

Wiemy że to trudny czas, polecamy, warto!!!

Izabela Mikulska i Maria Prus

Czy można nauczyć się empatii?

[KATARZYNA KAZIMIEROWSKA](#) 11 MARCA 2020



Empatia to prosta droga do bardziej satysfakcjonującego życia zawodowego i osobistego.

Najnowsze badania potwierdzają, że empatia to prosta droga do bardziej satysfakcjonującego życia zawodowego i osobistego. Pokutuje jednak przekonanie, że albo się z nią rodzimy (i w związku z tym świetnie radzimy sobie w relacjach), albo nie. Tymczasem, jak przekonuje coach Vesna Lorenc, można ją wyćwiczyć, dokładnie tak jak się ćwiczy każdą nową umiejętność.

Empatia to klucz do dobrych relacji praktycznie w każdej sferze życia. Bywa, że inni zarzucają nam jej brak lub sami czujemy się w tej sferze trochę ułomni. Nie umiemy się dogadać z bliskimi, ciągle popadamy w konflikty.

Od czego zacząć, by to zmienić?

Od ćwiczenia uwagi, czyli od przyjrzenia się sobie. Nie czekajmy na konflikt, bo to już otwarta wojna i wtedy trzeba się po prostu ratować. Zwracajmy na siebie uwagę w prostych sytuacjach, gdy czujemy lekki dyskomfort czy niewygodę w kontakcie z kimś. Zastanówmy się, o co chodzi, skoro czujemy to, co czujemy. Ćwiczmy zatrzymywanie się w sytuacjach, kiedy jest przyjemnie – nazywajmy to, co się z nami dzieje, a wtedy będzie łatwiej zrobić nam to w trudnych emocjonalnie chwilach. Wyłapujmy te momenty, kiedy myślimy sobie, że zwrócilibyśmy komuś uwagę, ale nie chcemy robić zamieszania. Myślę, że jeśli będziemy w stanie odczytywać swoje odczucia i potrzeby w takich sytuacjach, to unikniemy eskalacji w tych konfliktowych.

Konflikt – kiedy wejść w konfrontację, a kiedy przeczekać?

Powiedzmy, że czuję frustrację. Zadaję sobie pytanie: jakie moje potrzeby są teraz niezaspokojone? O co chcę zadbać? Chcę więcej zrozumienia, spokoju, a może wsparcia, pomocy? Wreszcie pytam siebie: jak mogę zadbać o te potrzeby? Poprzez zmianę swojego postępowania, przepracowanie swoich przekonań, poproszenie kogoś o pomoc? To ważny element nauki, aby wiedzieć, że nie ma jednego sposobu rozwiązania sytuacji, a jeśli myślimy, że tak jest, to znaczy, że źle rozpoznaliśmy problem, jak mówił Marshall B. Rosenberg.

Obserwujemy siebie i co dalej?

Ćwiczmy słuchanie innych, czyli nie tylko słyszymy, co ktoś do nas mówi, ale wsłuchujemy się w emocje i potrzeby,

jakie za tymi słowami stoją. Posłuchajmy czasem w tramwaju, na ulicy, w metrze, jak ludzie się do siebie odzywają. Gdy pani w kolejce mówi: „pani tu nie stała”, to jakie potrzeby się w niej odzywają? Może ważny jest dla niej porządek i struktura, a może szacunek? Uczmy się zgadywać, o co ludziom chodzi, na początku to może się okazać dobrą zabawą. Nade wszystko jednak ćwiczmy samoświadomość i nazywajmy też swoje uczucia.

Z tym pewnie już będzie trudniej...

No tak, zwykle mamy dość ograniczone słownictwo, gdy mówimy o uczuciach. Przeważnie umiemy nazwać kilka emocji, a warto wiedzieć, że na przykład o samej radości możemy mówić na kilka sposobów, że ma różne stopnie nasycenia. W książce „Alfabet empatii” razem z Joanną Marczyshyn-Berendt szczegółowo je opisujemy. Za każdym razem gdy przeżywamy radość, mówmy sobie w myślach lub na głos, które nasze potrzeby zostały właśnie zaspokojone. Czy to była potrzeba celebrowania, wdzięczności? Czy przemawia przez nas satysfakcja z dobrze wykonanej pracy, dziecięca beztroska, poczucie bezpieczeństwa? O co nam chodzi? Nikt nie musi wiedzieć, że to практикуjemy. Radzę wydrukować sobie kilka list uczuć i potrzeb i trzymać je w różnych miejscach: w kuchni, w samochodzie, w torebce. I w różnych sytuacjach, mniej lub bardziej przyjemnych, nazywać to, co czujemy i czego potrzebujemy.

