

Poradnik empatyczny

Sopot, parafia Gwiazda Morza, marzec 2024 r.

Jestem dobrym Pasterzem. Znam moje owce i wołam je po imieniu.

Przyszedłem na świat po to, aby moje owce miały życie w obfitości. Por. J 10.

Drodzy uczestnicy rekolekcji szkolnych, uczniowie i rodzice, jak też wspaniali nauczyciele. Kto najlepiej zna człowieka i jego zmagania?

Może pedagog szkolny?

Z punktu widzenia wiary otrzymujemy pewne uzdolnienia, czyli talenty od Boga. Takim niewątpliwie obdarowanym przez Boga znajomością natury i psychiki ludzkiej był Marshall B. Rosenberg (1934 – 2015) - amerykański psycholog i twórca Porozumienia bez Przemocy.

W poniższym dodatku o potrzebach i uczuciach, chciałbym

pokazać, jak bardzo jest przydatna w życiu ludzi wierzących metoda opracowana przez Rosenberga. Metoda jest prosta i dla każdego. Nie zabraknie opowiadań i tabel. Ten poradnik będzie obfity w podpowiedzi, jak pozostać kimś łagodnym w dzisiejszym świecie, który jest przepełniony brutalnością, a przynajmniej rywalizacją i walką.

ks. Paweł Jakimcio



Na czym polega metoda czterech kroków w komunikacji bez przemocy?

Pierwszy krok – obserwacja – co się wydarzyło, co ktoś powiedział. Ważne, by odróżnić fakty od interpretacji. By odpuścić sobie osądzanie czy ocenianie tego, co zaobserwowano, co usłyszano.

Drugi krok – uczucia – co poczułeś w efekcie obserwacji, co może czuć druga osoba. Uczucia mogą być pozytywne, mogą też być negatywne, Tych negatywnych nie należy tłumić, bo mogą wybuchnąć w najmniej oczekiwanej chwili. Trzeba z uczuć zdawać sobie sprawę, umieć je nazwać, ale i tu nie pomylić z osądami i interpretacjami cudzych zachowań.

Trzeci krok – potrzeby – co jest ważne, czego pragnę. Jaka z moich potrzeb lub potrzeb drugiej osoby została zaspokojona, a jakie pozostają niespełnione. Trzeba potrzeby sobie uświadomić, nazwać, wyrazić. Potrzeby na ogół są uniwersalne, niezależne od wieku, płci, czy kultury. Często mylimy potrzeby ze strategiami wykorzystywanymi do zadbania o te nieliczne potrzeby. Strategii czyli sposobów na zrealizowanie potrzeby jest tysiące. (**Lista uczuć i potrzeb – na dodatkowej kartce**).

Czwarty krok – prośby – czy jest coś, o co chcesz prosić. Prośby wynikają z niezaspokojonych potrzeb. Trzeba prośby formułować konkretnie, realnie, by jasne było, co gdzie i kiedy. Unikać próśb niemożliwych do zrealizowania. Prośby należy formułować pozytywnie, nie negatywnie, a więc nie mówić, czego nie chcesz, czego sobie nie życzysz, ale odwrotnie. Ma to być prośba, która dopuszcza to, że się może spotkać z odmową. Nie może to być żądanie, nie liczące się z możliwością odmowy.

Więcej o tej metodzie można się dowiedzieć na stronie kroki1234.pl, a także na kanale YouTube Akademia Szczęśliwego Życia.

Najważniejszy krok polega na podjęciu praktykowania tej metody komunikacji najpierw w odniesieniu do siebie, a następnie do bliźniego. Według jezuity o. Chrisa Rajendrama, pochodzącego ze Sri Lanki, przyjaciela Marshalla Rosenberga, na tym polega życie przykazaniem miłości: kochaj bliźniego swego jak siebie samego.

