Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Jak budować empatyczną relację w rodzinie?”

Numer odcinka: RJ #26

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Monika Szczepanik

Cześć!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.
Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie odejść od zmysłów. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy, by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobywaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzisz w to? Zapraszamy!

Cześć. Witamy Cię serdecznie. To jest odcinek z serii Rodzicielskie Drogowskazy w ramach podcastu Rodzicem Jestem. W tej serii odcinków przypominamy nagrania rozmów z pierwszej w Polsce podcastowej konferencji Kierunek Szczęście skierowanej do rodziców. Odbyła się ona we wrześniu tego roku czyli 2020.

Dzisiaj zapraszamy Cię do wysłuchania rozmowy przybliżającej kolejny z 13 drogowskazów szczęśliwego rodzica. Jeśli słuchasz nas dzisiaj, w dniu publikacji tego odcinka, to mamy dla Ciebie wyjątkowe zaproszenie. Już w grudniu przeprowadzimy cykl warsztatów dla rodziców. Do jutra dla czytelników naszego newslettera obowiązuje warsztatowa promocja, jakiej jeszcze nie było i jakiej już nie będzie.

Jeśli potrzebujesz więcej spokoju w tym trudnym czasie, to koniecznie dołącz do nas. Pod odcinkiem znajdziesz link do zapoznania się z tematyką warsztatów.

Będzie to pierwszy raz kiedy warsztaty odbędą się online. Wiecie, Sylwia długo się jej opierała, bo sądziła że nic nie zastąpi spotkania face to face. Jednak ta forma w dzisiejszej rzeczywistości jest idealna dla rodziców. Nie musisz czekać, aż zorganizujemy warsztaty w Twoim mieście. Możesz uczestniczyć w warsztatach siedząc w piżamie i popijając pyszną kawę lub herbatę w swoim ulubionym kubku. Warsztaty odbędą się w weekend i ich skondensowana forma sprawi, że będzie Ci też łatwiej zacząć wdrażać zdobyte informacje i zmieniać życie rodzinne na takie jakiego pragniesz.

Podczas warsztatów zdobędziesz dużo praktycznego i dostosowanego do uczestników podejścia, by można było przekazaną wiedzę z łatwością wdrożyć w życie. Będziesz mogła zadawać pytania na żywo i dzielić się swoimi doświadczeniami z innymi rodzicami. A to co Sylwia mocno docenia to wspólnota, która tworzy się w trakcie warsztatów. Często uczestnicy utrzymują dalsze kontakty, zawierają się znajomości, które tworzą cudownie wspierające się wioski. Jeśli chcesz być z nami 5 i 6 grudnia, to zapisz się już dziś. Pod wpisem znajdziesz kod zniżkowy dla słuchaczy naszego podcastu ważny do jutra, więc szybka decyzja i widzimy się niebawem.

A jeśli warsztaty w tej chwili to dla Ciebie za dużo, pamiętaj, że jeszcze tylko do końca tygodnia, czyli tylko do 29.11.2020 r. możesz nabyć nasz workbook “Spokojna mama. 5 kroków do świadomego macierzyństwa” w promocyjnej cenie 49 zł. Od poniedziałku cena rośnie, więc zrób sobie prezent na mikołaja już dziś i zacznij kroczyć świadomie przez swoje macierzyństwo. Jeśli nie miałaś jeszcze okazji posłuchać odcinka podcastu, w którym czytam dla Ciebie pierwsze dwa rozdziały, w opisie zostawiamy Ci do niego link. Możesz tam również pobrać je w wersji PDF i zobaczyć mały przedsmak tego co czeka Cię w całym workbooku. Pamiętaj, najkorzystniej jest, gdy czerpiesz w całości i z warsztatów i z workbooka, stąd przygotowałyśmy dla Ciebie specjalne pakiety ważne również do końca tygodnia. Wejdź i znajdź coś dla siebie. Wszystkie linki w opisie.

Dobra wracamy do podcastu. Dziś wyruszamy w świat empatii. Poza treścią merytoryczną równie ważna jest praktyka. Dlatego do dzisiejszego odcinka przygotowałyśmy ćwiczenia, które będą Cię wspierać w trenowaniu empatii. Pobierz darmowy PDF i zacznij działać już dziś. Link znajdziesz w opisie odcinka.

Pamiętaj, że zapisując się na nasz newsletter otrzymasz dostęp do Biblioteki Rodzica, która jest wypełniona materiałami będącymi wsparciem i drogowskazami na Twojej rodzicielskiej drodze. Dobrego dnia, popołudnia, wieczoru w zależności od tego kiedy słuchasz tego odcinka.

Czy empatii można się nauczyć? W pierwszym drogowskazie mówiłyśmy o wewnętrznym spokoju, który w naszym rozumieniu polega na zrozumieniu i akceptacji własnych emocji. Jest to trudny proces. Nie zawsze zanim zaczniesz działać, może Ci się udać zatrzymać i podjąć refleksję na temat tego co czujesz. Ważne jest, żebyś w takich momentach nie skupiała się jedynie na krytyce i powtarzaniu sobie, że jesteś do niczego. Wiemy, że to nie jest łatwe, dlatego tematem dzisiejszej rozmowy jest empatia, która Ci w tym pomoże.

Empatia jest czymś więcej niż tylko współodczuwaniem. Na empatię składają się cztery główne elementy. Pierwszy z nich to powstrzymywanie się od osądu. Brak oceniania, krytykowania i etykietowania. W zamian powinna się pojawić akceptacja, swoboda dzielenia się myślami i mówienia prawdy.
Drugi filar to umiejętność spojrzenia na sytuację oczami drugiej osoby. Próba wyobrażenia sobie tego co ta osoba może czuć i wejścia "w jej buty". Wcale same nie musiałyśmy się wcześniej znaleźć w podobnej sytuacji, ponieważ tak naprawdę podłączamy się pod emocje, które odczuwa druga strona. To jest trzecia składowa empatii czyli umiejętność odnalezienia w sobie tej emocji, którą przeżywa ktoś inny. W końcu emocje są takie same dla wszystkich, dlatego jesteśmy w stanie je zrozumieć. Tutaj uwaga! Nie chodzi o odczuwanie tych samych emocji co druga strona, a o próbę zrozumienia co może czuć i przeżywać w danej chwili.
Czwartym elementem jest zakomunikowanie tego zrozumienia. Nie chodzi nawet o to, żeby zadeklarować, że dokładnie wiemy co ta druga osoba czuje. Można po prostu stwierdzić, że nie wiemy co powiedzieć, ale jesteśmy blisko. Czasem wystarczy przytulić.

To tyle tytułem wstępu. Teraz już zapraszamy Cię do wysłuchania rozmowy z Moniką.

SYLWIA: Gościem dzisiejszej rozmowy jest Monika Szczepanik. Będziemy rozmawiać o tym czym jest empatia i jak może ona wzbogacić nasze życie, wspierać nas w relacjach z dziećmi, przyjaciółmi, partnerami. Zanim przejdziemy do tematu naszej rozmowy chciałam Ciebie Moniko bardzo serdecznie przywitać i podziękować za to, że zgodziłaś się wziąć udział w tym projekcie.

