

Wprowadzenie do Porozumienia bez przemocy

Komunikacja oparta na Empatii

Beata Patrzykąt-Owczarek

Tel. 609 146 175
Niepubliczna Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna Progressus
ul. Słowicza 1a, 05-540 Ustanów

Bariery, zwane też często blokadami, są po prostu takimi rodzajami komunikatów, które powodują u drugiej strony pojawienie się buntu, oporu, chęci odwetu albo uczuć i reakcji obronnych, takich jak zamknięcie się do wewnątrz, poczucie klęski, obniżenie poczucia wartości i wycofanie się.

4

Jedną z najbardziej podstawowych potrzeb jest potrzeba, aby nas rozumiano. Nie spodziewamy się, że inni będą się z nami zgadzać, ani też niekoniecznie szukamy pochwały czy potwierdzenia. Byłoby to pewnie miłe, ale możemy się bez tego obejść, dopóki wiemy, iż jest ktoś, kto nas rozumie, kto wie, co czujemy i docenia nasze prawdziwe pragnienia i intencje. Nikt bez kogoś takiego nie przetrwa długo sam.

Kiedy znajdujemy kogoś, kto szczerze chce nas zrozumieć, także parę uszu, które są prawdziwie otwarte, by słuchać to znaleźliśmy perłę. Jest to perła olbrzymiej wartości i zrobimy prawie wszystko, by utrzymać i pielęgnować tę relację.

2

T. Marshall

GŁÓWNI KILERZY EMPATII



Empatyczna Polska
ZOBACZ ŚWIAT UCZUCIEM

5

John Stewart autor książki „Mosty zamiast murów” powiedział: ... uważa się, że gdy jedna lub obie strony uczestniczące w rozmowie mają problem, którym trzeba się zająć lub potrzebę, która powinna być zaspokojona, to ponad 90% czasu tej rozmowy jest strawione na stawianie barier...

3

PORÓWNYWANIE

*“Jakoś inni potrafią...”, “Weź przykład z Joasi”,
„Ja w twoim wieku...”*

U dzieci te słowa powodują poczucie winy i niską samoocenę. U dorosłych mogą być odebrane jako atak i agresja słowna. Słyszane wielokrotnie potrafią zagłuszyć empatię do innych oraz empatię dla siebie.

6

ZAPRZECZANIE UCZUCIOM

(smutku, bólu, poczuciu zmartwienia,
zagubienia, trudnościom itp.)

*“Nic się nie stało”, “Nie ma się czym martwić”,
“E! tam. Nie przesadzaj!”, “No już nie jest Ci aż
tak źle...”*

7

ŻĄDANIA

Żądanie wyrażamy wtedy kiedy nie mamy
gotowości usłyszeć NIE odmowy.
Możemy nawet użyć słowa „proszę”.

„Proszę natychmiast to posprzątać!”

10

OBWINIANIE INNYCH LUB SIEBIE

*„Jak zwykle Jaś coś zmajstrował...”,
„Nie mogę na Ciebie liczyć”*

Obwinianie siebie: *“Za co się nie wezmę,
to zepsuję”, “To przez mnie ta cała zła
sytuacja”, „ Do niczego się nie nadaję”...*

8

WIEM LEPIEJ

*“A nie mówiłem?”, „Trzeba było mnie
słuchać”.... Musisz, powinieneś.....*

*„Muszę to zrobić”, „Powiniennem to
zrobić”.*

11

OCENIANIE I INTERPRETOWANIE

*“Opuściłaś się ostatnio w pracy”,
“Zawsze się spóźniasz !”, „Jesteś
niegrzeczny !”*

Interpretacja może być szkodliwa, gdy
całkowicie zastępuje obserwację i
aktywne słuchanie. Skupiamy się wtedy
na sobie i swoich wyobrażeniach, a nie
na faktach.”