Często bierzemy winę na siebie, przepraszamy, stawiamy się w jakiejś pozycji umniejszającej. Albo odwrotnie, wywyższamy się. Tymczasem jeśli nie zdołamy dać sobie empatii na co dzień, to będzie nam ciężko dawać ją innym, kiedy tego potrzebują najbardziej. Czyli kiedy wchodzi z nami w konflikt. Bo gdy ktoś nas atakuje, to tak naprawdę mówi o sobie, o tym, jak jest mu trudno, dlatego że nie potrafi się wyrazić inaczej.

W książce podajecie przykłady empatycznej komunikacji, opartej na metodzie Porozumienia bez Przemocy autorstwa wspomnianego już Marshalla B. Rosenberga. Mam wrażenie, że z tą komunikacją to trochę jak z nauką nowego języka. „Jaką masz teraz potrzebę?”, „Widzę, że coś cię smuci”, „Czy dobrze cię zrozumiałam...”. Te wszystkie zwroty na początku brzmią trochę obco.

Cieszę się, że pani użyła słów „nowy język”, bo to metafora, którą najczęściej się posługuję, kiedy prowadzę warsztaty

z empatycznej komunikacji według Porozumienia bez Przemocy, czyli Nonviolent Communication (NVC). Taka komunikacja ma następujący schemat: najpierw nawiązujemy do tego, co zauważamy (do faktów), następnie do uczuć oraz potrzeb. Później uczymy się formułować prośby. Niektórzy przyznają, że rzeczywiście czują się trochę nienaturalnie. Ale proszę zauważyć, że gdy uczymy się nowego języka, jest podobnie. Najpierw poznajemy pojedyncze słowa, następnie fonetykę, gramatykę, a potem staramy się wyrażać siebie w autentyczny, spójny, jedyny i niepowtarzalny sposób. Podobnie z NVC: na początku jest to trochę sztywne, potem nabieramy swobody i płynności, aż wreszcie nawet się nie zastanawiamy, kiedy używamy nowego języka.

Szkoda, że nie uczymy się go jako dzieci.

To prawda, od dziecka funkcjonujemy w bardzo przemocowych systemach, opartych na hierarchii, autorytetach, nagrodach i karach. A w nauce i rozwijaniu empatii wiele zależy od naszych predyspozycji biologicznych, środowiskowych i psychologicznych. Od urodzenia mamy naturalną potrzebę współodczuwania z innymi, co wystarczy mądrze rozwijać. Wiele też zależy od tego, w jakim środowisku od dziecka funkcjonujemy, jakie komunikaty słyszymy na co dzień, czym jesteśmy „karmieni”. Czy zostaliśmy wychowani w poczuciu odpowiedzialności i w świadomości, że nasze działanie ma wpływ na innych i że jako ludzie jesteśmy współzależni.

Po co nam empatia? Wyjaśnia Wojciech Eichelberger

Każdy z nas ma pewnie inne doświadczenia, a tu trzeba odnaleźć wspólny język.

Dlatego wracam do potrzeb – to jest ten uniwersalny język. Próbujemy, popełniamy błędy i próbujemy dalej. Rosenberg, który uczestniczył jako negocjator i mediator w bardzo trudnych konfliktach, również zbrojnych, między innymi na Bałkanach, na Bliskim Wschodzie czy między gangami ulicznymi w Stanach Zjednoczonych, podkreślał, że praktykowania NVC nie należy zaczynać od własnego domu, bo jesteśmy tu na tyle zaangażowani emocjonalnie, że trudniej nam zachować neutralność. Proszę jednak potraktować tę radę z przymrużeniem oka. Moim zdaniem najlepiej zacząć od zgadywania potrzeb osób bliskich... Możemy to robić po cichu. Na przykład kiedy nasze dziecko wraca do domu z przedszkola i już od drzwi płacze, odmawia rozebrania się, umycia rąk, to pogłówkujemy, poobserwujemy: o co może mu chodzić? Potrzebuje odpoczynku, kontaktu z rodzicami, zabawy, jedzenia?