MONIKA: Dziękuję za zaproszenie. Dzień dobry wszystkim.

SYLWIA: Zanim przejdziemy do tematu chciałam, żebyś nam Moniko opowiedziała o sobie. Kim jesteś? Czym się zajmujesz?

MONIKA: W kolejności takiej jak to w życiu mi przyszło. Najpierw jestem kobietą, nauczycielką, jestem mamą, trenerką, a dziś kiedy rozmawiamy mogę powiedzieć, że jestem autorką. Dzisiaj premierę ma moja książka "Jak rozumieć się w rodzinie?". Pracuję na co dzień w szkole, gdzie jestem dyrektorem i nauczycielem. W weekendy pracuję w całej Polsce prowadząc warsztaty między innymi dla rodziców.

SYLWIA: To ja chciałabym się zatrzymać przy tej roli mamy. Jak wyglądało Twoje macierzyństwo? Jak wyglądała rzeczywistość w stosunku do oczekiwań?

MONIKA: Gdyby nie to, że 12 lat temu zostałam mamą Zosi, to być może nigdy - chociaż może nigdy to przesadzam, ale pewnie dużo później trafiłabym na Porozumienie bez przemocy i na patrzenie i rozumienie empatii. Moje macierzyństwo, tego pierwszego okresu - kiedy spotkałam Porozumienie bez przemocy to Zosia miała 2 lata - to jest macierzyństwo, które jest wyzwaniem. Wyzwaniem dlatego, że między mną a Zośką jest wszystko w porządku. Natomiast czasem i to czasem jest ileś razy w tygodniu, dochodzi do takiego zgrzytu niechęci, do takiego stuknięcia między nami w relacji, że trudno jest w ogóle zrozumieć o co chodzi.
I to tak naprawdę zaprowadziło mnie do Porozumienia. Dlatego, że zadałam sobie takie pytanie: dlaczego jest tak, że na co dzień my się z Zośką świetnie dogadujemy, dobrze bawimy i przychodzi taki moment, w którym ja jakbym nie słyszała, nie rozumiała o co jej chodzi, dochodzi już prawie wybuchu wulkanu z lawą, która się wszędzie leje. I to jest macierzyństwo, które kazało mi sobie zadawać różne pytania i szukać odpowiedzi na te pytania. Na część tych pytań znalazłam odpowiedzi właśnie w Porozumieniu bez przemocy.
Dlatego myślę o tym, że dzięki temu, że byłam mamą, jestem mamą trafiłam na Porozumienie i w tym Porozumieniu działam. Dziś to macierzyństwo daje mi dużo satysfakcji. Ono też przyczynia się do mojej równowagi wewnętrznej, do mojego dobrostanu wewnętrznego. Dziś jestem z dwiema moimi córkami w 90 procentach w takiej relacji, w której lubię być. A 10 proc. to są takie zgrzyty, których nie lubię, ale one są i one będą zawsze i będą częścią naszego życia.
Ja nie miałam jakichś wielkich oczekiwań wobec macierzyństwa. Raczej miałam takie myśli jak pewnie ma co druga mama, że będzie jakaś niezwykła przygoda, jakiś nowy etap w moim życiu. Owszem był to nowy etap w moim życiu, była to przygoda. Nie oceniam jej jako niezwykłą. Była to nowa przygoda z nowymi wyzwaniami.

SYLWIA: Mamy założenie, że żeby żyć pełnią życia w zgodzie ze sobą, żeby nasze życie było satysfakcjonujące i szczęśliwe, to potrzebne są takie nawyki jak właśnie empatia.

Empatia, która wydaje nam się być jednym z takich nawyków drogowskazów, które prowadzą nas do szczęścia. Czym dla Ciebie Moniko jest szczęście?

MONIKA: O rany! Czym jest dla mnie szczęście? Zaskoczyłaś mnie, bo byłam przygotowana, że zapytasz mnie czym jest dla mnie empatia. Czym jest dla mnie szczęście? Wybieraniem rzeczy, które mi służą i kiedy myślę sobie o byciu mamą, to służą też mojej rodzinie, moim dzieciom, mojemu mężowi.
Szczęście jest decyzją w jaki sposób chcę postępować np. co wybieram, w co chce się zaangażować, którą drogą idę. To jest dla mnie szczęście. Nie mam zupełnie takiego wyobrażenia szczęścia rozumianego tak jak w telewizji czy w książkach, w literaturze pięknej się określa. Raczej myślę, że szczęście jest decyzją np. decyzją widzenia rzeczy w jakiś określony sposób, Dostrzegania tego co na pierwszy rzut oka czasem bywa trudne do dostrzeżenia. Więc tym jest dla mnie szczęście.
I jakbyś mnie zapytała czy jestem szczęśliwą osobą, to powiem tak. Jestem szczęśliwą osobą, bo w ogromnej części mojego życia dokonuje świadomych wyborów i nawet, jeśli te wybory prowadzą mnie do takiego miejsca, że się nie spodziewałam albo przynoszą takie konsekwencje, które nie są tak do końca fajnymi konsekwencjami, to lubię te wybory dlatego, że one płyną ze świadomości. Więc kiedy dokonuje świadomych wyborów, wtedy jestem szczęśliwa.

SYLWIA: To teraz pytanie, którym Cię nie zaskoczę. Czym dla Ciebie jest empatia? Właśnie ten temat naszej rozmowy.

MONIKA: Empatia jest słyszeniem, a nie tylko słuchaniem i widzeniem, a nie tylko patrzeniem. I na razie to zabrzmiało może filozoficznie i jakoś tak hasłowo. Natomiast empatia jak ją przełożyć na taką relacyjność, to jest zdolnością widzenia siebie i drugiego człowieka lub widzenia drugiego człowieka. Zawsze można dokonać wyboru tego co się kryje za naszymi słowami, naszymi czynami. Czyli po prostu widzenia uczuć i potrzeb i towarzyszenia sobie czy drugiemu człowiekowi w tym jego wewnętrznym świecie. Empatia jest taką postawą otwartości bez oceniania tego co robimy, jakich właśnie dokonujemy wyborów czy co nam się przydarza.
Jest oczywiście mnóstwo definicji empatii i Porozumienie Bez Przemocy też ma swoją definicję, ale wystarczy, że otworzycie książkę i po prostu znajdziecie sobie definicję empatii czy ją poszukacie w internecie. Ja chciałabym właśnie dać moją definicję. Czy może właściwie nie tyle definicję, co moje rozumienie empatii.
Empatia to jest słucham po to, żeby słyszeć i patrzę po to, żeby widzieć. Patrzę na to co zrobiłam i widzę jakie potrzeby kryły się za moim czynem. Słucham słów, które wypowiada moja córka, jak i słów, które mówią “nienawidzę tego, nie chcę tego, nie zmuszaj mnie do tego” i słyszę, że tam jest dużo frustracji, irytacji i może zniechęcenia, zwyczajnej złości. To jest empatia.

