chcesz ją spełnić, skorzystaj z poniższych propozycji:

1. Zatrzymaj się, nie odpowiadaj od razu.
2. Powiedz, że potrzebujesz chwilę na zastanowienie.
3. Jeśli jest to rozmowa telefoniczna, zaproponuj, że oddzwonisz za moment, że chcesz się przez chwilę zastanowić.
4. Sprawdź wewnętrznie, dlaczego chcesz odmówić (czyli co chciałbyś/chciałabyś zrobić dla

[4] Jon Frederickson, *Kłamstwa, którymi żyjemy. Jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować siebie i zmienić swoje życie*, Poznań 2018, s. 99.

siebie?) Może zaplanowałeś/aś już jakieś działania? Stań po swojej stronie i powiedz „tak" dla siebie.
5. Odpowiedz: „wiem, że liczyłeś/aś na pomoc, że spodziewałeś/aś się, że to zrobię. Sprawdziłem/am, tego dnia mam zaplanowane spotkanie i chcę na nie pójść".
6. Wysłuchaj odpowiedzi, która może być niełatwa do przyjęcia. Ludzie reagują zaskoczeniem, rozczarowaniem, zdenerwowaniem, złością, kiedy słyszą odmowę. Zaproponuj alternatywne rozwiązanie albo pomoc następnym razem.
7. Każdy z nas jest odpowiedzialny za swoje uczucia. Sprawdź, jak ty się czujesz i czego potrzebujesz, gdy odmówiłeś/aś.
8. Pamiętaj, że szczerość i autentyczność budują relację.

W poznawaniu dojrzałego siebie kluczowa staje się odpowiedź na pytanie, na ile troszczymy się o siebie i czy o sobie nie zapominamy. Jeśli nie znajdujemy w naszych działaniach równowagi między dawaniem siebie innym i braniem od innych, pomocna okaże się nauka odmawiania. Jednak zanim ją rozpoczniemy, należy zwrócić uwagę, co jest powodem, że troszczymy się o innych bardziej niż o siebie. Jeśli już to wiemy, łatwiej nam będzie w wielu sytuacjach stanąć ze spokojem po swojej stronie.

Stawianie granic, umiejętność dbania o siebie

Dziecko w wieku około półtora roku uczy się jednego z ważniejszych słów w swoim życiu, słowa „nie". Potrzebuje go do informowania bliskich o tym, czego chce, a czego nie chce, do stawiania innym osobistej granicy. Jeśli wspieramy u dzieci tę naturalną potrzebę, inwestujemy w rozwój ich integralności, poczucia odrębności. Ważne, aby dziecko słyszało słowo „nie" również od bliskich, którzy dbają o swoje granice. W takich warunkach uczy się, jak być empatycznym i brać pod uwagę innych ludzi. Przygotowuje się do rozwijania w przyszłości zdrowych relacji z ludźmi, którzy potrafią dbać o siebie nawzajem.

To naturalna dynamika istnienia i rozwoju człowieka. Zanim powiemy „tak", musimy nauczyć się mówić „nie", poznać własne granice i ich bronić. Dzieci doskonale znają swoje granice, ale nie potrafią ich bronić, więc dorośli mogą wspierać ten proces.

Jako dojrzali ludzie mamy możliwość ochrony siebie i dbania o swoje granice. Wiele osób obawia się, że ucząc się komunikacji empatycznej i języka żyrafy, będzie zobowiązanych do akceptowania, przyjmowania z empatią, zrozumieniem wszystkiego, co robią i mówią ludzie – nawet jeśli przekraczają ich granice. Natomiast bardzo ważnym elementem w nauce empatycznego języka jest dbanie o siebie, o swoje granice, swoje potrzeby oraz branie odpowiedzialności za własne uczucia. Gdy „żyrafa" chroni swoje granice i krzyczy, robi to w bardzo szczególny sposób – nie używa języka osądzania i oceniania (język szakala), ale krzykiem wyraża

swoje niezaspokojone potrzeby. Komunikacja empatyczna daje wskazówki, jak zdecydowanie reagować i zadbać o siebie, używając języka obserwacji, uczuć i potrzeb.

Bywają takie sytuacje, gdy ktoś nam szkodzi, ubliża, osądza nas, przekracza nasze granice, a my nie jesteśmy w stanie ich obronić. Zgoda na przekraczanie granic wynikać może z potrzeby bliskiego kontaktu, ale uraza, którą nosimy w sobie, i tak powoduje oddalenie.

Zamiast chowania urazy, język żyrafy proponuje mówienie o uczuciach i potrzebach:

1) *jak mówisz do mnie w ten sposób*,
2) *to jestem zła/y*,
3) *bo ważny jest dla mnie szacunek*,
4) *nie zgadzam, żebyś używał/a takich słów w rozmowie ze mną*.

Ochrona siebie i swoich granic wydaje się łatwiejsza, gdy człowiek jest zdrowy, w pełni sił, niezależny i wewnętrznie mocny. W sytuacjach utraty sił, niepewności, wyzwań związanych z chorobą, ochrona siebie może stać się utrudniona. Pomimo tego, zawsze można podjąć decyzję o wyrażeniu siebie, mówieniu o własnych uczuciach i potrzebach. Można także poprosić o pomoc bliskich i przyjąć ją z wdzięcznością.

Czy umiemy prosić?

W każdym momencie życia próbujemy spełnić swoje potrzeby. Wielokrotnie nie udaje nam się ich zaspokoić, odczuwamy wtedy nieprzyjemne dla nas uczucia. Czwartym, ostatnim krokiem komunikatu empatycznego (rycina 1, s. 25) jest prośba. Po dokonaniu obserwacji tego, co się zdarzyło, w drugim kroku możemy wyrazić swoje uczucia, w trzecim swoje niezaspokojone potrzeby, aby w czwartym kroku poprosić drugą osobę o zrobienie czegoś, co może je zaspokoić.

Używając pozytywnego języka działania, wyrażamy prośby w jasny i związany z konkretnymi działaniami sposób, który pokazuje, co naprawdę chcemy, aby inni zrobili w celu zaspokojenia naszych potrzeb[5]. Formułujemy prośby, używając zwrotów pozytywnych – mówimy, o co prosimy, zamiast mówić, czego sobie nie życzymy. Wyraźne i konkretne formułowanie próśb nie jest łatwe, ale jeśli tak zrobimy, szanse na ich spełnienie wzrosną.

Czasami wydaje się nam, że sami nie wiemy, o co konkretnie chcemy poprosić. Mówimy wówczas: „chcę, żebyś troszczył się o mnie", albo „chcę, by inni brali mnie pod uwagę". Sposobów spełnienia tych próśb może być wiele, ale rozmówca nie wie, o który nam chodzi. Dlatego warto mieć świadomość, jakie konkretne działanie innych przyczyni się do spełnienia naszych potrzeb (tabela 8).

---

[5] Nada Ignjatović-Savić, Milica Krstanovic, Zorica Trikic, *Słowa są oknami lub ścianami 3. Program Porozumienia bez Przemocy*, Belgrad 1996, s. 4.

TABELA 8. PROŚBY

1. *Chciałbym/chciałabym poprosić cię, żebyś porozmawiał/a teraz ze mną, zgoda?*
2. *Proszę, żebyś o 15.00 był z powrotem w domu na obiedzie, okej?*
3. *Chciałbym/chciałabym cię prosić, żebyś w przyszłości pytał/a mnie o zdanie, zanim przestawisz mój fotel, dobrze?*
4. *Proszę, niech się pani/pan ustawi na końcu kolejki, dobrze?*

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Ingrid Holler, *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*, Warszawa 2007, s. 106.

Kluczowe przy formułowaniu czwartego kroku staje się rozróżnienie między prośbą a żądaniem. Prośba odbierana jest jako żądanie, gdy ten, kogo prosimy, spodziewa się kary lub wyrzutów, jeśli prośby tej nie spełni. Kiedy nasz rozmówca słyszy żądanie, widzi dla siebie tylko dwa wyjścia: uległość albo bunt[6]. Żądania wyzwalają frustrację, ponieważ ludzie chcą sami decydować, czy zrobią coś dla innych, czy też nie.

Jeśli wyrażamy szczere prośby (nie żądania) i słyszymy odmowę, nie bierzemy tego osobiście do siebie. Staramy się zrozumieć rozmówcę.

Jeśli wyrażamy żądania (nie prośby), oczekujemy ich spełnienia. Gdy słyszymy odmowę – wpadamy w krytykę, ocenianie i obwinianie.

Profesor psychologii z Serbii Nada Ignjatović-Savić, propagatorka komunikacji empatycznej, przestrzegała: „nie idźcie nadzy z prośbami do lu-

6 Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy…*, s. 84.

dzi. Prośba może zostać odebrana jako rozkaz lub żądanie, jeśli nie zostanie poparta waszą ważną potrzebą”[7]. Jeśli wyrazimy prośbę wraz z określeniem naszej potrzeby, rozmówca będzie miał pewność, że swoim działaniem przyczyni się do jej zaspokojenia, będzie bardziej otwarty na tę prośbę.

TABELA 9. PROŚBY I POTRZEBY

1. *Chciałbym/chciałabym poprosić cię, żebyś porozmawiał/a teraz ze mną, zgoda? Ważny dla mnie jest nasz związek.*
2. *Proszę, żebyś o 15.00 był z powrotem w domu na obiedzie, okej? Chcę spędzić z tobą trochę czasu.*
3. *Chciałbym/chciałabym cię prosić, żebyś w przyszłości pytał/a mnie o zdanie, zanim przestawisz mój fotel, dobrze? Widok z okna jest dla mnie ważny – siedząc w fotelu, lubię patrzeć na ogród.*
4. *Proszę, niech się pani/pan ustawi na końcu kolejki, dobrze? Chciałabym/chciałabym, żebyśmy kupowali po kolei.*

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Ingrid Holler, *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*, Warszawa 2007, s. 108.

Dlaczego jednak w wielu sytuacjach nie prosimy innych o pomoc? Dla ludzi proszenie może oznaczać słabość lub nieradzenie sobie z trudnościami. Czasem ktoś oferuje nam pomoc, widząc nasze kłopoty, ale odmawiamy jej przyjęcia. Warto przyjrzeć się potrzebom, które kryją się za postawą liczenia we wszystkim tylko na siebie. Chcemy być niezależni,

7 Nada Ignjatović-Savić, *Materiały do szkolenia Porozumienie bez Przemocy*, Warszawa 2010, s. 8.

skuteczni, kompetentni albo obawiamy się, że jeśli ktoś odmówi spełnienia naszej prośby, to znaczy, że nas odrzuca i nie jesteśmy dla niego ważni. Istnieje jednak ryzyko, że nie prosząc – skazujemy relacje na brak przepływu w dawaniu i braniu, który pomaga rozwijać się związkom.

Rozpocznijmy zatem trening proszenia innych o pomoc, wsparcie, zaspokojenie potrzeb, gdyż dojrzałe życie przynosi wiele okazji do wyrażania próśb: pogorszenie stanu zdrowia, zapewnienie opieki chorym rodzicom, utrata sprawności, pomoc w codziennych czynnościach. Świadomość, że mamy kogoś, kto pomoże, jest blisko, kto oferuje swój czas, na kogo możemy liczyć, zapewnia poczucie bezpieczeństwa i spokój.

Radzenie sobie w trudnych sytuacjach i rozwiązywanie konfliktów

Spojrzenie na siebie i innych przez pryzmat zaspokajania potrzeb obu stron pomaga w trudnych sytuacjach i wspiera proces rozwiązywania konfliktów między ludźmi.

