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

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.