I empatia jest też wyborem, więc łączy się fajnie z tym moim pojęciem szczęścia, dlatego, że empatia to nie jest niczyj obowiązek. To nie jest też mój obowiązek. Empatia jest decyzją czy ja chcę zobaczyć siebie i czy ja chcę zobaczyć drugiego człowieka przez pryzmat potrzeb, uczuć.
My w Porozumieniu bez przemocy mamy takie powiedzonko "Don't NVC me". Co w takim wolnym tłumaczeniu oznacza nie dawaj mi empatii, jeśli ja nie jestem gotowa na tą empatię. Dlatego, że nie zawsze mamy gotowość dania empatii, ani otrzymania empatii. Czasem po prostu chcemy porzucać mięsem, czasem chcemy udać się do "kawiarenki Pod szakalem", jak to mówimy w Porozumieniu bez przemocy, gdzie po prostu nawrzeszczymy, poprzeklinamy, poosądzamy, poetykietyzujemy, po to żeby dać upust jakiejś takiej pierwszej chwili, energii która się po prostu w nas zgromadziła i dopiero potem jesteśmy gotowi posłuchać co się za tym kryje. Więc empatia jest wyborem.

SYLWIA: Myślę, że to co powiedzieć jest bardzo uwalniające. A twoja definicja empatii jest na pewno bardziej przyswajalna niż ta Marshalla Rosenberga.

MONIKA: Choć Marshall posługuje się bardzo fajnym obrazem - ja go bardzo lubię i podzielę się nim z Wami. Nie wiem, w której on jest książce, ale Rosenberg mówi o tym czym jest empatia dając obraz bolącego zęba. Być może macie takie doświadczenie, ja je mam, że boli mnie ząb i zanim pójdę do dentysty, który na ten ból zaradzi, to mam takie momenty w ciągu dnia czy tygodnia tego bolącego zęba, w których go nie czuję. Bo np. idę pod prysznic. bo oglądam film czy czytam książkę albo po prostu pracuję i nie czuję tego zęba.
I empatia jest właśnie taką zdolnością, którą my jako ludzie mamy. Rosenberg mówi, że każdy z nas ma współpracującą naturę, wychodzenia ze swojej trudności po to, żeby pójść do tego miejsca, w którym możemy się spotkać i ja mogę Ciebie usłyszeć. Ja przestaję być skupiona na sobie, na moim bólu zęba, tylko kiedy otwieram się na innych i chcę np. usłyszeć moją córkę czy mojego przyjaciela czy mojego męża. To co jest we mnie żywe, jakby trochę odkładam, przestaje być to w tym momencie dla mnie ważne, bo mam gotowość i otwartość, żeby towarzyszyć Tobie. I myślę, że taka definicja empatii dana przez Rosenberga też jest fajna i też jest przyswajalna.

SYLWIA: Wspomniałaś o tym, że empatia nie idzie w parze z ocenianiem, pouczaniem, moralizowaniem i można by tak jeszcze sporo wymieniać. Co jeszcze zabija empatię i dlaczego?

MONIKA: Jest mnóstwo zabójców empatii. Mnóstwo. Porównywanie np. niektórzy mają gorzej albo bagatelizowanie np. nie martw się, to nic takiego, to tylko zderzak tego

samochodu, dobrze że Tobie się nic nie stało. Właśnie moralizowanie, że dobrze że uderzyłaś w słup, a nie w drugi samochód. Potem porównywanie, ocenianie, osądzanie.
Empatię też zabija coś co się nazywa pławieniem się w uczuciach. Czyli nie mówię, że jestem wściekła, tylko tą wściekłość w sobie podniecam, żeby być wściekła, taka wściekła, że komuś walnę. Czyli ja nie mam kontaktu z uczuciem, tylko się pławię w tym uczuciu. To są zabójcy empatii.
Jak myślę o dzieciach to myślę, że zabójcą empatii jest takie oczekiwanie, że dziecko już coś powinno. To jest takie oczekiwanie, które my mamy jako rodzice. Jeśli ono ma 5 lat, to już powinno samo zasypiać. Jak ma 10 lat, to już powinno tak umyć zęby, żeby tam nie było żadnej pozostałości jedzenia. One zabijają empatię dlatego, że one nas zamykają w świecie naszych przekonań, w świecie naszych myśli, tego co my uważamy.
Natomiast empatia potrzebuje widzenia drugiego człowieka w tym konkretnym momencie, który ma miejsce. Jeśli ja mam oczekiwanie, to widzę tego człowieka nie w tym co on teraz zrobił, tylko widzę go w jakimś szerszym kontekście. Właśnie w tym ile ma lat, jakie już ma zasoby, co do tej pory zrobił. I wtedy np. wśród rodziców pojawia się takie niezrozumienie, że 7 latek, który do tej pory samodzielnie zasypia nagle mówi mamo ja nie chcę sam spać. I mówimy: jak to, przecież on już od dwóch lat sam zasypia. Czyli nie widzimy człowieka w danym momencie, tylko widzimy go w jakimś kontekście, a empatia jest otwartością na to co się teraz dzieje ze mną czy z Tobą.

SYLWIA: Wszystko ładnie brzmi, pięknie się składa w całość, a potem przychodzi codzienność.

MONIKA: No tak przychodzi codzienność, w której nie ma czasu, w której są obowiązki, w której jest presja. Taka presja domowa, presja zawodowa. W której my od tygodnia realizujemy jakiś projekt i śpimy po 4-5 godzin i w tej codzienności jest trudno. Jest trudno, to prawda. Jest trudno, bo my mało dbamy o siebie stale, tylko raczej mamy zrywy dbałości o siebie. Pracujemy od poniedziałku do piątku, potem przychodzi sobota, siadamy na fotelu, mówimy “”nareszcie, teraz odpocznę i przychodzi taki maluch i mówi mamo pobaw się ze mną, a my mówimy “o nie, na pewno nie, cały tydzień pracowałam, teraz nie będę się bawić, chcę odpoczywać”.
Trudno jest mieć tą otwartość na empatię, jeśli stale o siebie nie dbamy. Stale, to znaczy systematycznie. Jeśli moje zasoby się kończą, to nie znajdę zasobów dla drugiego człowieka. Jeśli one się kończą, to ja chcę zatroszczyć się o swoje zasoby. Więc to jest taka rekomendacja, żeby nauczyć się - to jest możliwe - stale o siebie dbać, stale napełniać swój kubek, swoje zasoby. Szukać równowagi, rzeczy, które wpływają na mój dobry stan, po to żeby ta codzienność, która wciąż będzie szybka, pod presją, wielozadaniowa, była codziennością, w której częściej będę miała postawę empatyczną wobec siebie czy wobec moich najbliższych. Nie ma innego sposobu. Nie zmienimy rzeczywistości. Ona nie zwolni.