Często spotykamy się z ocenami naszego zachowania, zwłaszcza gdy ludzie uważają, że dojrzałość powinna wiązać się jedynie z określonymi działaniami, które „wypada" w tym okresie życia robić. Pojawiają się uwagi krytyczne i oczekiwania, abyśmy zwiększyli swoją aktywność, zaczęli ćwiczyć, udzielać się, zamiast siedzieć w domu. Czasem nasza ak-

tywność jest tak duża, jesteśmy tak zajęci, że bliscy tęsknią za wspólnie spędzonym czasem.

Spotykamy się z ocenianiem, osądzaniem działań dojrzałych ludzi przez dorosłe dzieci, wnuków, ludzi w tym samym wieku. Coś się powinno robić, a czegoś na pewno nie. W bliskich relacjach z partnerami możemy również usłyszeć uwagi, które powtarzają się od wielu lat, pomimo że niczego nie zmieniają.

Zmaganie się z ocenami krytycznymi innych może stanowić wyzwanie, zwłaszcza że jest to spotkanie z językiem szakala, który swoich próśb nie wypowiada wprost, nie zna żyrafiego sposobu wyrażania albo go nie używa. W zamian stosuje blokady komunikacji, ocenia ludzi, osądza, interpretuje, porównuje (tabela 2, s. 39).

Wyobraźmy sobie sytuację, w której mąż zwraca się do żony z uwagą krytyczną (tabela 10). Na te słowa możemy, według komunikacji empatycznej, zareagować na cztery sposoby.

Pierwszy to zaatakowanie krytykującego męża, drugi to osobiste przyjęcie krytyki, obwinianie i atakowanie siebie. Trzecim sposobem jest wczuwanie się we własne uczucia i potrzeby, gdy słyszymy słowa męża. Czwarty sposób reagowania polega na próbie odgadnięcia, jak czuje się mąż i czego potrzebuje, mówiąc te słowa.

TABELA 10. SPOSOBY REAGOWANIA NA SŁOWA KRYTYKI

Komunikat krytyczny wobec drugiej osoby	
No i po co do ciebie gadać? I tak nigdy nie słuchasz	
Cztery postawy wobec komunikatu krytycznego	**Możliwości reakcji**
Obwinianie, atakowanie innych	*Ja nie słucham? Spójrz na siebie, to ty nie umiesz słuchać ludzi*
Obwinianie, atakowanie siebie	*No rzeczywiście, nigdy nie umiałam słuchać, zawsze miałam z tym problem*
Wczuwanie się we własne uczucia i potrzeby	*Jak słyszę te słowa, jest mi przykro, bo chcę, żebyś dostrzegł też te sytuacje, w których cię słucham*
Wyczuwanie cudzych uczuć i potrzeb	*Denerwujesz się, bo chciałbyś, żebym słuchała uważnie tego, co mówisz?*

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2003, s. 99.

Znając cztery sposoby reagowania, możemy sprawdzić, który z nich jest nam najbliższy, jak najczęściej reagujemy, słysząc od innych krytyczne komunikaty.

Jeśli obwiniamy osobę, która wypowiada wobec nas krytyczne słowa, to atakujemy ją, formułujemy wobec niej oceny i osądy w tym samym krytycznym tonie. To całkowicie jej wina, że doszło do takiej sytuacji. Czujemy złość, gniew, rozczarowanie. Chcemy

zrozumienia i akceptacji, ale nie mówimy o tym otwarcie, nie mając świadomości tych potrzeb.

Jeśli obwiniamy siebie, warto zatrzymać się i wczuć w emocje, które przeżywamy (smutek, wina, bezsilność). Czujemy się odpowiedzialni za to, jak się czują inni, naszym ważnym osobistym celem jest, by ich nie rozczarować swoim zachowaniem. Pierwszy krok do zmiany sposobu reagowania polega na sprawdzeniu, jakie ważne potrzeby kryją się za postawą brania odpowiedzialności na siebie, obwiniania siebie. Chcemy być przez innych akceptowani, „czuć się w porządku" wobec nich, potrzebujemy życzliwości i ciepła, ale nie jesteśmy świadomi tych potrzeb i ich nie wyrażamy. I z łatwością atakujemy siebie, gdy ktoś nas krytykuje.

Każdy komunikat wypowiedziany przez innych w języku szakala to tragiczny sposób na wyrażenie potrzeb. Kiedy słyszymy uwagi krytyczne, mamy więc możliwość innego, empatycznego spojrzenia na nie. Dwa kolejne sposoby reagowania związane są z dawaniem sobie empatii oraz okazywaniem jej innym. Możemy sprawdzić, co czujemy, gdy słyszymy krytykę lub co czuje i czego potrzebuje osoba krytykująca. Ta nowa droga wymaga postawy skupienia na potrzebach, które próbujemy (podobnie jak inni) zaspokoić swoimi działaniami. W każdym momencie możemy wrócić do tabeli 5, s. 50–52 i odszukać potrzeby, które są ważne oraz rozpocząć **ćwiczenie empatycznych sposobów reagowania na krytykę**, bowiem „cuda" dla związków zdziała ten, kto pod komunikatami szakala zobaczy niezaspokojone potrzeby.

Zdarzają się jednak sytuacje, w których nie udaje nam się empatycznie zareagować, np. gdy interpretu-

jemy słowa innych jako atakowanie, poniżanie, wykorzystanie, krytykowanie nas. W takim przypadku musimy fizycznie wycofać się z relacji, bo sami pilnie potrzebujemy dla siebie empatii, wyrażenia uczuć i dostrzeżenia naszych niezaspokojonych potrzeb. Takie bolesne sytuacje nie pozwalają przekroczyć bariery własnych myśli i osądów. Możemy wówczas skorzytać z szybkiego pogotowia empatycznego dla siebie według przedstawionego schematu (ćwiczenie 10) albo porozmawiać z osobą, która wsłucha się w nasze uczucia i potrzeby.

ĆWICZENIE 10. POGOTOWIE EMPATYCZNE

Odpowiedz na następujące pytania	
Jakie zdarzenie wywołało w tobie burzliwe uczucia? Opisz je językiem obserwacji	
Jakie są twoje uczucia?	
Jakie są twoje niezaspokojone potrzeby?	
O co możesz poprosić kogoś lub jakie działanie sam podjąć?	

W trudnych sytuacjach dochodzą do głosu, wyraźniej niż na co dzień, nasze myśli o ludziach, o tym, jak powinni się zachowywać, czego od nich oczekujemy. Myślenie o powinnościach wpływa na uczucia, których doświadczamy, gdy ludzie nie robią

tego, co według nas robić „powinni". Jeśli przy tym myśleniu pozostaniemy, niemożliwy będzie kontakt z tym, czego potrzebujemy w danym momencie.

Oczekiwania i powinności prowadzą do osądzania ludzi, oceniania jacy są, gdy tych oczekiwań nie spełniają (tabela 11), a także przyczyniają się do odczuwania przez nas złości, gniewu, rozczarowania.

TABELA 11. OCENIANIE WYNIKAJĄCE Z OCZEKIWAŃ

Oczekiwania: „ludzie powinni"	**Oceny wynikające z oczekiwań: „ludzie są"**
być życzliwi wobec siebie	źli
dzielić się z innymi	chciwi
mówić prawdę	kłamliwi
nie oszukiwać	nieuczciwi
myśleć o innych	egoistyczni

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Ingrid Holler, *Porozumienie bez przemocy*. Ćwiczenia, Warszawa 2007, s. 30.

Jeśli towarzyszą nam osądy, oceny, interpretacje, analizy zachowań innych, podsycamy gniew, zamiast skontaktować się z tym, czego potrzebujemy.

Gniew pojawia się wówczas, gdy obwiniamy innych za daną sytuację. Za to uczucie odpowiedzialni jesteśmy my sami, nie inni ludzie. Zachowania innych mogą stać się bodźcem naszych reakcji emocjonalnych, ale nie przyczyną. Ważne, by odróżnić ten bodziec od przyczyny naszego gniewu, która wiąże się z niezaspokojoną potrzebą.

Godzina gniewu pochłania tyle energii, ile osiem godzin pracy, warto więc nauczyć się, jak wyrażać

gniew w pełni i wykorzystać nasze witalne siły, aby zadbać o swój stan.

Przyczyną gniewu są myśli produkowane przez umysł, a podstawą procesu jest ich świadomość. Według komunikacji empatycznej wyrażanie gniewu przebiega w czterech etapach[8].

Przykład. Wyrażanie gniewu w sposób empatyczny.

Wyobraźmy sobie sytuację, gdy przychodzisz na szkolenie, jest mroźny, zimowy dzień. Spotykasz się z dwudziestoosobową grupą ludzi. Wśród nich znajduje się jeden uczestnik, który kicha, kaszle, wyciera nos, ma katar. Ogarnia cię gniew, że w takim stanie zdrowia przyszedł na szkolenie, zamiast zostać w domu.

Gniew możesz wyrazić według następującego schematu:

1. Etap – zatrzymanie się. Zrób przerwę, powstrzymaj się od obwiniania. Nic nie mów, oddychaj spokojnie.
2. Etap – zauważ, które z twoich osądów na temat tej osoby wywołały gniew. Mogą to być myśli: „jaki nieodpowiedzialny człowiek, egoista, zamiast zostać w domu i nie zarażać, to przyszedł, żeby nie przepadło mu spotkanie. Nie myśli o innych, tylko o sobie".
3. Etap – każda gwałtowna myśl, każdy osąd (język szakala) to twoje głębokie, niezaspokojone potrzeby, to wskazówki – określ je, bądź ich świadomy. Za twoimi osądami mogą się kryć potrzeby: bezpieczeństwa, dbania o siebie,

[8] Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy…*, s. 134.

ochrony swojego zdrowia, zaufania do ludzi, że będą brali cię pod uwagę, że pomyślą o tobie, działając w określony sposób. Twoje potrzeby nie są zaspokojone, więc czujesz gniew i strach.

4. Etap – możesz wyrazić swój gniew, stosując cztery kroki komunikatu empatycznego (rycina 1, s. 25) i powiedzieć:

1) *Widzę, że ma pan katar i kaszel* (obserwacja).
2) *Boję się o swoje zdrowie i jestem zła/y* (uczucia), *że przyszedł pan na szkolenie w takim stanie zdrowia*.
3) *Chciałabym/Chciałbym czuć się bezpiecznie i ochronić swoje zdrowie* (potrzeby).
4) *Czy mógłby pan pójść do domu?* (prośby).

W większości przypadków potrzebny jest jeszcze jeden krok, który pozwoli drugiej stronie usłyszeć nasze potrzeby. Ten krok to okazanie empatii i zrozumienia działań uczestnika szkolenia. Jakie potrzeby zaspokoił, przychodząc chory? Czy chciał spotkać kogoś w grupie, a może było to ostatnie spotkanie, czy zależałało mu na obecności z powodu zaplanowanego tematu? Zdanie: „widzę, że ma pan katar i kaszel, ale mimo to przyszedł pan na szkolenie. Zależało panu bardzo na tym?" może stać się początkiem rozmowy o jego motywacjach.

Czteroetapowy sposób wyrażania gniewu nie gwarantuje, że ludzie będą skłonni spełnić nasze, wyrażone w czwartym etapie, prośby. Zapewnia jednak możliwość poinformowania innych o tym, co się w nas dzieje, o burzliwych odczuciach, o waż-

nych potrzebach, które są rdzeniem naszego gniewu. Umożliwia również drugiej osobie działanie (na przykład zajęcie miejsca na szkoleniu z dala od pozostałych uczestników).