Opowieść dla ducha: *Bliscy go nie chcieli.*

Mały, biały baranek miał zaledwie parę dni. Był bardzo miły i ładny, wzbudzał tkliwość. Niestety, różnił się od innych. Miał czarne cętki na futerku. Jego bliscy nie chcieli go akceptować. Karmiła go z trudem wałęsająca się, wychudzona suka, która utraciła szczeniaki i miała pokarm. Gdy tylko baranek nauczył się chodzić, próbował się zbliżyć do własnego stada i wielokrotnie się starał pozostać wśród małych baranków. Całe stado odpędziło go zdecydowanie złowrogim beczaniem. Jego bliscy nie chcieli go. Baranek jeszcze długo wędrował za stadem, mając nadzieję, że któregoś dnia wreszcie go zaakceptują. Nadzieje były jednak płonne. Przy różnych okazjach obrzucano go obelgami, a barany arogancko bodły go rogami. Wraz z upływem czasu sytuacja nie uległa zmianie. Jego bliscy odrzucili go. Minęło parę lat. Powoli w sercu cętkowanego baranka niesprawiedliwość, która stała się jego udziałem, przemieniła się w urazę. Przewlekła uraza zamieniła się w nienawiść. Nienawiść przekształciła się w przemoc. Przemoc w codziennym życiu przerodziła się w pragnienie krwi. I tak zrodziły się hieny pustynne – z białego baranka, z czarnymi cętkami, odrzuconego przez bliskich.

Felice Mescone, *Przypowieści z końca wieku.*

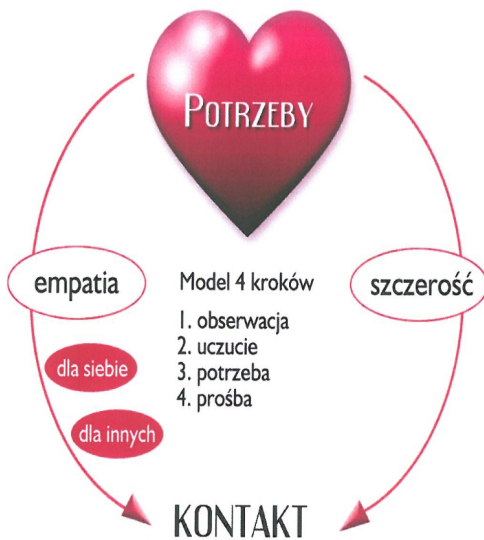
Pouczenie: Jeżeli nie okazujemy empatii innym, to zamiast przyjaźni, pojawi się wrogość.

Komunikacja empatyczna - zwierzęta - symbole

Kto spotkał się z metodą Rosenberga, to wie, że pojawiają się tam żyrafa i szakal jako symbole. Żyrafa ma wielkie serce, patrzy daleko, uważnie słucha i jest życzliwa dla wszystkich. **Rosenberg podkreśla, że wszyscy jesteśmy żyrafami, tylko czasami zachowujemy się jak szakale.** A szakal jest nastawiony wrogo do wszystkich, wszędzie widzi zagrożenie, jest bojaźliwy, unika kontaktów. Tabele na kolejnych stronach będą porównywaniem dwóch sposobów funkcjonowania. Postępujesz jak żyrafa lub jak szakal.

ŚWIAT ŻYRAFY

Co jest dla mnie ważne?



zaspokajanie potrzeb

- i ja i ty
- potrzeby są wspólne dla wszystkich ludzi
- za każdym działaniem stoi próba zaspokojenia jakiejś potrzeby
- uczucia są "dziećmi" potrzeb - wskazują czy są zaspokajane
- konflikty pojawiają się gdy wierzymy, że jest tylko jedna strategia zaspokojenia naszej potrzeby

© Sirkula Treningi Rozwoju Osobistego Dyrzwalni Roz. www.dyrzwalnia.pl, ilustracja: www.dzminia.gorniska.pl, zobacz też: www.nvc.info.pl

ŚWIAT SZAKALA

Kto ma rację?



zaspokajanie swoich potrzeb

- albo ja/albo ty
- nigdy/zawsze
- dobry/zły
- nie mamy/nie dajemy wyboru
- walka/konkurencja/posłuszeństwo
- wierzymy, że to inni są przyczyną naszych uczuć

ŚWIAT ŻYRAFY UCZUCIA ŚWIAT SZAKAŁA

Uczucia są nośnikiem informacji o zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach.