Ona zwolniła tylko teraz w czasie koronawirusa, ale ona nie zwolni. Żyjemy w świecie, który wygląda tak a nie inaczej i nie mamy wpływu na ten świat. Mamy wpływ na siebie, na swoje wybory i mamy wpływ na to środowisko, które mamy w domu albo na to środowisko, które mamy w pracy, jeżeli tam jesteśmy zaproszeni do współtworzenia tego środowiska. Tam możemy dokonywać zmian. Jak to Ci brzmi?

SYLWIA: Wiesz co jest trudne. Aczkolwiek myślę, że małymi kroczkami jest to osiągalne.

MONIKA: Pierwszym małym krokiem, który można zrobić na rzecz budowania postawy empatycznej, to jest troszczenie się o siebie przez widzenie swoich działań właśnie przez pryzmat potrzeb. Czyli jeśli ja chcę naprawdę poszerzyć w sobie przestrzeń na empatię, to w różnych momentach dnia zadaję sobie pytanie dlaczego ja to zrobiłam. Dlaczego z Tobą teraz nagrywam wywiad? Dlaczego puściłam teraz moim dzieciom bajkę? Dlaczego piję teraz kawę?
Bo to pytanie dlaczego, to jest pytanie o to jakie potrzeby zaspokajam wybierając konkretne strategie. I co daje taka sytuacja, taka refleksja, autorefleksja? Jeśli ja zobaczę, że jakąś potrzebę zaspokajam strategią, która nie do końca mi odpowiada albo która nie jest moją ulubioną strategią, to mogę poszukać innych strategii.
Ale jeśli ja sobie nie zadaję tego pytania, to trochę działam jak na autopilocie. Zawsze piję kawę kiedy mam nagranie, w związku z tym teraz też piję kawę. Nie szkodzi, że boli mnie żołądek, że boli mnie głowa i dużo racjonalniej byłoby wziąć szklankę wody. Po prostu działam z automatu. I wtedy kiedy robię ten pierwszy krok i zastanawiam się nad sobą, pytam o co mi chodzi, kiedy dokonuje jakichś wyborów albo kiedy chcę to czy tamto, to już jakby o metr - ja mam takie przekonanie, że może nawet o pięć metrów - to pole do empatii jest szersze.
Potem zrobię kolejny krok i zastanowię się - nie będę pytać, tylko zastanowię się - dlaczego moje 12-letnie dziecko co wieczór przychodzi i mówi “a wiesz ja lubię jak Ty czytasz mi książkę, a nie jak ja sobie sama czytam”. Ludzie mają taką myśl, że czytanie książek wzbogaca życie. To jest prawda. Buduje zasób słownictwa. I jak będę cisnęła na to, żeby ona sama czytała i nie zadam sobie pytania dlaczego ona tak robi, to nie zobaczę jej potrzeby bliskości, łatwości, lekkości. Przecież dużo fajniej jest, żeby po całym dniu ktoś coś zrobił za Ciebie. I ona dokładnie to mówi i to jest kolejny metr albo kolejne pięć metrów i już mamy 10 metrów przestrzeni na empatię. Tak to widzę jako małe praktyki.

SYLWIA: A czy nie jest tak czasami, że nie chcemy zadać sobie pytania dlaczego, bo za nim są jakieś strachy, lęki? Nie chcemy czasami grzebać aż tak głęboko.

MONIKA: Pytanie siebie czego ja potrzebuję to jest łopatka i tylko raz ziemię odkopaliśmy. Możemy głębiej kopać. Nie wiem czy to jest o lękach. To może być o lękach, ale jak prowadzę warsztaty i zbieram doświadczenie od nas rodziców, to najczęściej słyszę, że ludzie nie mają nawyku zadawania sobie pytania dlaczego.

SYLWIA: Pierwszym krokiem do budowania nawyku empatii będzie wtedy nawyk zadawania sobie pytania dlaczego.

MONIKA: Tak, dlaczego ja tego chcę. Dlaczego mi na tym zależy? Dlaczego on to zrobił? Tylko ja chciałabym, żeby to pytanie dlaczego było pytaniem otwierającym, a czasem może brzmieć tak" Dlaczego on to zrobił? Bo taki jest." To nie jest w ogóle o empatii.
To pytanie dlaczego to jest pytanie o to co się kryje za jego zachowaniem. Dlaczego jemu trudno jest się przyznać do tego, że popełnił błąd. Bo się obawia, bo błędy nie są dobrze widziane, bo boi się krytyki. A dlaczego się boi krytyki? Bo kiedy jest krytykowany, to jego poczucie wartości spada, a to na czym mu zależy to czuć się dobrze z samym sobą. Widzieć, że to co robi przyczynia się do dobrostanu rodziny, tego miejsca pracy, drugiego człowieka, w którym jest w relacji.
A dlaczego chce się przyczynić do dobrostanu? Dlatego, że jest istotą relacyjną. I skoro jesteśmy istotami relacyjnymi, to nasze człowieczeństwo trochę wyznaczają relacje. Bez relacji czy bylibyśmy homo sapiens? Ja mam duże wątpliwości. Myślę, że jakoś inaczej byśmy się jako gatunek nazywali.

SYLWIA: Tak, tylko też ciężko nam się jest wyzbyć tych automatów, o których wspomniałaś. Oceniania, doradzania, bo przecież mama wie lepiej, mama już ma swoje lata. Lepiej, żebyś się nie przewrócił, kiedy nie musisz.

MONIKA: I to jest praca, którą warto wykonać. I właśnie tutaj może się kryć jakiś lęk i strach, że jeśli ja nie będę miała tych swoich automatycznych, nawykowych zachowań, które dają mi poczucie bezpieczeństwa, bo wiem jak w danej sytuacji mam w standardzie się zachowywać, to kim będę, kiedy sobie zbuduje taką bezpieczną, ale też rozwijającą mnie paletę zachowań.
Nawykowe zachowanie, zachowanie z automatu, z tego pilota, o którym my rozmawiamy i często mówimy, to jest zachowanie, które się pojawia i my się już do niego przyzwyczailiśmy. Ludzie mówią "ja jestem taka wybuchowa" albo mówią "no tak, ja jestem taka płaczliwa" i nie zadają sobie pytania co stoi za tą wybuchowością czy co stoi za tą płaczliwością.
Zobacz ile my robimy naszym dzieciom jak mówimy "ona jest taka nieśmiała" albo "wow, to jest taki przebojowy chłopiec". My ich wkładamy w jakąś rolę i potem jak dzieci rosną i dowiadują się kim są, to mówią "Jezu, ale to jest dla mnie jakiś trud

występować publicznie przed tymi wszystkimi ludźmi". Wartością empatii jest też to, że będąc tu i teraz, tym człowiekiem, ja go widzę poza jego rolą, ale ja też mu pokazuję, że on może być poza tą rolą, że my jako ludzie możemy być różni. Mamy różne części - jest taka część co chce być na scenie i taka część, która nie chce być na scenie. Empatia to widzi. Chcesz być na scenie, bo tam jest dużo frajdy, dużo ekscytacji, bo to co się dzieje jest dla Ciebie satysfakcjonujące, bo jesteś bardzo widoczny. A z drugiej strony masz jakiś niepokój, bo nie lubisz być oceniany. Tak zwyczajnie masz jakiś lęk związany z tym, że np. pomylisz się na tej scenie. I to jest o empatii. Dlatego ja wybieram empatię.