Powszechny jest pogląd, że jeśli ludzie wywołują w nas gniew, to zasługują na karę. Podejście empatyczne przekierowuje uwagę z osoby, która zachowuje się niezgodnie z oczekiwaniami na nasze własne, niezaspokojone potrzeby. Kiedy je wyrażamy, zamiast osądzać innych – dbamy o siebie i mamy większą szansę zaspokojenia własnych potrzeb.

Często, w przeszłości, mogliśmy słyszeć komunikaty, aby kontrolować emocje, nie pokazywć ich, tłumić, „schować nerwy w kieszeń". Dotyczy to zwłaszcza uczuć burzliwych, niosących energię do działania, nieprzewidywalnych.

Jeśli nie wyrażamy trudnych uczuć gniewu, złości, niezadowolenia, prawdopodobnie obawiamy się, że wpłynie to na pogorszenie relacji. Ponosimy jednak koszty wewnętrzne, nasze ciało bowiem mówi „nie" za nas, co może objawiać się napięciem fizycznym, bólem, chorobami. Aby być szczerym i autentycznym w relacji, warto wyrażać wszystko, co wpływa na jej rozwój.

Innym wyzwaniem są dla nas konflikty, które niejednokrotnie trwają od lat. „Chowane w sercach" urazy pozostają żywe i niezagojone, podsycane trudnymi uczuciami, smutkiem, żalem, poczuciem niesprawiedliwości. Oznacza to, że mamy wiele niezaspokojonych i niewyrażonych potrzeb, które zaburzają naszą równowagę emocjonalną, wpływając na codzienne życie. Kanadyjski lekarz węgierskiego pochodzenia, Gabor Maté, propagujący wiedzę o związku pomiędzy umysłem a zdrowym ciałem, w jednym ze swoich wy-

kładów stwierdził, że „uraza to postawa, gdy sam biorę truciznę i mam nadzieję, że umrze ktoś inny”[9]. Dbanie o swoje zdrowie fizyczne i emocjonalne wymaga zatrzymania się przy temacie rozwiązywania konfliktów.

Kolejny raz komunikacja empatyczna proponuje spojrzenie na ten temat w nowy, współczujący sposób – niełatwy, gdy konflikty w relacjach trwają od lat. Jeśli zależy nam na zadbaniu o siebie i innych, podejmijmy próbę spojrzenia na obie strony konfliktu (ćwiczenie 11).

ĆWICZENIE 11. UWAŻNOŚĆ NA STRONY KONFLIKTU

Określ jak najbardziej precyzyjnie, językiem obserwacji i faktów, przyczynę konfliktu. Zdarza się, że trudno wrócić do pierwotnej przyczyny z przeszłości. W takiej sytuacji napisz, co aktualnie jest dla ciebie powodem konfliktu. Wypisz, jakie towarzyszą ci uczucia, jakie masz potrzeby. W kolejnym kroku napisz, co może czuć druga strona konfliktu i jakie mogą być jej potrzeby.
Przyczyna konfliktu:
Jak się czujesz? Czego potrzebujesz?
Jak się czuje partner/ka konfliktu? Czego potrzebuje partner/ka konfliktu?

9 https://www.youtube.com/watch?v=B-BPKBnT8sk&t=686s [data dostępu: 11.10.2018].

Jeśli znamy swoje niezaspokojone potrzeby, mamy świadomość własnych uczuć, to możemy rozpocząć rozmowę, aby z tą wiedzą i nastawieniem na potrzeby inaczej spojrzeć na konflikt. Wiedza na temat niezaspokojonych potrzeb drugiej osoby pozwoli znaleźć takie rozwiązanie, które uwzględni potrzeby obu stron.

Jeśli podczas trwania konfliktu zrobiliśmy coś, czego żałujemy, możemy zaproponować naprawienie tego i wyrównanie strat. Pamiętajmy, że nasze działania stanowią zawsze próbę wyrażenia i zaspokojenia ważnych dla nas potrzeb, ale może ona nie uwzględniać potrzeb innych. Możemy również oczekiwać wyrównania strat od drugiej osoby, ale nie mamy wpływu na jej działania i bierzemy odpowiedzialność za to, co sami jesteśmy w stanie zrobić w takiej sytuacji. Możemy się zatrzymać przy swoich odczuciach żalu, smutku, bólu i spojrzeć na potrzeby, które są dla nas istotne w tej relacji: zaufania, bezpieczeństwa, życzliwości, bliskości, spokoju, przynależności do rodziny, przywiązania oraz nadziei. Taka postawa to zadbanie o siebie w takich sytuacjach.

Jeśli jesteśmy świadkami konfliktu i jest to dla nas bolesne, zawsze możemy pomóc usłyszeć się obu stronom poprzez empatyczną rozmowę, dostrzeżenie ich uczuć i niezaspokojonych potrzeb. Znając podstawy języka żyrafy, możemy podjąć się tłumaczenia stronom ich języka szakala i poszukiwania niezaspokojonych potrzeb.

W codziennym życiu pojawiają się sytuacje, które są nagłe, nieprzewidywalne i dlatego wywołują stres. Często wiążą się one z nagłym pogorszeniem stanu

zdrowia, pobytem w szpitalu, kontaktem z personelem medycznym.

Stres to fizjologiczna i psychologiczna reakcja na tego rodzaju doświadczenia i zdarzenia. Kontakt z drugim człowiekiem i możliwość rozmowy przynosi ulgę. Pomocna jest również świadomość, co dzieje się z nami w chwili obecnej, jakie uczucia wywołuje w nas ta sytuacja i czego potrzebujemy (ćwiczenie 10, s. 77), aby jak najszybciej wrócić do równowagi. Jak pamiętamy, w uspokojeniu pomaga także skupienie uwagi na oddechu (ćwiczenie 3, s. 33). Uświadomienie i sprecyzowanie, czego potrzebujemy, ułatwia kontakt z lekarzami, pielęgniarkami, bliskimi. Konkretne wyrażenie potrzeb oraz powiązanie ich z prośbami do osób, które zajmują się opieką, daje większą szansę na zrealizowanie naszych wymagań jako pacjentów.

Pożegnania i straty

Jedną z istotnych ludzkich potrzeb jest opłakiwanie strat, niespełnionych marzeń, niezaspokojonych potrzeb. Doświadczanie życia wiąże się ze zmianami – zamykamy jeden etap, a następnie otwieramy kolejny z nowymi możliwościami. Żegnamy to, czego nie wykorzystaliśmy, marzenia, których nie spełniliśmy. Jeśli nie zamknęliśmy poprzedniego etapu w pełni, trudno będzie nam dostrzec nowe szanse i otwierające się perspektywy.

Z tego powodu tak ważne są pożegnania.

Życie to ciągły ruch, zmieniające się okoliczności, wciąż coś przychodzi i odchodzi. Kiedy żyjemy w trud-

nym dla siebie okresie, cieszymy się z tej przemijalności, ale gdy jesteśmy szczęśliwi, chcemy, aby ten stan trwał jak najdłużej. Pierwszym krokiem do oswojenia się ze zmianami i przemijaniem jest spostrzeżenie, w jaki sposób myślimy o stracie (tabela 12).

Myślenie o stratach powoduje cierpienie, smutek, żal. W każdym momencie, gdy takie myśli się pojawią, możemy odszukać ważne potrzeby, które za nimi się kryją.

TABELA 12. MYŚLENIE O STRACIE I POTRZEBY

Myślenie	Potrzeby
Strata wiąże się z głębokim smutkiem Tracimy piękno i to jest najgorsze Tracimy młodość bezpowrotnie Utrata zdrowia i sprawności jest najbardziej bolesna Śmierć bliskiej osoby to największa tragedia	Uważność na uczucia, opłakiwanie Dostrzeganie piękna w każdej postaci Doświadczanie energii i radości w każdym momencie Doświadczanie fizycznej mocy, samodzielności, niezależności Pamięć, wspominanie wspólnych chwil, wdzięczność za wspólny czas, nadzieja na bliskie relacje

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Nada Ignjatović-Savić, *Materiały do szkolenia Porozumienie bez Przemocy*, Warszawa 2010, s. 11.

Świadomość potrzeb w trudnych momentach życia daje możliwość dotarcia do energii życiowej, która wspiera nas w poszukiwaniu różnych sposobów pożegnania. Smutek to uczucie pozwalające pożegnać się z tym, co odchodzi lub jest dla nas niedostępne.

Kiedy coś się kończy, nie możemy tego zatrzymać, ale możemy się pożegnać.

Uczucia smutku, żalu, tęsknoty, samotności, wspomnienia i wdzięczność za wspólny czas domagają się wyrażenia, aby w pełni przeżyć pożegnanie. Kiedy je dostrzegamy, tracą na intensywności i robią miejsce na inne emocje. Bardzo pomocna w pełnym wyrażeniu siebie jest empatyczna rozmowa z bliskimi, którzy wysłuchają nas i zobaczą nasz ból.

Rytuał pożegnania polega na zatrzymaniu się przy uczuciach; może składać się z wielu elementów i działań. Poniżej propozycja niektórych z nich:

1. Wspominanie tego, co odeszło: oglądanie zdjęć, filmów, rozmowa z bliskimi o wspólnych chwilach.
2. Wdzięczność za to, co mogliśmy przeżyć.
3. Dostrzeżenie wszystkich uczuć, które się pojawiają: smutek, żal, ale i złość, bezradność, poczucie winy.
4. Dostrzeżenie niezaspokojonych potrzeb: bliskości, kontaktu, spokoju, bezpieczeństwa.
5. Znalezienie symbolu pożegnania: zapalenie świecy, zamknięcie zdjęć w pudełku, oddanie przedmiotu związanego ze stratą.

Istotą pożegnań oraz godzenia się ze zmianami i stratami jest dostrzeżenie uczuć i nawiązanie z nimi kontaktu. Często boimy się, że one nas „pochłoną", że gdy zaczniemy płakać, będzie nam trudno przestać. Jednak te wszystkie wewnętrzne stany domagają się przyjęcia, dopiero wówczas możemy spojrzeć spokojnie, przez pryzmat przemijania, na rozpoczynający się kolejny etap życia.

Odnaleźć siebie w nowym okresie życia

Postawy wobec zmian

Gdy żegnamy świadomie i w pełni jakiś okres życia, zamykamy drzwi i z nową energią możemy otworzyć nowy. Czy potrafimy w jasny i ostateczny sposób otworzyć się na to, co przyniesie przyszłość?

Ludzie różnią się osobistym stosunkiem do zmian, jakie następują w ich życiu. Niektórzy obawiają się nowego, szukają stabilności i bezpieczeństwa, inni wierzą, że zmiany są nieuchronne i należy się do nich dostosować, jeszcze inni widzą w zmianach – nawet jeśli są bolesne – okazję do rozwoju. A gdyby tak wszystko, co przeżywamy, nowe zdarzenia i okoliczności, opisywać językiem obserwacji i faktów? Bez osądzania, czy to dla nas korzystna zmiana, czy wręcz przeciwnie. Taką postawę wobec życia opisuje opowieść o ocenach i osądach.

Opowieść o ocenach i osądach

W pewnej wiosce mieszkał starzec, bardzo ubogi, ale nawet królowie mu zazdrościli, ponieważ miał pięknego białego rumaka. Królowie oferowali bajońskie sumy za konia, ale starzec za każdym razem odpowiadał: „Ten rumak dla mnie nie jest koniem, jest przyjacielem. Jak można sprzedać przyjaciela?".

Pewnego poranka starzec odkrył, że konia nie ma w stajni. Mieszkańcy wioski zgromadzili się i mówili: „Ależ z ciebie głupiec. Wiadomo było, że któregoś dnia koń zostanie skradziony. Zatem lepiej było go sprzedać. Co za pech".