9

STRASZENIE I SZANTAŻ

*“Lepiej mnie przeproś!”, “Dobrze Ci
radzę !!!”, „Jeśli mnie nie posłuchasz to
(np. przestanę Ci pomagać)?”, „Zrób to
bo się przekonasz!”, „Pożałujesz,
zobaczysz....”*

12

BRAK UWAGI

Brak należytej uwagi wiąże się z brakiem słuchania i brakiem chęci szczerego zrozumienia drugiej strony. Zdarza się, że skupiamy się na własnej odpowiedzi zamiast na komunikatach, które do nas trafiają, wtedy tracimy kontakt z rozmówcą. Często jest to oznaka, że sami potrzebujemy empatii i bycia wysłuchanym.

13

Porozumienie bez przemocy to jednak znacznie więcej niż model czterech kroków. To intencja kontaktu, szukania rozwiązania uwzględniającego obie strony, wyjście poza własne potrzeby, chęć posiadania racji oraz szukanie winnego. Słowa stają się narzędziami komunikacji i budowania relacji.

16

Podstawowe założenia Porozumienia bez Przemocy:

- Wszyscy ludzie mają takie same potrzeby, ale różne strategie ich realizacji
- Nasze zachowanie jest determinowane przez dążenie do zaspokojenia potrzeb
- Własne potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych
- Uczucia informują nas o naszych zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach
- Ludzie chętniej działają na rzecz dobra innych o ile jest to ich własny wybór

14

Obserwacje i fakty

Jednym z elementów, który może przeszkadzać w wysłuchaniu drugiej strony i nawiązaniu kontaktu, szczególnie w sytuacjach nacechowanych silnymi emocjami, są osądy moralne, czyli oceny i interpretacje.

Strony konfliktu często opisują przeżytyą wspólnie sytuację zupełnie inaczej. My jako słuchacze mamy wrażenie, że opowiadają o 2 różnych wydarzeniach

17

CZTERY KROKI POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY:

- FAKTY I OBSERWACJE
- UCZUCIA
- POTRZEBY
- PROŚBY

15

Uczucia

Uczucia informują nas o tym, czy nasze potrzeby są spełnione, czy nie. Nieprzyjemne uczucia (złość, smutek) mówią nam po prostu, że jakaś nasza potrzeba jest niespełniona.

Niektóre uczucia przykrywają inne – np. bardzo często złość pokrywa bezradność albo strach.

Uwaga! Uczucia łatwo pomylić z „myślami w masce uczuć”, np.: czuję się odrzucona (= czyli ty mnie odrzuciłeś), czuję się zdradzona (= czyli ty mnie zdradziłeś).

18

Lista uczuć

19

Prośby

W przypadku próśb warto zadać sobie 3 pytania:

- Czego tak naprawdę potrzebuję?
- Czy osoba, którą proszę, ma możliwość spełnienia mojej prośby?
- Czy zależy mi, aby zrobiła to dlatego, że chce, czy z lęku przed konsekwencjami?

22

Potrzeby

Potrzeby są naturalną motywacją do życia, do działania. Dotyczą wszystkich aspektów naszego istnienia – fizycznych, emocjonalnych, intelektualnych, społecznych, duchowych.

Potrzeby są uniwersalne, wspólne wszystkim ludziom. Na zaspokojenie każdej potrzeby istnieje wiele sposobów, nazywanych też strategiami.

Konflikty rodzą się z przekonania, że jest tylko jeden sposób na zaspokojenie danej potrzeby.

20

Od czego zależy poczucie szczęścia?

- Okoliczności: 10% - to jest to, co nam się przytrafia
- Zaprogramowana genetycznie norma: 50% - to jest nasz bazowy poziom szczęścia
- Celowe działania: 40%

Szczęście nie jest stanem stałym wynika z naszego codziennego postępowania. Możemy je budować mamy na nie wpływ. Za pomocą wybranych regularnie praktykowanych technik możemy zmienić swoje nastawienie do życia na lepsze.

(źródło: Sonja Lyubomirsky, Wybierz szczęście)

23

Lista potrzeb

21

Rekomendowane lektury:

- „Porozumienie bez przemocy. O języku serca” *Marshall Rosenberg.*
- „To co powiesz może zmienić świat”. *Marshall Rosenberg.*
- „Nie mów przepraszam, nie mów Kocham” *Lucyna Wiczorek.*
- „Praktyka uważności dla początkujących” *J. Kabat-Zinn.*
- „Psychozwroczność” *D. Siegal.*

24

Dziękuję za uwagę