Gdy nasze **potrzeby są zaspokajane**,
uczucia są dla nas:

- przyjemne
- wygodne, chcemy by trwały
- dodają nam energii

Gdy nasze **potrzeby nie są zaspokajane**,
uczucia są dla nas:

- nieprzyjemne
- niewygodne, chcemy by szybko minęły
- ujmuje nam energii

Uczucia akceptujemy
Pewne działania ograniczamy
np. złość sama w sobie nie jest zła,
ale obrzucane kogoś obelgami już nie.



Uczucia często są wyrazem naszych myśli (krytycznych lub pochlebnych) o nas samych lub o innych.

Często są mylone z myślami
(np. gdy mówimy "Czuję, że nasza
znajomość nam nie służy")

Dzielimy je na dobre i na złe
(np. zazdrość jest zła, spokój jest dobry)

Uczucia występują w roli "panów"
(np. ekspresja złości - rzucanie talerzami)

Uczucia występują w roli "wrogów"
(np. tłumienie, zaprzeczanie, nieprzyznawanie się,
w tym również choroby psychosomatyczne)

Uczucia "rzekome" to takie, które nie opisują autentycznych uczuć, ale są to oceny, interpretacje, analizy, diagnozy tego, co inni ludzie robią.
np. czuję się ignorowana/y, wykorzystywana/y, nieakceptowana/y, zdradzana/y, nieakceptowana/y, itp.)

SPRZYMIERZENCY EMPATII

działania pomagające w nawiązaniu kontaktu

- pozostawanie obecnym
- współodczuwanie
- słuchanie
- upewnianie się, czy dobrze rozumiemy
- używanie formy pytającej
- parafrazowanie
- nawiązywanie do uczuć i potrzeb



KONTAKT

ZABÓJCY EMPATII

działania blokujące nawiązanie kontaktu

- udzielanie rad
- pocieszanie
- załatwianie spraw
- niedopuszczanie do siebie uczuć
- litowanie się
- opowiadanie historii
- przesłuchiwanie
- ocenianie
- licytowanie się / rywalizowanie
- edukowanie
- tonowanie
- upominanie

BRAK KONTAKTU

Opowieść dla ducha: „Znaki zapytania”

Pewien ojciec strapiony, rozgoryczony i rozczarowany poważnymi problemami rodzinnymi udał się w góry do stóp Matki Bożej, do sanktuarium Montevergine, by się wyspowiadać i poprosić o radę starego zakonnika, który cieszył się sławą człowieka świątobliwego i mądrego. Zakonnik był człowiekiem małomównym. Przyzwyczajonym do słuchania raczej Boga niż ludzi, do spoglądania w niebo, a nie na ziemię i do traktowania każdego problemu ludzkiego sercem Bożym. Penitent miał na sumieniu jeden tylko grzech, ale straszny - grzech rozpaczy. Nie wiedział, co robić, aby odzyskać i zmienić syna – gwałtownego osiemnastolatka, leniwego, bezwstydnego, wałęsającego się wesołka. Zatwardziałego skinheada! Na próżno próbował wobec niego wszelkich metod wychowawczych: surowości, wyrozumiałości, pieszczot, dialogu, kar, okazywania zaufania, prezentów. Stary zakonnik wysłuchał go cierpliwie, otarł jego łzy, dodał mu otuchy i udzielił mu rozgrzeszenia w imię Ojca naszego, który dobrze zna bunty synów. Potem dał mu jedną, małą, prostą, zaskakującą pokutę: „Przez miesiąc, każdego dnia” – powiedział do niego – „wyrzeknij się wobec syna jednego wykrzyknika i zastąp go znakiem zapytania. Zgoda?” Ojciec wrócił do domu pocieszony, pełen ufności i zaraz zabrał się do realizowania tego zobowiązania.