Na to starzec odpowiedział: „Nie posuwajcie się tak daleko w swoich słowach. Po prostu powiedzmy, że w stajni nie ma konia. To jest fakt. Wszystko inne to ocena. Czy to pech, czy też błogosławieństwo – tego nie wiem, bo to tylko fragment całej historii. Kto wie, co się jeszcze wydarzy?

Ludzie śmiali się ze starca. Zawsze uważali go za lekko szalonego. Ale po piętnastu dniach nagle pewnej nocy koń się odnalazł. Nikt go nie ukradł, uciekł na swobodę. Teraz wrócił do domu, prowadząc ze sobą dwanaście dzikich rumaków.

Znowu ludzie zgromadzili się, ale tym razem powiedzieli: „Miałeś rację, starcze. To nie był pech, tylko prawdziwe błogosławieństwo. A starzec odpowiedział: „Znów posuwacie się za daleko. Wystarczy powiedzieć, że koń powrócił i mam teraz trzynaście koni. Któż wie, czy jest to błogosławieństwo, czy nie. To tylko fragment całej historii. Kto wie, co się jeszcze wydarzy?"

Tym razem ludzie nie mówili zbyt wiele, ale byli przekonani, że starzec nie ma racji. Pojawiło się przecież dwanaście pięknych rumaków. Czy to może nie być dobrodziejstwem?

Starzec miał jedynego syna, który zaczął ujeżdżać dzikie rumaki. Po tygodniu spadł z konia i złamał nogę. Znów zebrali się ludzie i powiedzieli: „Znowu miałeś rację… To był pech. Twój syn stracił władzę w nogach, a byłby dla ciebie jedynym oparciem na starość. Teraz jesteś biedniejszy niż kiedykolwiek". Starzec odpowiedział: „Nie posuwajcie się zbyt daleko w swoich słowach. Powiedzcie tylko, że mój syn połamał nogi. Nikt nie wie czy to pech czy też błogosławieństwo. To tylko fragment całej historii. Kto wie, co się jeszcze wydarzy?".

Po kilku tygodniach kraj przystąpił do wojny i wszyscy młodzieńcy zostali siłą wcieleni do armii, pozostał tylko syn starca, ponieważ był kaleką.

Wszyscy w miasteczku rozpaczali, ponieważ spodziewali się przegranej i wiedzieli, że większość tych młodych ludzi, którzy wyruszyli, aby walczyć, nigdy już nie powróci do swoich domów.

Przyszli do starca i powiedzieli: „Miałeś rację – to było błogosławieństwo. Może twój syn jest kaleką, ale jest z tobą. Nasi synowie odeszli na zawsze". A starzec powiedział znowu: „I dalej brniecie w osąd. Wystarczy powiedzieć, że wasi synowie zostali zmuszeni do wstąpienia do armii, a mój syn pozostał w domu. To tylko fragment całej historii. Kto wie, co się jeszcze wydarzy?".

Źródło: Małgorzata Jakubczak, http://www.10lo.pl/archiwum/0607/konfernencja_08_2006/umiejetnosc_%20porozumienia.doc [data dostępu: 12.02.2019].

Co zrobić, by choć na chwilę uwolnić się od oceniających, osądzających myśli, skoro naturalną tendencją ludzi jest utożsamianie się z własnym umysłem; myślenie to rodzaj przymusu. Gdy człowiek utożsamia się z własnym umysłem, powstaje nieprzejrzysty ekran, utkany z pojęć, etykietek, wyobrażeń, słów, osądów i definicji, który przeszkadza w tworzeniu jakichkolwiek autentycznych więzi[1]. Zauważmy, jakie myśli pojawiają się w naszym umyśle, obserwujmy je zwłaszcza, gdy się powtarzają, jak najczęściej słuchajmy wewnętrznego głosu – jako obserwatorzy. Nie

[1] Eckhart Tolle, *Potęga teraźniejszości*, Kraków 2003, s. 30.

jesteśmy swoimi myślami, tylko oddzielnym bytem, w którym są nasze „myśli". Oddzielmy się od nich, ale bądźmy ich świadomi. Dzięki temu możemy pomiędzy jedną a następną myślą tworzyć lukę, w której skupiamy się na chwili obecnej, zachowując czujność.

Możemy również ćwiczyć „bycie w chwili obecnej" poprzez wykonywanie – całkowicie skupiając się na nich – codziennych czynności, takich jak choćby przygotowywanie herbaty, mycie rąk, schodzenie po schodach. Dla przykładu myjąc dłonie, skupiamy się całkowicie na tej czynności, czujemy ciepłą wodę na skórze, ruch dłoni, zapach mydła, jego śliskość.

Innym ćwiczeniem „bycia w teraźniejszości" może być trenowanie uważnego jedzenia trzech rodzynków (ćwiczenie 12).

ĆWICZENIE 12. UWAŻNE JEDZENIE

Weź do ręki trzy rodzynki. Połóż je na otwartej dłoni, popatrz na nie, uważnie obserwuj.
Dotknij ich i wyczuj fakturę, dostrzeż powierzchnię i kolor.
Obserwuj też wszystkie myśli, które mogą pojawić się o rodzynkach i jedzeniu w ogóle.
Następnie powąchaj je przez chwilę, potem podnieś rękę i włóż pierwszą rodzynkę do ust, nie rozgryzaj jej jeszcze, poczuj ją między zębami, potem dotknij ją językiem i żuj przez chwilę.
Następnie rozgryź ją i poczuj jej smak. A kiedy jesteś gotowy, przełknij ją.
Weź drugą i trzecią rodzynkę do ręki i powtórz czynności uważnego jedzenia.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Jon Kabat-Zinn, *Życie piękna katastrofa*, Warszawa 2009, s. 58–59.

Co by się działo, gdybyśmy na co dzień z taką uważnością przygotowywali posiłki? Bycie w chwili obecnej to dla nas droga do pełnego życia. Współczesny nauczyciel duchowy, autor książek i wykładów z dziedziny duchowości, Eckhart Tolle namawia: „skoncentruj swoją uwagę na teraźniejszości i powiedz mi, jaki masz problem w tym momencie”[2], wskazując, że źródłem zamartwiania się, powracających myśli, są często bolesne zdarzenia z przeszłości albo niepokój o przyszłość. W ten sposób tracimy możliwość bycia w pełni i z przytomnością w teraźniejszości oraz w szczerym, uważnym kontakcie z ludźmi.

Taki stan opróżnionego umysłu jest niezbędny do uważnego sprawdzania, jak się czujemy i czego potrzebujemy w danej chwili. Zatrzymajmy się więc przy tym, za czym tęsknimy, czego potrzeba nam więcej w życiu, co dla nas ważne „tu i teraz”, a nie w przeszłości, za zamkniętymi drzwiami, ani w przyszłości, za drzwiami, które jeszcze nie zostały otwarte (ćwiczenie 13).

ĆWICZENIE 13. TĘSKNOTY I SPOSOBY ICH REALIZACJI

Za czym tęsknisz	Wypisz konkretne sposoby, co możesz zrobić
Przykład: kontakt z wnukami	Zaproszenie na obiad, spotkanie, kontakt telefoniczny, odwiedziny, list

2 https://www.youtube.com/watch?v=pm9J2GTDPBM [data dostępu: 4.02.2019].

Twoje odpowiedzi	

Istotne w tym ćwiczeniu, aby wypisać działania, które jesteśmy gotowi zrealizować. Jeśli napiszemy, że tęsknimy za wnukiem, a potem pojawi się myśl: „to on pierwszy powinien zadzwonić, odwiedzić mnie, dzisiejsza młodzież jest okropna", to zauważmy te myśli i sprawdźmy, czy to nie jest potrzeba okazania nam szacunku, brania nas pod uwagę, dbania i troszczenia się o nas. Jeśli tak, możemy w najbliższej rozmowie wyrazić te potrzeby. I zdecydować, czy jesteśmy gotowi podjąć własne działania, czy pozostać z myślami i osądami.

Za każdym osądem, oceną zachowań ludzi (język szakala) stoi nasza niezaspokojona potrzeba, którą warto odszukać, aby mieć szansę zadbania o siebie. Ludzie często tęsknią za tym, aby inni wreszcie się zmienili: „Tęsknię za tym, by moja synowa zmieniła się i zaprosiła mnie na obiad".

Jak widać, nasze tęsknoty dotyczą zmiany zachowania osób. Możemy wziąć odpowiedzialność jedynie za swoje reakcje, za to, co mówimy, myślimy, czujemy i robimy. Oczekiwania co do zmiany zachowa-

nia drugiej osoby mogą zostać wyrażone, ale nie ma pewności, czy będą spełnione.

Jednym z elementów dbania o siebie, o swój emocjonalny dobrostan oraz akceptacji życia, które przynosi losowe zdarzenia i trudne relacje, jest uświadomienie sobie, na co mamy wpływ, a na co wpływu nie mamy. Odpuszczenie to nie to samo, co rezygnacja, a także coś odmiennego od uczucia straty czy poddania się[3]. To stan, w którym mamy jasność, że w pewnych obszarach życia nie możemy nic zrobić, choćbyśmy poświęcali na to mnóstwo energii życiowej. Warto spojrzeć na te sytuacje z otwartością, akceptacją konsekwencji tych zdarzeń.

Takim procesem, na który wpływu nie mamy, jest zmiana w drugim człowieku, której oczekujemy od dłuższego czasu. Jeśli jest to relacja codzienna, dotycząca bliskiej osoby i jeśli bardzo zależy nam na zmianie, to ciągłe mówienie o swoich oczekiwaniach, grożenie, obwinianie nie przyniesie rezultatu, a jedynie negatywnie wpłynie na relację. Ludzie chcą bowiem sami decydować, w jakim kierunku będą się rozwijać i zmieniać. Jeśli mamy przyczynić się do tej niezależnej decyzji o zmianie, wykonajmy niełatwą pracę.

Zatrzymajmy się na obecnym zachowaniu tej osoby, zgadnijmy, dlaczego robi to, czego my nie aprobujemy. Korzystając z tabeli 5 (s. 50–52), znajdźmy te potrzeby, które zaspokaja, gdy zachowuje się w nieakceptowany przez nas sposób.

---

3 Eline Snel, *Daj przestrzeń… i bądź blisko*, Warszawa 2017, s. 84.

Przykład. Zachowania i potrzeby
Moja synowa nie zaprasza mnie na obiad

Potrzeby, które może zaspokajać, działając w ten sposób to: swoboda, spokój, autentyczność, radość, bliskość. Nasze potrzeby, które mogą pozostać niezaspokojone, kiedy synowa działa w ten sposób to: akceptacja, kontakt, życzliwość, gościnność, poczucie wspólnoty.

Zawsze możemy tylko zgadywać, o jakie potrzeby chodzi – nie mamy pewności, czy trafnie je określiliśmy. W bezpośredniej rozmowie jesteśmy w stanie sprawdzić swoje przypuszczenia, okazać zrozumienie, ale i wyrazić własne potrzeby, które są dla nas ważne. Carl Rogers, amerykański psycholog i psychoterapeuta, napisał, że „jest ciekawym paradoksem to, że dopiero kiedy akceptuję siebie takiego, jakim jestem, mogę się zmienić”[4]. Okazanie zrozumienia drugiej osobie pomaga w akceptacji siebie i dokonaniu zmian.