SYLWIA: No właśnie, a jakie są korzyści z tego, że się pracuje nad empatią?

MONIKA: Taka pierwsza, która mi przychodzi. Łatwiej jest być w relacji, gdy pojawiają się trudności. Kiedy praktykujemy empatię i mamy już jakiś kawałek w sobie takiej postawy empatycznej, to jak pojawia się w relacji wkurzenie, jest konflikt, dochodzi do jakiegoś tarcia, to dużo łatwiej jest nie wejść na ring i nie dopieprzać temu drugiemu. Albo nie wejść na swój osobisty ring i nie dopieprzać sobie, że znowu ze mną jest coś nie tak, że znowu coś powiedziałam, że dlaczego ja zawsze szukam dziury w całym. Tylko zobaczenia siebie czy tego drugiego człowieka, posłuchania co być może stoi właśnie za przekleństwami, które słyszymy, za oskarżeniem nas.
To jest to dla mnie osobiście taka wartość empatii, która mi układała niektóre relacje, też te bliskie. Patrzę i widzę człowieka, który się boi, który jest mocno zdenerwowany, Jak mamy postawę empatyczną, to na przykład nie słyszymy, że te słowa, które padają są przeciwko nam. One nas bolą, one nas dotykają, ale wiemy że to są słowa, za którymi stoi coś ważnego dla drugiego człowieka i mamy gotowość, nie w tym momencie najpewniej tylko za jakiś czas, odkryć co tam stoi. Empatia daje uważność na słowa, które wypowiadamy.

SYLWIA: Myślę, nie wiem czy się ze mną zgodzisz, że łatwiej jest o empatię dla kogoś niż dla siebie. Nie jesteśmy tego uczeni jako dzieci. Jak Ty to widzisz?

MONIKA: Mamy są mistrzyniami w dawaniu empatii swoim dzieciom. Im mniejsze dziecko tym tej empatii jest więcej. Równocześnie mamy jako mamy taki pierwiastek niewystarczalności same dla siebie. Łatwo osądzamy siebie, oceniamy. Mówimy sobie, że to za mało, że jeszcze więcej, że powinnam umieć bardziej się troszczyć o to moje dziecko, lepiej odpowiadać na jego potrzeby. Mają to mamy, które są na początku macierzyństwa, rodzicielstwa i też potem.
My też mamy jakąś taką większą społeczną wyrozumiałość dla innych ludzi. Szczególnie kiedy to są ludzie nam bliscy, przyjaciele, dobrzy znajomi, to my dużo więcej mamy przestrzeni dla nich, dla ich błędów, dla ich potknięć niż dla siebie.

Jak się zastanawiam dlaczego tak jest, to powodów jest oczywiście wiele. Jednym z takich powodów są oczekiwania. Oczekiwania jakie inni stawiają wobec nas, ale też jakie same sobie stawiamy. Mamy pewne wyobrażenie bycia - bycia po prostu. Nawet nie bycia mamą, nie bycia nauczycielem, tylko bycia, że my jacyś konkretni powinniśmy być. Wtedy to jest trudne i dlatego ja tak bardzo zachęcam - zajmij się sobą.
Pierwsze warsztaty, które prowadziłam nazywały się Nie wychowujemy na jutro. Ten tytuł jest tytułem, który dostałam od mojego pierwszego trenera porozumieniowego. To były warsztaty dla rodziców o tym jak budować relacje z dziećmi, żeby te były wolne. Po tych warsztatach, to było wiele lat temu, dostałam od wielu rodziców feedback, że tak naprawdę nie mówię o tym co rodzic ma zrobić w relacji z dzieckiem, tylko co rodzic ma zrobić w relacji z sobą. Ta informacja zwrotna mocno mi uzmysłowiła, że nie ma budowania relacji z innym, jeśli nie zacznę budować relacji z sobą.
Dlatego, że wcześniej czy później to nie będzie równa relacja. Ja nie mogę tylko dawać, ja też muszę się nauczyć brania. A nauczę się brać kiedy zbuduje relacje z sobą, kiedy będę wiedziała czego potrzebuje. Więc dziś jak prowadzę warsztaty dla rodziców, bo takie też prowadzę, choć chyba najwięcej jednak warsztatów prowadzę dla siebie. Dla siebie czyli dla kobiet, dla liderów, dla par. Dla rodziców też, ale takich w relacjach między rodzicami. Ale nawet jeśli prowadzę te właśnie warsztaty o budowaniu relacji z dzieckiem, to temat główny to budowanie relacji z sobą. To jest self empatia, to jest wgląd do siebie, to jest praktyka wdzięczności dla siebie. Wszystko się zaczyna od nas.

SYLWIA: Trudno być empatycznym dla kogoś, kiedy się nie jest empatycznym dla siebie.

MONIKA: Nie, nie, nie. Tutaj niektórzy osiągnęli mistrzostwo i to nie jest udawanie. Naprawdę potrafią dawać empatię innym ludziom a sobie nie, bo mają wyższe oczekiwania wobec siebie niż wobec innych ludzi. Natomiast, co dla mnie zabrzmi bardziej prawdziwie - chociaż nie wiem czy to słowo jest właściwe - bardziej myślę o czymś takim, że jeśli ja umiem dawać empatię innym, a nie umiem dawać empatii sobie, to w którymś momencie się wypalam. W którymś momencie mam poczucie, że jestem dla innych, a nikt nie jest dla mnie. A potem mówimy "Ludzie mówią, że ja zawsze byłem 24 godzinnym pogotowiem ratunkowym, a kiedy ja potrzebuję pomocy, to jej nie ma."
I ta nieumiejętność empatii dla siebie powoduje, że przekraczamy swoje własne granice. Może byśmy już nie chcieli kolejny raz posłuchać tej samej historii, tylko chcielibyśmy skontaktować się sobą i powiedzieć, że czujemy znużenie kiedy słuchamy siódmy raz tej rodzinnej historii, że bardzo potrzebujemy już zmiany. I najpierw z kontaktu z sobą, a potem z życzliwości do drugiego człowieka, powiedzieć "Już mi jest trudno słuchać. Zastanawiam się dlaczego opowiadasz mi o tym kolejny raz. Czy to chodzi o to, że chcesz się po prostu wygadać czy naprawdę chciałabyś poszukać

rozwiązania?”. I wtedy dostajemy jasność. Jednak bez kontaktu z sobą, bez zobaczenia, że mnie nuży ta historia, po prostu tego nie zrobię. Wtedy przekraczam swoje granice, odgradzam się byle tego 8 razu do mnie nie przyszła, bo już nie wytrzymam.

SYLWIA: Jak zacząć pracować nad tym, żeby być bardziej empatycznym dla siebie?