Mówi pani o nazywaniu potrzeb. Tymczasem ja mam wrażenie, że mamy je głęboko nierozpoznane od najmłodszych lat. W książce podaje pani przykład kobiety, która wszystkim pomaga, ale gdy ktoś pyta się jej, czego ona potrzebuje, zaskoczona mówi „nie wiem”.

To „nie wiem” nie jest takim złym punktem startowym, bo wtedy możemy zaproponować: „no dobrze, to odgadnijmy to razem”. Miałam ostatnio na warsztacie świeżo poślubione małżeństwo międzykulturowe, które pracowało nad komunikacją. Oto przykład sytuacji, z którą się borykali: raz żona wróciła z nową sukienką do domu i zapytała męża, jak w niej wygląda. Nie chcąc sprawić jej przykrości, powiedział, że ładnie, choć wcale tak nie myślał. Co to znaczy dla nich? Że ona – żyjąc w przekonaniu, że sukienka jest w porządku – będzie ją zakładała na wspólne wyjścia, myśląc, że się podoba mężowi. Jego zaś zaczną ogarniać coraz większe wyrzuty sumienia, bo nie był w zgodzie ze sobą. Ona będzie kupowała kolejne rzeczy, które jej się podobają, a jemu niekoniecznie, on jej o tym nie powie, za to frustracja będzie w nim narastać, bo jego potrzeby: estetyki, ale też zrozumienia, wymiany i zaufania – będą niezaspokojone.

Jak wyjść z takiego impasu?

Przepracowaliśmy ten przykład na warsztacie. Zapytałam go, skąd wie, że jego żona nie jest gotowa przyjąć trudnego komunikatu. I co mogą zrobić razem, żeby umieć rozmawiać ze sobą szczerze nawet wtedy, gdy to nie będą miłe rzeczy. Przecież również w potencjalnie konfliktogennej sytuacji taka rozmowa może okazać się budująca i wzmocnić poczucie przynależności, które jest jedną z podstawowych ludzkich potrzeb.

Czasem konflikt wydarza się wbrew naszym zamiarom. Komunikujemy szczerą opinię, a druga strona się obraża. To ja już wolę się nie narażać!

To prawda, gdy spotykamy się z negatywną reakcją na nasze słowa, następnym razem nie chcemy się narażać. Zwłaszcza jeśli chodzi o osobę, z którą na przykład codziennie się widzimy, pracujemy i lepiej, żeby było miło. Według mnie strategia unikania daje krótkofalowe efekty. Bo niewyrażone emocje będą się kumulować. A przecież możemy zadbać o siebie w konstruktywny sposób. Wyrazić się jasno, poprosić o coś, otworzyć się na dialog.

Czyli?

Powiedzieć danej osobie to, co czujemy i sądzimy, mając świadomość, że może się obrazić, ale dokładając starań, by tak się nie stało. Zapytać, co właściwie usłyszała, jak odbiera nasze słowa. Upewnić się, że nasz komunikat wybrzmiał tak, jak chcieliśmy, bo mogła go odebrać zupełnie inaczej. I jeśli tak się stało – zadbać, by nie została z przykrymi uczuciami sama. Powiedzmy na przykład tak: „Widzę, że jest to dla ciebie trudne, chciałabym, żebyś powiedział, jak zrozumiałeś moje słowa. Porozmawiajmy o tym, jak się z tym czujesz i czego potrzebujesz”. To czasami wystarczy, żeby nasz rozmówca poczuł się uwzględniony i otworzył się na dialog. Jeśli ktoś się obraża, wybiera jedyną mu dostępną w tym momencie strategię, widać nie jest w stanie zachować się inaczej. Dlatego jeśli będziemy umieli wyjść mu naprzeciw, być tymi empatycznymi słuchaczami, to komunikacja zacznie się sama układać.

Czy empatia jest lekiem na całe zło świata?

A jak zareagować empatycznie, gdy sami najchętniej byśmy się obrazili?