Marzenia i dostęp do energii życiowej

Zdarzają się sytuacje, w których jesteśmy tak przytłoczeni codziennością, zaplanowanymi sprawami, obowiązkami, że czujemy się zmieszani, gdy ktoś zapyta nas o marzenia. Ten element życia wydaje się pozostawać poza naszym zasięgiem, otwieramy sze-

4 https://pieknoumyslu.com/carl-rogers-cytaty/ [data dostępu: 18.02.2019].

roko oczy ze zdumienia, jak w ogóle o czymś takim można myśleć i mówić. Wielu ludzi przestało marzyć, bo uważają, że nie warto, nie mają na to energii albo są przekonani, że nic już ich radosnego nie spotka. Czasami też sądzimy, że jesteśmy zmuszeni wykonywać tyle rzeczy, które zabierają czas, iż zapominamy o radości. Sprawdźmy, co można zrobić, aby uzyskać dostęp do energii życiowej, która stanowi podstawę realizacji pragnień.

W naszą codzienność często wkrada się – nazwany tak przez Marshalla B. Rosenberga – „język marzeniobójczy", który blokuje dostęp do pewnych życiowych szans i przesłania nam możliwości wyboru[5]. Za pomocą ćwiczenia 14 spróbujemy wyzwolić się z narzuconych przez siebie ograniczeń związanych z przymusem robienia czegoś w życiu. Celem ćwiczenia będzie zmiana używanego słowa „muszę" na: „decyduję się".

ĆWICZENIE 14. UWALNIANIE Z PRZYMUSU

Zapisz jedną rzecz, którą wykonujesz niechętnie, a musisz, według ciebie, ją robić **Przykład:** muszę gotować codziennie obiady, a bardzo tego nie lubię	Twój przykład:
Dlaczego nie lubisz tego robić, jakie twoje potrzeby są niezaspokojone? **Przykład:** potrzeba czasu wolnego, swobody, uznania	

[5] Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2003, s. 157.

Dlaczego to jednak robisz, jakie twoje potrzeby są zaspokojone? **Przykład:** potrzeba troski o innych, dbanie o zdrowie	
Zapisz zdanie: Decyduję się ……., ponieważ ……. są dla mnie ważne. **Przykład:** Decyduję się gotować codziennie obiady, ponieważ troska o innych i dbanie o zdrowie są dla mnie ważne.	
Jak zaspokoić wszystkie potrzeby? **Przykład:** Mogę powiedzieć głośno rodzinie, jakie przysmaki planuję przygotować, podkreślając ich zalety (potrzeba uznania). Poproszę o pomoc (potrzeba czasu wolnego) i szybciej przygotuję posiłek.	

Kontakt z potrzebami, które zaspokajamy w działaniu, odmienia nastawienie do tego, co robimy na co dzień. Zamiana słowa „muszę" na „decyduję się" pozwala dotrzeć do naszych motywacji i wykonywać czynności z inną energią i w lepszym nastroju. Rozwój rozpoczyna się wtedy, gdy dostrzegamy potrzeby zaspokojone i niezaspokojone, mamy bowiem szansę, w kolejnym kroku, znaleźć takie sposoby działania, które zaspokoją wszystkie potrzeby i odblokują dostęp do energii życiowej.

Często barierą w podejmowaniu nowych działań są wewnętrzne oceny siebie, krytykowanie własnych możliwości i kompetencji. Nasz obraz siebie, samo-

ocena, może ograniczać i utrudniać taki sposób życia, którego najbardziej pragniemy.

„Każdy z nas pobrał w życiu pewne nauki, które go ograniczają. Ich źródłem mogą być na przykład pełni najlepszych chęci rodzice, pedagodzy, duchowni”[6]. Często opinie na temat naszych możliwości, kompetencji, zdolności tak bardzo wrosły w nasze działania, że traktujemy je jak niepodważalną wiedzę o sobie, swoją prawdę. Nie mamy świadomości jej wpływu na nasze życie. To duże wyzwanie, wymagające świadomości, odwagi i energii, aby dostrzec działanie wewnętrznego języka szakala i przekształcić go w język żyrafy, który nam sprzyja.

W ćwiczeniu 15 podejmiemy próbę znalezienia potrzeb stojących za krytycznymi ocenami, które sami sobie wystawiamy.

ĆWICZENIE 15. DOCIERANIE DO POTRZEB, GDY OCENIAM SIĘ KRYTYCZNIE

Zapisz jedną krytyczną ocenę siebie. **Przykład:** rozpoczynam wiele nowych rzeczy, które mnie interesują, a nigdy ich nie kończę	Twój przykład:
Dlaczego tak się dzieje? Jakie twoje potrzeby są wtedy zaspokojone? **Przykład:** gdy nie kończę, spełniona jest moja potrzeba otwartości na to, co nowego przynosi życie	
Do jakiej postawy dążysz u siebie? **Przykład:** chce być otwarta/y i kończyć rozpoczęte rzeczy	

6 Tamże, s. 155.

Jak zaspokoić obie potrzeby? **Przykład:** Jak być otwartym i kończyć zadania? Mogę poszukiwać nowości, kreatywnych rozwiązań w tym, czym się zajmuję i co chcę skończyć	

Znajdując w sobie różnorodność potrzeb, tęsknotę za tym, co chcielibyśmy osiągnąć, patrzymy na siebie w empatyczny i współczujący sposób. Nie posiadamy sztywno określonego zarysu, w każdym momencie życia potrzebujemy czegoś innego i uważność na to pomaga świadomie przeżyć każdy moment.

„Ludzie bowiem rodzą się z potrzebami, które są bliźniacze, ale stoją w opozycji do siebie”[7]. Możemy nauczyć się dostrzegania tych przeciwności, aby móc znaleźć w życiu równowagę. Łatwiej będzie nam dostrzec te swoje cechy, które uważamy za własne wartości i które częściej przejawiają się w naszych działaniach. Przykładowo „troska o potrzeby innych”, którą rozpoznajemy w życiu i działamy według niej, dla wielu może być poświęcaniem się dla innych. Zdarza się, że słyszymy: „zmień się, zadbaj o siebie”. Nie przynosi to jednak rezultatu, bo „okopujemy się” na swojej pozycji z troszczeniem się o innych – potrzebą, która stanowi dla nas wartość i której jesteśmy świadomi.

Droga do dostrzeżenia przeciwstawnej potrzeby „troszczenia się o siebie” (tej potrzeby nie jesteśmy czasem świadomi) to zatrzymanie przy własnym poświęcaniu się – jak się czuję, gdy troszczę się o in-

7 Nada Ignjatović-Savić, *Materiały do szkolenia Porozumienie bez Przemocy*, Warszawa 2010, s. 11.

nych, jakie ważne potrzeby spełniam). Dopiero wtedy możemy spojrzeć na możliwość zadbania również o siebie, troski o własne potrzeby.

TABELA 13. DOSTRZEGANIE PRZECIWSTAWNYCH POTRZEB

Przeciwstawne potrzeby	
Troska o innych	Troska o siebie
Jak się czuję i jakie potrzeby spełniam, gdy troszczę się o innych?	Jak się czuję i jakie potrzeby spełniam, gdy troszczę się o siebie?
Zobaczę obie dopiero wtedy, gdy zatrzymam się przy tej, którą realizuję na co dzień, która jest mi bliższa i której jestem świadomy	

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Nada Ignjatović-Savić, *Materiały do szkolenia Porozumienie bez Przemocy*, Warszawa 2010, s. 12.

Dla odnajdywania równowagi wewnętrznej istotne jest, aby dać uwagę temu, co robimy z wielkim zapałem, ale jednocześnie poszukiwać przeciwnych wartości, które również chcemy mieć, ale o nich zapominamy, automatycznie koncentrując się na tym, co ważne.

Poszukiwanie własnych potrzeb, uwalnianie się z przymusu robienia rzeczy w codziennym życiu, nieoceniające spojrzenie na siebie może wywołać nowe nastawienie do poszukiwania marzeń albo powrót do tych, które odłożyliśmy z powodu wewnętrznej niepewności bądź braku czasu i możliwości (ćwiczenie 16).

ĆWICZENIE 16. MARZENIA

Odpowiedz na zadane pytania	
Za czym tęskniłeś/aś w dzieciństwie?	
Kim chciałeś/aś zostać?	
Co chciałeś/aś w przeszłości osiągnąć, gdzie dotrzeć, co zrealizować?	
Co sprawiało ci przyjemność i co chciałeś/aś rozwijać w okresie młodości i dorosłości?	

Marzenia to realizacja siebie, tęsknota za tym, co dla nas ważne i co daje radość. Można żyć, nie marząc. Można marzyć, żyjąc, ale nie zrealizować ani jednego pragnienia. Aby zbliżyć się do realizacji planów, należy wykonać pierwszy krok. W ćwiczeniu 17 możemy zatrzymać się dłużej przy tym, o czym marzymy teraz, przy pragnieniach i celach, których realizacja dostępna jest dziś i przy tym, co w chwili obecnej możemy zrobić, chcąc się do nich zbliżyć.

ĆWICZENIE 17. DOJRZAŁE MARZENIA I PIERWSZY KROK

Odpowiedz na zadane pytania i wpisz działania, które pomogą zrealizować marzenia		
Pytania	Odpowiedzi	Jakie działania możesz podjąć, aby to rozwinąć, zrealizować

ĆWICZENIE 17 (cd.)

Jakie są twoje pasje i zainteresowania?		
Jakie są twoje talenty?		
Co przychodzi ci w życiu z łatwością i radością?		
Jakie są twoje silne strony?		
Jakie są twoje marzenia? (może nie zrealizowałeś/aś ich z powodu braku czasu lub środków, a teraz są już dostępne)		

Spełnianie marzeń to sposób na satysfakcjonujące i pełne radości życie. Wymaga skupienia i dotarcia do pragnień, odkrycia na nowo tych, które były ważne w przeszłości, ale zostały zapomniane. Istnieje też droga pokazująca, że radość życia osiągamy, budując na co dzień postawę wdzięczności za to, co mamy, co jest obecne w naszym życiu. Postawa ta dostarcza energii i motywacji nie tylko do realizowania pragnień, ale też do podejmowania życiowych działań, w spokoju i akceptacji.

Wdzięczność i radość w życiu codziennym

Budowanie postawy wdzięczności każdego dnia

Liv Larsson, autorka książek na temat komunikacji, mediatorka i certyfikowany trener The Center for Nonviolent Communication, CNVC (Centrum Porozumienia bez Przemocy) twierdzi, że wdzięczność jest najtańszym biletem do szczęścia[1].

To stan radości, gdy uświadamiamy sobie, że mamy lub otrzymaliśmy to, czego potrzebujemy. Ci, którzy doświadczają wdzięczności, są radośni i mają dużo energii. Mimo to wzbudzanie wdzięczności w sobie nie jest łatwe. Pozostajemy bardziej uważni na to, czego nam brak niż na rzeczy, które posiadamy i które zaspokajają nasze potrzeby.

Rozpoczęcie praktykowania postawy wdzięczności wymaga udziału naszej silnej woli i koncentracji. Najpierw sprawdźmy, co może nas powstrzymywać przed byciem wdzięcznym. Istnieją bowiem takie sposoby myślenia, które blokują to uczucie (rycina 2).

To, co otrzymaliśmy, należy się nam
To oczywiste, że coś mamy lub dostajemy
Obowiązkiem innych jest robienie czegoś dla nas
Nie zasłużyliśmy na to, co otrzymujemy
Nie jesteśmy warci tego, co dostaliśmy
Podejrzewamy nieszczere intencje tego, od kogo coś dostajemy
Dostrzegamy, że inni nie chcą słuchać i przyjmować naszych słów wdzięczności, są zmieszani
Sami potrzebujemy docenienia, nie znajdujemy radości w docenianiu innych

RYCINA 2. BLOKADY WDZIĘCZNOŚCI
Źródło: opracowanie własne na podstawie: Liv Larsson, *Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia*, Warszawa 2011, s. 16.

