



Czym jest empatia?

To w najprostszym ujęciu umiejętność zrozumienia innych ludzi oraz zdolność widzenia uczuć i emocji.

Jak pisze Marshall B. Rosenberg:

“To umiejętność postawienia się w sytuacji drugiego człowieka i skierowanie uwagi wyłącznie na jego uczucia i potrzeby, bez mieszania ich z własnymi. Jest próbą zobaczenia świata oczami drugiego człowieka-bez oceniania czy podawania gotowych rozwiązań.”

Zróbmy jednak krok wstecz i pomyślmy o empatii dla siebie. Kiedy w czasie warsztatów pytam o to, czym jest empatia dla siebie, często widzę zdziwienie, albo słyszę stwierdzenia, że nie ma czegoś takiego. Kiedy jednak rozmawiamy o tym dłużej, dochodzimy do wniosku, że **trudno o empatię dla innego człowieka bez naładowania baterii empatii dla samego siebie.**

"Moglibyśmy wiele się nauczyć dzięki własnym ograniczeniom, gdybyśmy umieli je celebrować i smakować; moglibyśmy również wyciągać naukę z naszego zachowania, nie tracąc od razu szacunku dla siebie. Bardzo ważna i równocześnie niesłychanie pomocna jest w tej nauce empatia dla samego siebie"

(Rosenberg, Marshall, Sells, Gabriele, Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa, 2008)

Zabójcy empatii

Tak jak uważność i obecność wspierają empatię, tak udzielanie rad, pocieszanie, litowanie się, licytowanie się, czyli "a ja to miałam jeszcze gorzej" zabija ją. Często słowa wcale nie są potrzebne.

Co ma wdzięczność do empatii?

"Postawa pełna empatii nie pojawia się tak po prostu. Powstaje, gdy dbamy o siebie i dobrze się odżywiamy. Jest takie cudowne pożywienie, które nazywam żyrafim nektarem. Gdzie znaleźć ten nektar? Znajduje się on w szczerej wdzięczności. Wdzięczność przypomina nam, jak dobrze możemy się poczuć, gdy wzbogacamy życie innych lub gdy ktoś wzbogaca nasze życie. Pamięć o istocie wdzięczności tworzy zasoby siły, która w nas płynie, i zasoby żyrafiego nektaru pompowanego w nasze serca. Wdzięczność jest świętowaniem życia."

(Rosenberg, Marshall, Sells, Gabriele, Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa, 2008)

By tego nektaru mieć zawsze pod dostatkiem, zauważam ludzi, rzeczy i chwile, które sprawiają, że moje życie jest piękniejsze.

Co robię, gdy źródło wysycha?

Prowadzę dziennik wdzięczności i wracam do niego regularnie. Jawnie i otwarcie cieszę się sobą. Wysypiam się. Jem. Ruszam się – spaceruję, jeżdżę na rowerze, tańczę, sprzątam. Spotykam z przyjaciółmi. Znajduję czas na bycie w ciszy, kontakt ze sobą i refleksje.

Czym jest empatia dla siebie?

Najprościej rzecz ujmując, to dbanie o siebie i swoje potrzeby. Łączność ze sobą i swoimi emocjami. **Emocje są jak drogowskazy do potrzeb.** Złość, frustracja czy smutek wskazują na to, że jakieś moje potrzeby nie są zaspokojone. Umiejętność wyciszenia i kontaktu z samym sobą jest wtedy kluczowa.

Po co nam empatia dla samego siebie?

Próbowaliście kiedyś dzielić się czymś, czego sami nie macie? Trudne.

Empatia dla siebie daje nam wybór, wybija z działania automatycznego, schematycznego, buduje kontakt, skłania do działania, wskazuje potrzeby i wreszcie mając empatię dla siebie możemy podzielić się nią z innymi na przykład naszymi dziećmi...

Jak?

Weź kilka głębokich oddechów. Postaraj się znaleźć odpowiedzi na pytania:

1. Co obserwuję? Co jest teraz w moim ciele?
2. Jakie uczucia są we mnie? Smutek, gniew, wstręt, a może strach?
3. Jakie potrzeby nie są zaspokojone? Czego mi potrzeba, czego chcę?
4. Sformułuj prośbę do siebie, która pomoże Ci zaopiekować się Twoimi niezaspokojonymi potrzebami.
5. Powiedz, co czujesz i czego w związku z tym potrzebujesz.

**Dla rodziców, opiekunów, nauczycieli,
wychowawców;**

Jak rozwijać empatię u dzieci?

6. Dzieci uczą się, obserwując. Często nie potrafią nazwać tego, co właśnie przeżywają. Obserwują rodziców, czy innych dorosłych i to jak oni radzą sobie ze swoimi emocjami. Nazywając to, co ja przeżywam i jak to czuję w ciele, wspieram dziecko w poznawaniu jego/jej emocji.
7. Samo patrzenie, czy słuchanie o tym, jak coś robić, często nie wystarcza. Dzieci opanowują umiejętności, po prostu robiąc to, czego chcą się nauczyć. Gdybym tylko mówiła moim dzieciom jak chodzić albo jeździć na rowerze, to pewnie do dziś by tego nie robiły. **Jeśli chcę, by moje dziecko miało kontakt ze sobą i swoimi emocjami, pozwalam mu je przeżywać.** Nie mówię "nie płacz", "nic się nie stało", "nie boli", czy "nie złość się".
8. Co robię?
9. Jestem obok, towarzyszę mu, obserwuję, mogę mówić co widzę – bez osądów, czy interpretacji. Czasem dziecko mówi, że chce być samo, że mam sobie pójść. Wychodzę, zaznaczając, że gdyby mnie potrzebowało, to jestem gotowa być obok, gdy tego zechce. Ważne, żeby dać dziecku możliwość wykonania pracy, jaką jest radzenie sobie ze swoimi emocjami. Najlepiej je w tym wspieram, kiedy zajmuję się swoimi emocjami, czyli wtedy, kiedy zachowuję spokój.