MONIKA: Oprócz tego co powiedziałam, czyli oprócz zadawania sobie pytania dlaczego tego chce, o co mi chodzi kiedy o coś proszę czy mówię jakie słowa. Co jeszcze można zrobić? Można - i teraz jestem na takim etapie swojego życia, że bardzo w to wierzę - zacząć pracę ze swoim ciałem. My jesteśmy bardzo intelektualni i nasza cała sfera poznawcza to jest sfera werbalna. Czytamy, mówimy, dzielimy się. Bardzo dużo rzeczy dzieje się właśnie w świecie języka.
Pierwsze impulsy, które dostajemy są z ciała. Praca z ciałem w postaci praktyki uważności, praktyki focusingu czy jakiejś praktyki ćwiczeń fizycznych. Czy to jest joga, czy to są ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne nie ma to zupełnie znaczenia jakie się wybierze. Według mnie nie ma znaczenia strategia, byle była to taka strategia, która pozwala mi być w swoim ciele. I pozwala mi na to, że kiedy czuję ściśnięcie żołądka, bo dzieje się jakaś trudna rozmowa, w której współuczestniczę, to odbieram moim umysłem ściśnięcie żołądka i wiem, że coś się dzieje i zadaję sobie pytanie “co się teraz dzieje?”.
Zapomnieliśmy, że nasze ciało też do nas mówi. Odchodzimy - a właściwie odeszliśmy, bo mam wrażenie, że teraz znów wracamy - od patrzenia na siebie przez pryzmat osoby cielesnej, osoby biologicznej.
I myślę, że empatii pomaga doświadczanie swojego ciała. Dlatego, że jeśli czuję jakiś skurcz, ścisk, jakieś obciążenie w ramionach, w tym odcinku szyjnym kręgosłupa, to jest jakaś informacja, że coś się dzieje. A informacja o tym, że coś się dzieje jest zaproszeniem do tego, żeby się temu przyjrzeć i potem właśnie poszukać swoich potrzeb czyli dawać sobie empatię.
Mam też taką zwyczajną praktykę, która pomaga budować postawę empatyczną. Ludzie jej nie robią. Chociaż nie wszyscy ludzie, ale jak o niej mówię, to czasem słyszę “na to nie ma czasu, ale po co, przecież można pomyśleć jak się pójdzie na spacer”. To jest praktyka pisania. Kiedy my piszemy i na to jest mnóstwo badań, to zupełnie inne obszary w naszym mózgu są uruchomione, niż wtedy kiedy mówimy czy kiedy myślimy nad czymś. Pisanie pozwala uporządkować myśli. Pisanie pozwala nam dotrzeć do tego miejsca, w którym teraz jestem.
Ja bardzo zachęcam do prowadzenia po prostu ze sobą narracji, która jest narracją właśnie piszącą. I to mogą być różne zeszyty. Może to być zeszyt obserwacji. To jest pierwszy krok do empatii - kiedy się nauczę obserwować, a nie oceniać, to łatwiej jest być empatyczną. To może być wyrażanie wdzięczności dla siebie samej czy dla innych ludzi, ale też w formie pisanej, ponieważ kiedy wyrażam wdzięczność, to mówię za co

wyrażam wdzięczność. A to za co wyrażam wdzięczność to jest właśnie obserwacja. Pierwszym krokiem czy pierwszym fundamentem, elementem empatii jest właśnie obserwacja.

SYLWIA: Myślę, że pisanie też pozwala na zatrzymanie się. Dla mnie ogólnie jest tym najtrudniejszym etapem. Po prostu stanąć i się zastanowić. Przelewając to na papier chcąc nie chcąc się zatrzymuje. Powiedz mi w jaki sposób dzieci uczyć - nie chciałbym słowa uczyć używać, ale zarażać empatią?

MONIKA: Odpowiedź jest dość prosta. Tworzyć środowisko, w którym empatia jest naturalnym elementem życia. Dzieci uczą się nie dlatego, że im mówimy, że empatia jest w życiu ważna i empatia polega na tym, żeby być w kontakcie ze swoimi uczuciami, potrzebami i na widzeniu drugiego człowieka. Tylko, że budujemy miejsca, w których empatycznie jesteśmy z sobą i z innymi ludźmi. Dzieci uczą się przez naśladownictwo.
To jasne, że jest potrzebna ta sfera werbalna, dlatego że dzieci nie mają rozbudowanego języka określającego uczucia i potrzeby. My tego się uczymy po prostu. Kiedy byliśmy dziećmi to też nie byliśmy w takich miejscach. Niewielu z nas jest takimi szczęściarzami, że byli w miejscach, w których standardem i codziennością były postawy empatyczne.

Więc kiedy mówię do moich dzieci, że czegoś się boję albo że się cieszę, to one się po prostu uczą wyrażania swoich uczuć. One patrzą na mnie i widzą różne rzeczy. Kiedy nazywam ich uczucia i ich potrzeby, pytam czy ty się boisz. Myślę, że to jest ważny element, o którym jeszcze nie powiedziałam, że empatia jeśli chodzi o drugiego człowieka jest pewną formą zgadywania. Ja nie wiem co on czuje i potrzebuje, ale patrząc na to co się dzieje, słysząc jego słowa, domyślam się, że to może być irytacja albo zaniepokojenie. Więc kiedy pytam “Czy Tobie jest teraz smutno?” i słyszę “Tak, mi jest smutno, bo ja nie chcę, żeby tak było”, mówię “A Ty byś chciała, żeby było tak jak Ty lubisz, żeby ta rzecz wyglądała inaczej” i słyszę “Tak dokładnie, tego chcę” to to jest, nie wiem czy uczenie, ale na pewno tworzenie przestrzeni, w której empatia staje się pierwiastkiem biegnącym w naszym krwiobiegu.

SYLWIA: Czyli to co tutaj powiedziałaś - bardziej chodzi o sprawdzanie, a nie diagnozowanie.

MONIKA: Tak, oczywiście, że tak. Dzięki, że to tak nazywasz. Mamy tendencję do sadzania ludzi na kozetkach i mówienia “A to dlatego, że jak sobie poukładasz relacje z matką, to wszystko się zmieni” albo “Ty jesteś taki w gorącej wodzie kąpany”. Diagnoza mogłaby brzmieć “Tak, bo tak trudno się przyznać do strachu, lepiej czuć złość niż strach”. Nie idę w tę stronę, tylko mówię “Pewnie nie wiesz jak nazwać to uczucie, które

w Tobie jest" i usłyszę "Dokładnie nie mam zielonego pojęcia". Wtedy mogę odpowiedzieć "I to jest trudne kiedy nie wiadomo jakie to uczucie. Dużo łatwiej byłoby Ci, gdybyś wiedziała co to jest" i usłyszę "Tak byłoby mi łatwiej". Mogę zapytać"I co teraz czujesz? Taką bezsilność? " i w odpowiedzi mogę usłyszeć "Właśnie tak, chcę wiedzieć co ja czuję."