1 Liv Larsson, *Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia*, Warszawa 2011, s. 16.

Warto zatrzymać się przy tym, jaki blokujący sposób myślenia jest nam najbliższy, jaki obserwujemy u siebie. To informacja ważna przy wprowadzaniu zmian, rozmowie, odnalezieniu własnych uczuć i potrzeb kryjących się pod takim sposobem myślenia.

Wydaje się, że łatwiej praktykować wdzięczność, kiedy jesteśmy szczęśliwi, jednak to wdzięczność buduje szczęście, jest zatem lekarstwem na brak radości, niezadowolenie czy narzekanie. Przynosi także inne korzyści, które pozwalają poczuć radość i energię (rycina 3).

Skupienie na pozytywnych stronach życia
Uczucie radości
Wzrost pewności siebie i energii do działania
Pomoc w radzeniu sobie ze stresem
Osłabienie niepokoju i przygnębienia
Wzmocnienie więzi z ludźmi
Pomoc w dbaniu o relacje
Zmniejszenie tendencji do porównywania się z innymi
Uruchomienie potrzeby pomagania innym i wzajemności
Zwiększenie uważności na to, co otrzymujemy

RYCINA 3. KORZYŚCI Z BYCIA WDZIĘCZNYM
Źródło: opracowanie własne na podstawie: Liv Larsson, *Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia*, Warszawa 2011, s. 25

Korzyści z bycia wdzięcznym zachęcają do uważnego praktykowania tej postawy, ale zastanówmy się, w jaki sposób wyrazić swoje uczucia, uznanie czy pochwałę, aby w pełni określić, jak działanie innych przyczyniło się do wzbogacenia naszego życia.

W komunikacji empatycznej wyróżnia się trzy elementy, które uwzględnia pochwała:

1) uczynek, który wyszedł nam na dobre;
2) nasze konkretne potrzeby, które zostały dzięki temu zaspokojone;
3) miłe uczucie, wywołane zaspokojeniem tych potrzeb.

Kolejność tych elementów może być rozmaita; niekiedy wszystkie trzy udaje się zawrzeć w uśmiechu lub zwykłym „dziękuję”[2].

Jako ludzie jesteśmy bardzo spragnieni słów uznania. Robiąc coś dla innych, chcemy potwierdzenia, że nasza energia i zaangażowanie wzbogaciły ich życie, miały zatem sens. Jeśli otrzymujemy to potwierdzenie, w przyszłości z jeszcze większą ochotą i radością będziemy wzbogacać życie innych.

Wszelkie emocje związane z radością otrzymywania czegoś szybko się ulatniają[3], warto więc zatrzymać te uczucia i rozpocząć praktykowanie wdzięczności na wiele sposobów (tabela 14).

TABELA 14. SPOSOBY PRAKTYKOWANIA WDZIĘCZNOŚCI

Poproś kogoś o okazanie ci uznania, które postarasz się przyjąć. Zapytaj o jedną rzecz, którą zrobiłeś, a która wniosła coś dobrego w życie drugiej osoby
Wyraź wdzięczność komuś z uwzględnieniem trzech elementów: uczynek, zaspokojone potrzeby, uczucia
Rozejrzyj się wokół i popatrz, za co możesz być wdzięczny

2 Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2003, s. 170.

3 http://www.literaturajestsexy.pl/z-wdziecznoscia-prosto-do-szczescia-liv-larsson-wdziecznosc-najtanszy-bilet-do-szczescia/ [data dostępu: 4.02.2019].

Prowadź regularnie dziennik wdzięczności: każdego dnia napisz, co doceniasz w swoim życiu
Idź na spacer podziwiać naturę, łąkę, las
Zadzwoń do starego znajomego i podziękuj za przysługę sprzed lat
Zauważ, jak twoje życie różni się od życia twoich dziadków i sprawdź, czy jest to okazja do bycia wdzięcznym za to, co masz dziś

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Liv Larsson, *Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia*, Warszawa 2011, s. 36.

Sposobów praktykowania bycia wdzięcznym jest wiele, możemy wybrać takie, od których najłatwiej będzie rozpocząć budowanie postawy wdzięczności wobec innych i siebie samego.

Nie zapominajmy o sobie. W ramach dbania o siebie zastanówmy się, za co możemy być sobie wdzięczni. Może jest to decyzja o zapisaniu się na zajęcia ruchowe, rozpoczęty kurs języka obcego, kontakt z przyjaciółką, spotkanie po latach, które zainicjowaliśmy, a może odważyliśmy się poprosić kogoś o pomoc (ćwiczenie 18).

ĆWICZENIE 18. WYRAŻANIE WDZIĘCZNOŚCI DLA SIEBIE

Napisz jedną rzecz, za którą jesteś sobie wdzięczny	
Jaką twoją potrzebę to zaspokoiło?	
Jakie uczucia to w tobie wzbudziło?	

Wdzięczność samemu sobie jest docenieniem i uznaniem tego, kim jesteśmy, co dla nas ważne i jaką wartość mamy sami dla siebie. W trudnych sytuacjach, gdy wszystko układa się nie tak, jakbyśmy tego chcieli, odnajdywanie wdzięczności dla siebie i innych przynosi ulgę i zmienia perspektywę patrzenia na ludzi, nasze działania i wydarzenia.

Wróćmy do relacji, którą wybraliśmy z zamiarem zmiany i poprawy (ćwiczenie 1, s. 29). Ćwiczenie 19 polega na zatrzymaniu się i sprawdzeniu, czy jest coś, za co możemy być wdzięczni drugiej osobie.

ĆWICZENIE 19. WYRAŻANIE WDZIĘCZNOŚCI DLA INNYCH

Napisz jedną rzecz, za jaką jesteś wdzięczny osobie, z którą chcesz poprawić relację	
Jaką twoją potrzebę to zaspokoiło?	
Jakie uczucia to w tobie wzbudziło?	
Zastanów się, czy możesz wyrazić wdzięczność w rozmowie z tą osobą	

Czasem nie jest możliwe wyrażenie wdzięczności osobie, z którą znajdujemy się w trudnej relacji, z powodu niewyrażonych uczuć. Może to być złość, ale i smutek, wtedy pomocne okaże się danie sobie empatii, znalezienie niezaspokojonych potrzeb (ćwiczenie 5, s. 46) lub skorzystanie z pogotowia empatycznego dla siebie (ćwiczenie 10, s. 77).

Uważność i radość życia – jak zacząć ćwiczyć?

Uważność jest postawą dbania o siebie, zatrzymywania się przy swoich uczuciach i potrzebach, bycia świadomym tego, co dzieje się w nas „tu i teraz". Uczucie radości daje poczucie sensu w życiu. Gdy przeżywamy kryzys, często ostatnią rzeczą, o której myślimy jest coś, co może sprawić nam radość. Warto o niej pamiętać szczególnie w takich sytuacjach, przynosi bowiem ukojenie, ulgę i energię, aby zmierzyć się z trudnościami.

Pierwszy krok ku dostrzeganiu drobiazgów i radości dnia codziennego to wzbudzenie w sobie czujności i uważności.

„Lecz by mieć świadomość małych, cichych rzeczy, należy samemu być wewnętrznie wyciszonym. Trzeba być bardzo czujnym. Trwać w bezruchu. Patrzeć. Słuchać. Być obecnym"[4]. Bardzo ważną rolę w ćwiczeniu uważności odgrywają wszystkie zmysły, to, co widzimy, słyszymy, czego dotykamy. Zwykle jednak automatycznie dołączamy do tych obserwacji nasze myśli, analizy i interpretacje. Jeśli uda nam się skupić jedynie na tym, co widzą nasze oczy, zaczniemy dostrzegać rzeczy na nowo, z większą radością i skupieniem. Taką umiejętność należy trenować, by jak najczęściej doświadczać pełnej uważności, bez ingerencji naszego krytycznego umysłu.

---

4 Eckhart Tolle, *Strażnicy istnienia*, Białystok 2012, s. 6.

ĆWICZENIE 20. TRENING OBSERWACJI BEZ OCEN

Rozpocznij uważne obserwowanie, skup uwagę na miejscu, w którym jesteś. Przejedź wzrokiem po otoczeniu, zauważ przedmioty, kształty i kolory. Policz, ile jest krzeseł, lamp czy szafek. Zauważ też myśli, które mogą się pojawiać: „tę lampkę muszę naprawić". Jeśli pojawią się, zobacz je i wróć do obserwowania. Te same czynności uważnego postrzegania możesz powtarzać na spacerze, widząc kwiaty, drzewa, których widok sprawia radość, ale tym razem skoncentruj się na szczegółach – zapachu, kolorach, fakturze – bo „zawsze jest czas, by zatrzymać się i powąchać różę"[5].

Gotowość do obserwowania otoczenia pomoże w wyszukiwaniu najdrobniejszych rzeczy, które przynoszą radość. Radość to uczucie, które daje nam pewność, że robimy to, co chcemy robić, a także wyzwala energię. Jeśli coś sprawia nam radość, możemy robić to długo, nie męcząc się. Warto więc wypisać, jakie działania są źródłem tego uczucia (ćwiczenie 21).

Mogą to być różne aktywności: słuchanie muzyki, jazda rowerem, taniec, ćwiczenia, spacer, jazda samochodem, sadzenie roślin, praca w ogrodzie.

ĆWICZENIE 21. LISTA AKTYWNOŚCI SPRAWIAJĄCYCH RADOŚĆ

Napisz, co tobie sprawia radość?

[5] Tamże, s. 1.

Wybierzmy z listy jedną rzecz, którą możemy zrobić dziś albo jutro, zaplanujmy ją, zrealizujmy i poczujmy radość.

Istnieje również inny rodzaj radości, który nie potrzebuje żadnej nadzwyczajnej przyczyny czy naszej aktywności. Można cieszyć się pięknymi chmurami płynącymi po niebie, tym, że się oddycha, że jest się sprawnym, że z kranu płynie ciepła woda, że zakwitły kwiaty. Ta postawa pomaga odkryć na nowo otaczające nas piękno, które stanowi źródło radości.

Zatrzymać się na chwilę i spojrzeć inaczej – cztery kroki postawy empatycznej

Otwartość na nowe działania

Na kartach tej książki wielokrotnie próbowaliśmy się zatrzymać na tym, co czujemy i czego chcemy. To bowiem droga do pełnego zadbania o siebie oraz sprawdzenia, czy potrafimy cokolwiek zmienić w swoim życiu. Nie zawsze jest to możliwe w danym momencie. Często potrzebujemy dostrzeżenia własnych uczuć, przed którymi broniliśmy się długo, ale wyczuwaliśmy, że są i domagają się wyrażenia. Komunikacja empatyczna daje możliwość zatrzymania się i kontaktu z uczuciami i potrzebami.

Zaproponowany sposób dbania o siebie, ćwiczenia i zadania do indywidualnego wykonania miały na celu rozpoczęcie budowania postawy empatycznej. Istotę naszego człowieczeństwa stanowi nawiązywanie bliskich relacji i bycie w nich w pełni autentycznym. Potrzeba do tego wiedzy, co chcemy, a czego nie chcemy, na co jesteśmy gotowi, co jesteśmy w stanie zmienić.

Rozpoczynając starania o poprawienie jakości związków, zaczęliśmy od wybrania relacji, którą zamierzaliśmy zmienić (ćwiczeniu 1, s. 29). Zastanawialiśmy się, czy jesteśmy na to gotowi, w jakim stopniu, czy mamy szansę spojrzeć na drugą osobę z nowym nastawieniem i nową postawą wobec niej. Wykonując kolejne ćwiczenia, dowiedzieliśmy się wiele o wzajemnych relacjach i możliwościach wprowadzenia zmian. Uwzględniwszy zdobytą wiedzę, warto sprawdzić, czy jesteśmy gotowi na działania, które sami możemy zainicjować (ćwiczenie 22). Może to być kontakt telefoniczny, napisanie listu, propozycja spotkania, wspólny spacer, wypisanie na kartce, jak się czuję i czego potrzebuję, rozmowa o swoich uczuciach.