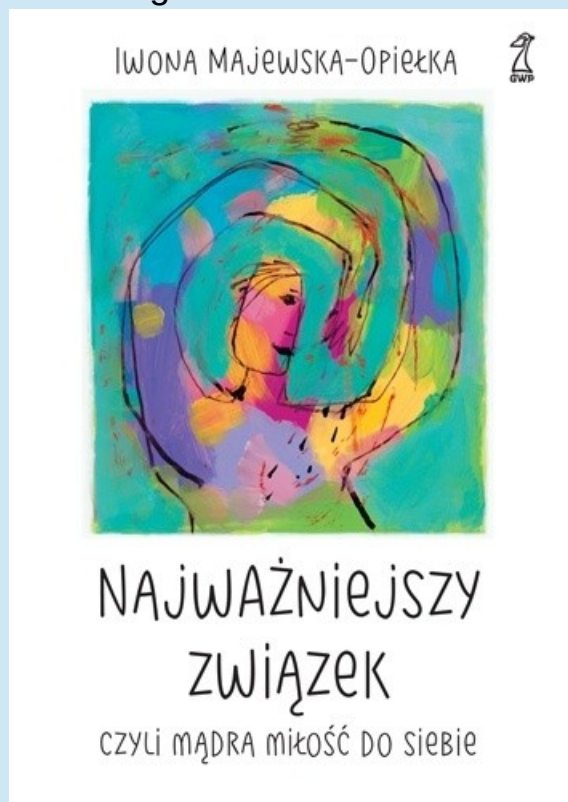
Kiedy słyszymy coś przykrego, nasz mózg sygnalizuje, że jesteśmy w sytuacji zagrażającej, bo konflikt jest taką sytuacją. Oczywiście możemy od niego uciec i przemilczeć negatywną uwagę, choć gniew będzie w nas narastał. Możemy też postąpić empatycznie. Jeśli czujemy, że rośnie nam ciśnienie, pocą się ręce, zasycha w gardle, zaczyna nas boleć głowa – zatrzymajmy się i dajmy sobie chwilę na uspokojenie. Nasz system nerwowy potrzebuje około 20 minut, żeby się wyciszyć. Warto wtedy wsłuchać się w swoje emocje, w to, co nam mówią. Nazwijmy je, zastanówmy się nad swoimi potrzebami, porozmawiajmy nawet z kimś bliskim, kto pomoże zrozumieć, o co nam właściwie chodzi.

To zatrzymanie się, by dać sobie chwilę na reakcję i zastanowienie się – wydaje mi się bardzo trudną lekcją. Zwykle działamy impulsywnie.

Ale można z tym pracować. W Porozumieniu bez Przemocy nazywamy to ćwiczeniami z intensywnością. Przeżywaniem w pełni danej sytuacji i emocji z nią związanych na poziomie oddechu, ciała, nie tylko przekazu werbalnego. Pamiętajmy: nauka empatii to także uważne reagowanie na sygnały wysyłane przez nasze ciało.

A może masz ochotę na chwileczkę zapomnienia?

Poczucie własnej wartości to nie wysoka samoocena. Nie egoizm, egocentryzm ani narcyzm. To nawet nie asertywność czy świadomość własnych potrzeb. Poczucie własnej wartości to coś znacznie więcej – to mądra miłość do siebie i szacunek dla samego siebie. To bycie na co dzień swoim najwierniejszym przyjacielem, a nie wrogiem.



Czy wyobrażasz sobie, że się zakochujesz, choć nie wolno ci nawet dotknąć drugiej osoby? Jediną szansą Stelli na przeżycie są nowe płuca. Życie dziewczyny to ciągle pobyty w szpitalu, przyjmowanie leków i oczekiwanie na przeszczep. W tym czasie musi zachować bezpieczną odległość od wszystkich, żeby nie narażać układu odpornościowego osłabionego nieustanną walką z zakażeniami i antybiotykoopornymi bakteriami. Bez żadnych wyjątków.



A może jednak ?

Ceniona malarka i fotografka mody Alicia Berenson wie, jakiego każdy mógłby jej pozazdrościć. Do czasu. Pewnego wieczoru jej mąż Gabriel wraca do domu, zaś Alicia strzela mu w głowę pięć razy, zabijając go na miejscu. Od tego momentu kobieta przestaje mówić. Nikt poza nią nie wie, co wydarzyło się tamtej nocy. Ostatecznie trafia do zamkniętego ośrodka psychiatrycznego.



Młody Tristran Thorn zrobi wszystko, byle tylko zdobyć lodowate serce pięknej Victorii – przyniesie jej nawet gwiazdę, której upadek z nieba oglądali razem pewnej nocy. By jednak to uczynić, musi wyprawić się na niezbadane ziemie po drugiej stronie starożytnego i dobrze pilnowanego muru, od którego bierze nazwę ich maleńka wioska. Za owym murem leży Kraina Czarów, gdzie nic nie jest takie, jakim je sobie wyobraził – nawet upadła gwiazda.



To może sam wybierzesz?