SYLWIA: Taki detektyw emocji.

MONIKA: Tak, detektyw, który nie jest ciekawski, tylko podąża właśnie za pierwszą poszlaką, drugą poszlaką, trzecią - po śladach po prostu idzie.

SYLWIA: A jak to było u Ciebie Moniko z empatią? Czy to był taki naturalny proces czy nauka?

MONIKA: Ja miałam dużo empatii zawsze do ludzi, których lubię. Zawsze miałam dużo empatii i też właśnie byłam takim pogotowiem empatycznym. Taka byłam w liceum, na studiach. Wszystkie historie można mi było powierzyć. Nie miałam ochoty, chociaż nie wiem czy nie miałam - dziś jak sobie myślę, to myślę że nie miałam ochoty na pewno być empatyczna wobec ludzi, z którymi mi było trudno. Nie pochylałam się nad nimi.
Nie miałam empatii dla siebie w ogóle. Miałam oczekiwania wobec siebie jaka mam być. Porozumienie bez przemocy nauczyło mnie łagodności wobec siebie i bycia właśnie w empatii dla siebie. Są tacy ludzie i im zawsze zazdrościłam, że rodzą się empatyczni. Są tacy co mają dużo przestrzeni dla innych ludzi. Ja tak nie miałam. Natomiast dziś mam dużo przestrzeni dla innych ludzi, dla bardzo różnych ludzi. Takich ludzi nawet, z którymi jest mi nie po drodze, ale nie jest tak, że w każdym momencie i wszystkim dam empatię.
Empatia jest wyborem. Jak nie mam zasobów na bycie empatyczną w kontakcie z drugim człowiekiem, to po prostu nie jestem. Nie dokładam do pieca, nie mówię mu spadaj. Nie mam ochoty na empatię, ale chronię siebie. Troszczę się o siebie. Widzę swoją irytację tym co ktoś mówi i mówię OK ja potrzebuję jednak czegoś innego teraz i np. odchodzę i tym samym nie naruszam granic drugiego człowieka. A jak naruszam, to potem przepraszam, bo przecież czasem też naruszam.
Ja się nauczyłam empatii. Wiesz co Sylwia mam jeszcze taką myśl, że tak jak na warsztatach mówię, że jeśli ja się nauczyłam pracy ze złością i złoszczę się w taki sposób, który bardzo rzadko, naprawdę bardzo rzadko już jest niszczący dla mnie czy dla drugiego człowieka, to wszyscy się mogą tego nauczyć. Ja jestem cholerykiem i frustratem - tak całe życie o sobie słyszałam. Nauczyłam się empatii do siebie, to myślę, że ludzie też mogą się nauczyć empatii do siebie.
Tylko chyba to jest tak z tą empatią do siebie, że ona jest konsekwencją pracy nad innymi kawałkami w swoim rozwoju. To nie jest o tym, że się zajmę teraz pracą i będę

empatyczna dla siebie. Tylko, że ja się zajmuję pracą z oczekiwaniami i z przekonaniami, pracą ze złością, z poczuciem winy czy ze wstydem i wtedy przychodzi postawa empatyczna dla siebie.

SYLWIA: A co Ciebie wspierało na początku Twojej drogi?

MONIKA: Mam jasność co do tego. Wspierali mnie ludzie, którzy byli wobec mnie życzliwi. Oni w ogóle wspierali mnie w moim macierzyństwie. Miałam dużo szczęścia kiedy byłam mamą małego dziecka, że ludzie których spotykałam na swojej drodze widzieli mnie z moimi intencjami. Widzieli, że mi zależy na porozumieniu, że naprawdę chcę się dogadać. Nawet jeśli trudno mi było to zastosować w codzienności. Ludzie, którzy nie oceniali mnie tylko wspierali i byli przy mnie. Oni mi pomogli i dla mnie zasobem, który mam do dnia dzisiejszego są ludzie, którymi się otaczam.

SYLWIA: Myślę, że to jest bardzo wspierające.

MONIKA: To jest bardzo o budowaniu w sobie tego o czym wszyscy rozmawiamy w środowisku rodzicielstwa, które nazywamy bliskościowym, porozumieniowym. Zwał jak zwał, to nie ma znaczenia, ale takiego rodzicielstwa, które jest nastawione na bycie w kontakcie z tym drugim człowiekiem. Wszyscy w tym rodzicielstwie mówimy o wartości jaką są wioski. O budowaniu sobie miejsc, przestrzeni, środowiska, które jest środowiskiem wspierającym dla nas.

SYLWIA: Możesz coś więcej o tym powiedzieć? Jak wygląda budowanie takiej wioski? Kto w tym uczestniczy? Czy to się dzieje naturalnie? Jak to wygląda?

MONIKA: Bardzo różnie może to wyglądać. Takie wioski, które ja znam to taka wioska, która jest comiesięcznymi spotkaniami rodziców. Fizyczna wioska - ludzie się spotykają w jednym miejscu po to, żeby zaprosić jakiegoś eksperta do przegadania tematu rozwijającego się mózgu albo spotykają się na kawie po to, żeby po prostu ze sobą być.
Są wioski online. Teraz w dobie platform społecznościowych chyba na każdej platformie jest jakaś grupa, która jest grupą wspierającą, w której jest regulamin "my tu się nie oceniamy". Już sam fakt, że wiem, że idę do miejsca, w którym ludzie mnie nie ocenią - ludzie mogą mieć oceny w głowie, ale umówili się. że w tym miejscu nie oceniają i ich nie werbalizują - jest po prostu ogromnym wsparciem dla rodziców.
To są takie wioski, które są trochę wnioskami mentalnymi. To znaczy, że mamy w swoim życiu ludzi, którzy być może mieszkają w innym mieście, a może w innym państwie, od których dostajemy wsparcie. Tak bezpośrednio, czyli ktoś coś do mnie kieruje albo pośrednio, bo ktoś opublikował informacje np. na Facebooku, które wspierają i zasilają nasze rodzicielstwo. To też są takie wnioski.

Coraz częściej dostrzegam wioski, które są trochę takimi wnioskami, jakby to powiedzieć, słów. Buduje się społeczność wokół jakiegoś artykułu albo wokół jakiejś książki albo jakiejś złotej myśli. Okazuje się, że tam znajdują się jacyś ludzie, którzy myślą podobnie jak my i mamy doświadczenie bycia wśród swoich. O takich wioskach myślę.

SYLWIA: Powiedz co było dla Ciebie, a być może nadal jest, największym wyzwaniem, jeżeli mówimy o empatii?