ĆWICZENIE 22. PROPOZYCJE DZIAŁAŃ

Zaznacz działania, które możesz podjąć, by poprawić relację	
Zadzwonię do drugiej osoby	
Napiszę list	
Będę się częściej uśmiechać	
Będę więcej słuchać, mniej mówić (lub odwrotnie)	
Zapytam, co mogę zrobić dla drugiej osoby	
Wypiszę na kartce, jak się czuję i czego potrzebuję	
Opowiem drugiej osobie, jak się czuję	
Zaproponuję pójście na spacer	
Twoje propozycje działań:	

Jeśli nie jesteśmy gotowi na jakiekolwiek nowe działanie wobec drugiej osoby, powróćmy do ćwiczeń empatycznego kontaktu z naszymi uczuciami (ćwiczenie 5, s. 46), wypiszmy je, znajdźmy potrzeby (ćwiczenie 6 s. 53), które się pod nimi kryją, porozmawiajmy o nich z kimś bliskim.

Spojrzenie na siebie z empatią jest drogą prowadzącą do zrozumienia drugiej osoby i zobaczenia w niej człowieka, który, tak jak my, odczuwa emocje, ma pragnienia i wartości, które stara się realizować w swoim życiu.

Spojrzenie na relację z empatią

Wykonując ćwiczenia, mogliśmy zatrzymać się przy naszych uczuciach oraz zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach. Mieliśmy też szansę odnaleźć uczucia i potrzeby drugiej strony. Znamy cztery kroki komunikatu empatycznego, które prowadzą nas do wyrażenia siebie oraz umożliwiają wysłuchanie drugiej osoby. Z takim przygotowaniem, korzystając z listy uczuć (tabela 3, s. 45) i potrzeb (tabela 5, s. 50–52), możemy teraz przejść empatyczną ścieżkę i dawać uwagę obu stronom w wybranej przez nas trudnej sytuacji.

Wykorzystajmy wiedzę o języku obserwacji, którym możemy opisywać zdarzenia, poszukajmy uczuć, które im towarzyszą, sprawdźmy, jakie potrzeby są w tej sytuacji istotne i, na końcowym etapie ścieżki empatycznej, poprośmy siebie albo drugą osobę o konkretne działanie, które przyczyni się do zaspokojenia potrzeb (ćwiczenie 23).

ĆWICZENIE 23. EMPATYCZNE PODEJŚCIE DO TRUDNEJ SYTUACJI W RELACJI WEDŁUG CZTERECH KROKÓW KOMUNIKACJI EMPATYCZNEJ

Przypomnij sobie trudną sytuację w relacji, która pierwsza przychodzi ci na myśl – może to być gwałtowna wymiana zdań, niedokończona rozmowa albo nieudana próba jej podjęcia, wycofanie się z relacji	
Opisz językiem OBSERWACJI, co się wydarzyło, kto coś powiedział, zrobił. Opisz tylko fakty, bez twoich interpretacji i ocen	
Jak się CZUŁEŚ/CZUŁAŚ w tej sytuacji?	

Jakie twoje POTRZEBY nie były zaspokojone?	
Jak twoim zdaniem, CZUŁ/ CZUŁA SIĘ partner/partnerka rozmowy?	
Jakie POTRZEBY partnera/ partnerki były niezaspokojone?	
Wiedząc o potrzebach obu stron, co mógłbyś/mogłabyś zrobić, o co poprosić siebie albo partnera, aby potrzeby wszystkich zostały zaspokojone?	

Celem przedstawionych ćwiczeń było wprowadzenie do metody komunikacji empatycznej, spojrzenie na siebie współczująco i życzliwie, zdobycie wiedzy o nas, o uczuciach, tęsknotach, potrzebach i wartościach. Jeśli wiemy więcej na swój temat, komunikujemy się z innymi w sposób klarowny, jesteśmy bardziej autentyczni i możemy nawiązać szczere relacje.

Zamierzeniem ćwiczeń było również spojrzenie na innych jak na istoty takie jak my, spełniające swoje potrzeby, przeżywające emocje, czasem mówiące językiem szakala, krytykujące, narzekające, wycofujące się. Zobaczmy pod tymi słowami ból, cierpienie tych osób, które w taki sposób je wyrażają. I gdy na ich słowa i zachowania reagujemy smutkiem, złością, bezradnością, możemy jak najszybciej wrócić do empatycznego kontaktu ze sobą. Bywają też sytuacje, gdy potrzebujemy profesjonalnego wsparcia, aby poukładać własne myśli, odnaleźć drogę, motywację do zmiany oraz sens. Wówczas wiedza na temat własnych odczuć i potrzeb okaże się pomocna w spotkaniu ze sobą.

Poszukiwanie wsparcia i proszenie o pomoc

Prośby to czwarty krok postawy empatycznej. W sytuacjach trudnych wydaje nam się, że nagle pozostaliśmy sami albo trudno nam uświadomić sobie, że możemy poprosić kogoś o pomoc, wsparcie, rozmowę. W rozdziale 3 zatrzymaliśmy się przy pytaniu: „czy umiemy prosić?". Dlaczego w różnych sytuacjach nie prosimy innych o pomoc? Dla wielu ludzi proszenie o pomoc może stanowić oznakę słabości, nieradzenia sobie z trudnościami. Chcemy być niezależni albo postrzegani jako osoby, które ze wszystkim dadzą sobie radę. Boimy się też, że jeśli poprosimy, to i tak inni nam odmówią albo możemy od dawna czuć się urażeni, więc nie decydujemy się prosić. Poszukiwanie osób, co do których jesteśmy pewni, że są wobec nas życzliwe, daje poczucie spokoju i bezpieczeństwa oraz zaufanie, że możemy liczyć na innych w trudnych sytuacjach. W ćwiczeniu 24 sprawdźmy, czy w naszym życiu są osoby, które jesteśmy gotowi poprosić o pomoc.

ĆWICZENIE 24. POMOCNE OSOBY W NASZYM ŻYCIU

Wymień osoby w twoim życiu, które możesz poprosić o pomoc w przypadku trudnej dla ciebie sytuacji. Uwzględnij wszystkie osoby, również takie, z którymi nie masz na co dzień kontaktu, ale są wobec ciebie życzliwe.

To istotne, aby uznać, szczególnie w dojrzałym życiu, że potrzebujemy wzajemnego wsparcia i życzliwości. Możemy również sami tę pomoc ofiarować, poszukując takich możliwości, które dadzą nam w zamian najwięcej satysfakcji i radości. Komunikacja empatyczna podkreśla, że naturalną potrzebą ludzi jest wzbogacanie życia innych. Co my możemy zrobić, uwzględniając swój czas, środki, możliwości zdrowotne (ćwiczenie 25), aby wspierać innych i pomagać im?

ĆWICZENIE 25. POMAGANIE INNYM

Napisz, komu mógłbyś pomóc? Jakimi działaniami mógłbyś wspierać życie innych?

PRZYKŁADY: pomoc sąsiadce w zakupach, pomaganie wnukom w odrabianiu lekcji, opieka nad wnukiem, czytanie książek dzieciom w szpitalu, spotkania z dziećmi w przedszkolach, rozmowa z dawnym przyjacielem, odnowienie kontaktów ze znajomymi i pomoc w codziennych sprawach, odebranie wnuków z przedszkola, wolontariat

TWOJE PROPOZYCJE:

Otrzymujemy od innych i dajemy, poszukujemy wsparcia i znajdujemy je – taki przepływ i równowaga w dawaniu i braniu przyczynia się do poczucia, że życie ma sens. Jako ludzie mamy potrzebę wzajemności, jesteśmy skłonni dawać, ale też liczymy na odwzajemnienie i życzliwość innych. Warto zatem z otwartością prosić o pomoc i poszukiwać sytuacji, w których możemy wyciągnąć do innych pomocną dłoń.

Podsumowanie

Zainspirowanie dojrzałych ludzi do przyjęcia empatycznej postawy wobec siebie oraz nowego spojrzenia na relacje było głównym celem tej książki. Większości z nas nikt nie uczył postrzegania człowieka przez pryzmat jego uczuć i potrzeb, więc zagubiliśmy tę umiejętność, doświadczając życia. A chcemy ją odzyskać i ta książka wprowadza na empatyczną ścieżkę. Każdy, kto był gotowy na wiedzę o metodzie komunikacji empatycznej, mógł skorzystać z ćwiczeń i zadań, które pomagają zatrzymać się przy sobie. Motywem przewodnim i głównym zadaniem Czytelnika było określenie relacji, którą chcemy zmienić. Ćwiczenia do indywidualnego wykonania nawiązywały do omawianych założeń komunikacji empatycznej i dawały możliwość innego spojrzenia na wybraną relację.

Najważniejsze elementy komunikacji omówione w książce to:

1. Umiejętność obserwowania zdarzeń bez ich interpretacji. Używanie nieoceniających zwrotów, zmiana nawyków językowych, powstrzymywanie się od analizy – wszystko to pomaga przyjąć postawę otwartości wobec życia.
2. Kontakt z uczuciami, ich rola polegająca na wskazywaniu, czego potrzebujemy. Świadomość własnych odczuć jest niezbędna przy poznawaniu i wyrażaniu siebie w sposób au-

tentyczny. Uczucia to cenne wskazówki, prowadzące do ludzkich potrzeb.

3. Świadomość potrzeb wspólnych dla wszystkich ludzi. Poszukiwanie sposobów ich spełnienia daje możliwość życia w pełni. Szukanie strategii, które zaspokajają potrzeby obu stron prowadzi do porozumienia w relacjach.
4. Dawanie empatii i uważności sobie oraz innym. Praktyczne ćwiczenia są okazją do zatrzymania się i treningu uważnego słuchania oraz okazywania zrozumienia.
5. Równowaga w dawaniu i braniu oraz umiejętność stawiania granic. Świadomość tego, jaki jest wkład w relację obu stron pomaga utrzymać i rozwijać związki z ludźmi.
6. Reakcje na konflikty i możliwość zmiany postawy wobec nich. Dostrzeganie uczuć i wspólnych potrzeb oraz szukanie strategii, które zaspokoją je wszystkie, pozwala zmienić nastawienie do trudnych relacji.
7. Pożegnania i straty związane z potrzebami. Wyrażenie uczuć i kontakt z potrzebami pomaga znaleźć sposoby pożegnania się.
8. Świadomość marzeń i wartości. Obserwowanie zachodzących w życiu zmian oraz poszukiwanie w każdym momencie potrzeb i pragnień umożliwia dostęp do życiowej energii, niezbędnej do ich realizacji.
9. Przyjęcie postawy wdzięczności. Dostrzeganie tego, co możliwe i dostępne oraz odczuwanie radości pozwala cieszyć się życiem pomimo trudnych okresów.

Wprowadzenie do empatycznego świata to zaproszenie do zmian, dotarcie do takiego miejsca w sobie, gdzie jest gotowość do zmiany relacji, nowych działań, przyjęcia innej perspektywy. Mam nadzieję, że udało się pokazać Czytelnikom, że warto poszukiwać wciąż nowych dróg i sposobów porozumiewania się z innymi.

Podziękowania

Ta książka nie powstałaby, gdyby nie uczestnicy warsztatów o dojrzałych emocjach i relacjach. Dzięki nim otrzymałam tak wiele zaufania, otwartości, a także inspiracji i pytań. Dziękuję wszystkim, których spotkałam na swojej drodze, którzy dzielili się wątpliwościami i z otwartością opowiadali swoje życiowe historie. Mam nadzieję, że znajdą w tej książce odpowiedzi na postawione pytania i wskazówki dotyczące ich wątpliwości.