Już w pierwszym tygodniu stwierdził, że rezygnując z własnych wykrzykników, zaczynał być bardziej cierpliwy, mniej agresywny, bardziej ojcowski, mniej impulsywny. Stawał się otwarty, skłonny do słuchania, bardziej uważał i unikał niepotrzebnych wybuchów surowości. Nauczył się również unikać próżnych i podtrzymywanych z uporem konfliktów, unikać dyktowania praw przez wykrzykiwanie i wreszcie nauczył się stawiania raczej sensownych pytań, proponowania alternatywnych rozwiązań. Syn zaś ze swej strony, wobec pierwszych ojcowskich pytań, wypowiedzianych w klimacie odbudowanego zaufania, zaczął niepokoić się, odczuwać pewne wahania, pewne wątpliwości i powoli wkrađa się do jego serca potrzeba refleksji, zgłębienia własnych problemów. Wiele z niekontrolowanych dotąd postaw zaczęło się zarysowywać. Chłopak odkrywał powoli własne głębokie ja razem z pierwszymi radościami wywołanymi odnalezieniem siebie samego. Droga była bardzo długa i trudna, ale została pokonana z uporem i rosnącym zaufaniem. Mądrość młodych kształtuje się wolno, ale owocuje konkretnymi przyrzeczeniami złożonymi w tych zielonych latach...

Felice Mescone, *Przypowieści z końca wieku*.

Pouczenie: Albo racja, albo relacja. Potrzeby są uniwersalne i dotyczą wszystkich.

Opowieść dla ducha: *Historia owieczki*

Pan Bóg stwarzał świat. Po stworzeniu wszystkich zwierząt mała owieczka zorientowała się, że jest bardzo słabiutka i bezbronna. Inne zwierzęta miały zęby, pazury albo przynajmniej twardą skorupę – jak np. żółw, a owieczka – nic. Wróciła więc do Stwórcy, żeby wyrazić swoje obawy. „A więc chciałabyś mieć coś do obrony?” - zapytał Pan Bóg. „Poproszę jeśli to możliwe”. „A co byś powiedziała o ostrych zębach?” „Nie będę mogła skubać trawy” – pokręciła głową, a poza tym zaczęto by mnie uważać za krwiożercę”. „W takim razie proponuję spiczaste pazury”. „Ach nie!” - krzyknęła owieczka. „Jeszcze zadrapię przez przypadek siebie albo kogoś innego!” „Mam pomysł!” - poderwał się Pan Bóg. „Wstrzyknę w twój język trujący jad. Nikt nie odważy się zrobić ci krzywdy”. „Dobrze” – zgodziła się owieczka. „Ale też nikt nie odważy się podejść do mnie i rozmawiać ze mną. Będą mnie omijali z daleka jak żmiję”. „Może przynajmniej mocne rogi na głowie”. „Wtedy nikt nie zechce głąskać mnie po głowie ani bawić się ze mną w berka i chowanego!” „Już sam nie wiem” – Pan Bóg tracił powoli cierpliwość. „Żeby się bronić, musisz mieć coś, czego inni będą się bali, co sprawia ból”. „Nie chcę sprawiać bólu ani straszyć innych. To już niech lepiej zostanie tak jak jest” – stwierdziła maleńka, puchata owieczka i odeszła wraz z innymi zwierzętami. (por. opowiadanie Bruno Ferrero w książce pt. „Zna to tylko wiatr”.)

Pouczenie: Warto pozostać sobą. Jezus pozostał bezbronny aż do końca, ponieważ bardzo umiłował każdego człowieka.

Prorok Izajasz o Jezusie!

Nie będzie wołał ni podnosił głosu, nie da słyszeć krzyku swego na dworze. Nie złamie trzciny nadłamaney, nie zgasi knotka o nikłym płomyku. Nie zniechęci się, ani nie zalamie, aż utrwali prawo na ziemi.

(Iz 42, 1-4)

Czy chcesz być uczniem Jezusa?