MONIKA: Największym wyzwaniem jest dla mnie chyba wciąż zrobienie kroku do tyłu, kiedy jestem w silnych emocjach. Teraz co oznacza dla mnie zrobienie kroku do tyłu, czyli jak często mówię zamknięcia paszczy. Jak jestem w silnych emocjach, to jak tylko otworzę usta, to wypływają słowa. Wypływają jak potok i trudne jest dla mnie - to jest wciąż kawałek, nad którym pracuję - żeby w trudnych emocjach po prostu mieć zamkniętą paszczę.
Ja się nie uduszę, ja to wiem - bo często ludzie mówią "ale wtedy się dusimy, nie jesteśmy sobą, nie jesteśmy autentyczni". To nie jest prawda. To zamknięcie służy takiemu wglądowi do środka, czyli powiedzenia czegoś takiego jaka ja jestem - gdyby to nie było na wizji to użyłabym przekleństwa - wkurzona. Jak mi jest trudno trzymać zamknięte usta, jak ja mam ochotę dojść do... Jak zaczynam otwierać usta, to nie mam kontaktu ze sobą. Trochę mnie porywają te słowa. To jest kawałek, nad którym pracuje cały czas.

SYLWIA: Powiem Ci, że ukradłam od Ciebie to zamknięcie paszczy. To strasznie mi leży od momentu kiedy się poznałyśmy i do mnie przemawia. Zamknij paszczę póki nie zamkniesz gada. To jest moje motto, które połowicznie ukradłam od Ciebie.

MONIKA: Bardzo fajne. Podoba mi się. Jeśli pozwolisz, to będę dokłada do mojego zamknij paszczę Twoje dopóki nie zamkniesz gada. Myślę, że warto dla słuchaczy Sylwio powiedzieć co dla Ciebie znaczy ten gad. O co chodzi z tym gadem.

SYLWIA: Mój gad. Tak, to mój gadzi mózg, który bardzo często przejmuje kontrolę nad moją racjonalną częścią mózgu i którego nadal bardzo ciężko mi zamknąć.

MONIKA: Poza tym to zamknięcie paszczy, to nie jest zamknięcie paszczy na zawsze. My ją w końcu otworzymy. Tylko kiedy ją otworzymy to albo ją otworzymy do ludzi, którzy nie są zaangażowani w tą sytuację, która miała miejsce i tam możemy różne rzeczy powiedzieć nie raniąc tym samym naszych bliskich. Albo kiedy ją otworzymy to wypłyną słowa, które są nośnikiem irytacji, frustracji i zdenerwowania, ale one będą historią o nas, a nie o tym drugim człowieku.

W Porozumieniu bez przemocy jest takie rozróżnienie krzyczeć do ludzi czy krzyczeć na ludzi. Jak z gadziego mózgu otwieramy paszczę, to najczęściej krzyczymy na ludzi. Mówimy co w nich jest nie w porządku. Gdzie oni powinni się zmienić. Że to jest ich wina, że gdyby nie oni to ta sytuacja nie miałaby miejsca. Natomiast jak otwieramy paszczę i zaczynamy krzyczeć do ludzi, to mówimy, że nam jest trudno, że my nie umiemy się znaleźć w tej sytuacji, że ona nas przerasta. I to jest różnica.

SYLWIA: Monika zanim się pożegnamy, bo będziemy się zbliżać ku końcowi, to chciałabym, żebyś poleciła literaturę, w której możemy zgłębiać temat empatii.

MONIKA: Oprócz mojej książki (śmiech). Słuchajcie akurat tak jest - Wy będziecie słuchali tej audycji dopiero we wrześniu, ale chcę żebyście wiedzieli, że nagrywamy ją w dniu, w którym ja ogromnie świętuję, bo napisałam książkę.

SYLWIA: To nie był przypadek.

MONIKA: To cudownie. Książkę wydało Wydawnictwo Natuli, więc tą książkę Wam polecam. Polecam Wam też książki, które lubię. Książkę na przykład "Żyrafa i szakal w nas" Justine Mol, "Wychowani w zaufaniu" tej samej autorki. Polecam Wam książkę Gosi Musiał - książkę dla mnie niezwykłą, która jest książką narzędziową, ale nie jest dawaniem rad rodzicom - skrzynka pełna narzędzi "Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami współczesnej rodziny".

SYLWIA: Mamy odcinek nagrany, w którym właśnie opowiadamy o tej książce. Małgosia też będzie naszym gościem. Fajnie się złożyło, że to polecasz.

MONIKA: Jaką jeszcze książkę mogłabym Wam polecić? Taka książka, która nie jest o empatii, ale jest o kontakcie z dzieckiem, którą dzieci lubią i która dużo daje rodzicom. To jest "Rodzicielstwo przez zabawę" Cohena. Bardzo Wam polecam "Mózg na tak" doktora Siegela. Bo to jest książka niezwykle rozjaśniająca i pokazująca obszary, na które mamy wpływ i na które nie mamy wpływu. Taka, która właśnie dotyka tego co jest w naszej głowie. Więc te książki polecam.

SYLWIA: Powiedz mi jeszcze Moniko na koniec czy chciałabyś coś dodać od siebie? Podsumować naszą rozmowę?

MONIKA: Jak zapytałaś o książki, to siedzę u siebie w domu i popatrzyłam na swoją bibliotekę i taka książka, której nie mogłam polecić, bo nie jest o empatii, a którą bardzo lubię, którą Wam polecam to jest "Człowiek w poszukiwaniu sensu" Viktora Frankla. I w tej książce jest taki cytat, który dla mnie jest o empatii. On sparafrazowany brzmi mniej

więcej tak - między bodźcem a reakcją jest przestrzeń na Twój wybór i ta przestrzeń na Twój wybór, to jest przestrzeń na empatię. I z tym chciałabym, żebyście zostali.

SYLWIA: Piękna myśl na koniec. Wiedziałam, że to będzie fantastyczna rozmowa, z której bardzo się cieszę. I sama dla siebie biorę bardzo dużo. Zwłaszcza tą część o empatii dla siebie. Co mam powiedzieć Monika. Dziękuję Ci. Jestem naprawdę wzruszona. Jestem bardzo wdzięczna za to, że udało nam się porozmawiać i za wszystkie dobre rzeczy, które nam zostawiłaś.

MONIKA: Dziękuję jeszcze raz za zaproszenie. Niech się niesie.

SYLWIA: Właśnie jeszcze zanim Ci pozwolę odejść, powiedz jeszcze gdzie Ciebie możemy znaleźć online.

MONIKA: Możecie zaglądać na moją stronę monikaszczepanik.pl, na której są wszystkie informacje. Piszę tam bloga. Są tam informacje o warsztatach. Jak macie ochotę posłuchać kanału o edukacji to na YouTubie Monika Szczepanik Edukacja dla Relacji jest też kanał. I po prostu spotkajmy się zamiast w przestrzeni wirtualnej być może w przestrzeni prawdziwej. Są też podcasty, które nagrywam dla rodziców i które sprawiają mi dużo frajdy i mają też bardzo fajny odbiór. Podcasty na Spotify nagrywane dla wydawnictwa Natuli.

SYLWIA: Zapraszamy wszystkich także do miejsc gdzie można spotkać Monikę. Mam nadzieję, że jeszcze się usłyszymy, a jeszcze bardziej, że zobaczymy. Do zobaczenia.

MONIKA: W takim razie Sylwio do zobaczenia.

SYLWIA: Dzięki.