Ta książka nie powstałaby, gdyby nie Pani Iwona Gos, redaktor inicjujący Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego, która zaproponowała zebranie w tej publikacji moich doświadczeń warsztatowych, wiedzy oraz ćwiczeń. Jej życzliwe wsparcie oraz doświadczenie merytoryczne wpłynęły na ostateczny kształt książki.

Moją wdzięczność kieruję do Zofii i Karstena Schacht-Petersen, certyfikowanych trenerów NVC, którzy byli moimi pierwszymi nauczycielami komunikacji empatycznej. To oni pokazali nową drogę, inny sposób kontaktu, który zbliżał mnie do siebie i ludzi.

Dziękuję moim kolejnym trenerkom metody: Annie Mills, Joannie Berendt, Ewie Panufnik za uważne wprowadzenie mnie na ścieżkę empatycznego postrzegania świata. Dzięki nim mogłam zatrzymać się

przy swoich uczuciach i w nowy sposób spojrzeć na relacje z innymi.

Dziękuję zagranicznym trenerkom Porozumienia bez Przemocy: Nadzie Ignjatović-Savić oraz Marianne Gothlin, które pokazały głębię metody, jej wartość w relacjach z dziećmi oraz moc otrzymywania empatii od innych.

Moimi życiowymi nauczycielami komunikacji empatycznej są nieustannie mąż Konrad oraz synowie Michał i Maksymilian. Jestem im wdzięczna za wszystkie wyzwania, które stawiają na co dzień, przyczyniając się do poszukiwania moich własnych ścieżek porozumienia z nimi.

Jestem wdzięczna twórcy metody, który przekazał gruntowną wiedzę na temat relacji międzyludzkich oraz zaproponował praktyczne sposoby wykorzystania jej w życiu każdego z nas. Marshall B. Rosenberg dał również światu możliwość poznania metody poprzez działania Center for Nonviolent Communication, globalnej organizacji, która wspiera ideę empatycznego kontaktu. Dzięki temu mogę wspierać własny, osobisty rozwój, ucząc się i inspirując podejściem oraz doświadczeniem certyfikowanych trenerów metody.

Dziękuję wszystkim uczestnikom moich warsztatów empatycznych i seminariów. Rodzicom, nauczycielom i dzieciom dziękuję za ich zaangażowanie, odwagę, uważność na to, co czują, jak myślą i czego pragną. Spotkania z nimi są nieustannie poruszające i inspirują mnie do kolejnych empatycznych działań.

Bibliografia

Byron Katie, Mitchell Stephen, *Radość każdego dnia*, Warszawa 2011.

Frederickson Jon, *Kłamstwa, którymi żyjemy. Jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować siebie i zmienić swoje życie*, Poznań 2018.

Hayes Steven C., Smith Spencer, *W pułapce myśli*, Sopot 2014.

Hellinger Bert, *Jak odzyskać i zachować zdrowie*, Wrocław 2014.

Holler Ingrid, *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*, Warszawa 2007.

Ignjatović-Savić Nada, *Materiały do szkolenia Porozumienie bez Przemocy*, Warszawa 2010.

Ignjatović-Savić Nada, Krstanovic Milica, Trikic Zorica, *Słowa są oknami lub ścianami 3. Program Porozumienia bez Przemocy*, Belgrad 1996.

Juul Jesper, Høeg Peter, Bertelsen Jes, Hildebrandt Steen, Jensen Helle, Stubberup Michael, *Empatia wzmacnia dzieci*, Podkowa Leśna 2018.

Kabat-Zinn Jon, *Życie piękna katastrofa*, Warszawa 2009.

Kołyszko Wojciech, Tomaszewska Jovanka, *Materiały z Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej „Otwórz książkę, otwórz umysł"*, Opole 2018.

Larsson Liv, *Porozumienie bez przemocy w związkach. Zbadaj swoje relacje*, Warszawa 2011.

Larsson Liv, *Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia*, Warszawa 2011.
Levine Stephen, *Kto umiera?*, Warszawa 1999.
Rosenberg Marshall B., *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Warszawa 2003.
Rosenberg Marshall B., *Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy*, Podkowa Leśna 2013.
Rust Serena, *Tańcowała żyrafa z szakalem*, Warszawa 2010.
Snel Eline, *Daj przestrzeń… i bądź blisko*, Warszawa 2017.
Tolle Eckhart, *Potęga teraźniejszości*, Kraków 2003.
Tolle Eckhart, *Praktykowanie potęgi teraźniejszości*, Łódź 2013.
Tolle Eckhart, *Strażnicy istnienia*, Białystok 2012.
Żuczkowska Zofia Aleksandra, *Dialog zamiast kar*, Podkowa Leśna 2013.

Wykaz źródeł do fotografii

Depositphotos_13760363_xl-2015
Depositphotos_6435573_xl-2015
Depositphotos_50696963_xl-2015
Depositphotos_42672763_xl-2015
Depositphotos_49995429_xl-2015
Depositphotos_17646913_xl-2015
Depositphotos_98221454_xl-2015
Depositphotos_170673796_xl-2015
Depositphotos_133987786_xl-2015

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego poleca

Jesień życia otwiera przed nami możliwości, jakich wiosna życia zaoferować nam nie mogła.

Jolanta Kwaśniewska

Taki przewodnik jest bardzo potrzebny, bo nasze społeczeństwo bardzo się starzeje i cała rzesza ludzi po sześćdziesiątce, a niebawem i po dziewięćdziesiątce potrzebuje praktycznego wsparcia, zachęty do pokonywania własnej gnuśności i chorób, które w podeszłym wieku na nas czyhają.

Krystyna Mazurówna

Praktyczny przewodnik dla seniorów, ich rodzin, opiekunów oraz dla lekarzy, fizjoterapeutów, pielęgniarek środowiskowych i społeczników napisany przez ekspertów!

Dzięki tej książce czytelnik pozna możliwości, jakimi dysponują seniorzy, aby czerpać satysfakcję z życia. Dowie się także, jak praca z emocjami, aktywność fizyczna, intelektualna oraz artystyczna i dostrzeganie wartości wiedzy płynącej z doświadczenia w okresie późnej dorosłości pozwalają wieść satysfakcjonujące życie.

Autorki przedstawią zmiany zachodzące w organizmie seniora i to, jak wpływają one na jego ciało i emocje. Pokażą formy aktywności fizycznej, duchowej i społecznej, sprzyjające osiąganiu zadowolenia z życia. Dzięki ich eksperckiej wie-

dzy czytelnik dowie się o tym, jak w praktyce przezwyciężać trudności, które w codziennym życiu napotykają seniorzy.

Autorki podręcznika profesjonalnie prowadzą czytelników przez sprawy codzienne i ważne nie tylko dla seniorów, ale także dla tych, którzy się nimi opiekują, wspierają i kiedyś sami się nimi staną.

Polecam tę książkę wszystkim, bo wszyscy kiedyś wejdziemy w jesień życia, która oby stała się wiosną możliwości.

Monika Kamieńska
Dyrektor Akademickiego Ośrodka
Inicjatyw Artystycznych w Łodzi

Przewodnik zachęca do zdobywania wiedzy, do aktywności, do refleksji nad tematami, które ukazują skalę wyzwań i możliwości, przed jakimi staje senior. Polecam starszym, by stale cieszyli się życiem, młodszym, by ze zrozumieniem i z radością mogli towarzyszyć osobom w późnej dorosłości.

Beata Bugajska
Uniwersytet Szczeciński, wiceprzewodnicząca szczecińskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego

Publikacja dotyczy sytuacji seniorów w zakresie potrzeb opiekuńczych z dwóch perspektyw: osób starszych oraz ich opiekunów (wspierany-wspierający – pierwsze tego typu badania prowadzone w Polsce). Autorka identyfikuje obszary, w których występuje deficyt wsparcia ze strony krewnych oraz bliskich (określa stopień zaspokojenia potrzeb opiekuńczych przez rodzinę). Analizuje, jak bardzo rodzinni opiekunowie seniorów są obciążeni obowiązkami opiekuńczymi, w jakim zakresie i jakie konsekwencje dla ich życia rodzinnego i zawodowego wynikają z konieczności świadczenia wsparcia potrzebującym krewnym. Wskazuje również na nieformalne sieci wsparcia (znajomi, przyjaciele, sąsiedzi) oraz usługi opiekuńcze świadczone zarówno legalnie, jak i w ramach pracy nierejestrowanej (szara strefa usług opiekuńczych), a także preferencje osób starszych dotyczące opiekunów. Zwraca uwagę na potencjalne możliwości w zakresie opieki i jej usprawnienia dzięki optymalnemu wykorzystaniu zasobów pozostających w dyspozycji samorządu terytorialnego, systemu ochrony zdrowia, systemu pomocy społecznej.

Książka adresowana jest nie tylko do osób naukowo zajmujących się kwestiami opieki nad osobami starszymi, lecz także praktyków kształtujących politykę społeczną.

Książka zawiera wywiady ze znanymi osobami oraz porady eksperckie na temat poprawy jakości życia ludzi starszych. O tym, jak spełniać swoje marzenia i dbać o codzienną aktywność opowiadają postaci kojarzone z telewizji (np. Krystyna Mazurówna, Teresa Lipowska, Andrzej Precigs, Ryszard Rembiszewski, Zofia Suska, Krystyna Sienkiewicz — jedna z ostatnich oficjalnych wypowiedzi), a także zwykli ludzie, którzy dzielą się swoimi pasjami podróżniczymi, literackimi i teatralnymi. Uzupełnieniem są teksty eksperckie (m.in. Ewy Czernik, psychoterapeutki, Bianci-Beaty Kotoro, psychoseksuolożki czy Ewy Kozieradzkiej, projektantki mody) dotyczące miłości, samotności, seksualności, kreatywności, sposobu ubierania się ludzi starszych.

Czas leci. Nie trać go. Ta książka jest wielką szansą na odmianę. Doda Ci wiary w siebie. Powodzenia!

Michał Olszański

Srebrne tabu pozwala zmienić swoje nawyki i przyzwyczajenia, by wypełnić życie radością, miłością i nadzieją na lepsze jutro.

Jolanta Chełmińska

Znajdziecie w książce mnóstwo optymizmu i mądrości wyrażającej się w zdaniu: „Już nic nie muszę, teraz już wszystko mogę!"

Ryszard Bonisławski

Książka przełamuje stereotypy. Urzeka autentyczność i szczerość wypowiedzi. Można skorzystać z praktycznych porad eksperckich.

Beata Bugajska

Uniwersytet Łódzki chce przyczynić się do rozwiązywania problemu aktywizacji seniorów w Łodzi i najbliższych okolicach oraz szerzej zaangażować w politykę prosenioralną regionu w ramach tzw. trzeciej misji uczelni, czyli docierania z ofertą edukacyjną do odbiorców spoza środowiska akademickiego. W odpowiedzi na potrzeby dojrzałych dorosłych nasza Uczelnia, w ramach projektu „Senior w zagrożeniu", przygotowała broszurę ***Senior to brzmi dumnie!***, która promuje zdrowe i bezpieczne zachowania i udowadnia, że dojrzały wiek nie jest przeszkodą w byciu szczęśliwym i spełnionym! Mamy nadzieję, że będzie ona stanowiła ciekawe źródło informacji i inspiracji podczas promowania aktywności osób starszych, a także będzie wzmacniać działania instytucjonalne i międzypokoleniowe na poziomie lokalnym i regionalnym!

Kierownik projektu
„Senior w zagrożeniu"
Agnieszka Wierzbicka