

Jak rozmawiać, żeby się naprawdę usłyszeć? Uważna i empatyczna komunikacja

Przed trudną rozmową

Podstawowe pytania do wykorzystania przed uważną rozmową:

- Jak się czuję przed rozmową? Co jest dla mnie ważne w tej rozmowie, jaka jest moja intencja?
- Ile czasu chcę poświęcić na tę rozmowę? Na czym chciał(a)bym zakończyć?

Skala samopoczucia przed i po rozmowie

Przed i po rozmowie możesz wykorzystać skalę samopoczucia – od 1 niskie do 10 znakomite. Liczby poniżej 5 sygnalizować będą, że jakieś potrzeby są niezaspokojone, możesz zbadać dalej jakie to potrzeby. Wartości powyżej 5 pokażą zaspokojone potrzeby; jakie to potrzeby? Możesz skorzystać z Listy Potrzeb.

LISTA POTRZEB wykorzystywana w NVC (Nonviolent Communication) pomoże Ci zrozumieć, co jest w tej rozmowie ważne dla Ciebie i rozmówcy, czego potrzebujesz Ty, a czego druga osoba?

akceptacja autentyczność autonomia bezpieczeństwo bezpieczeństwo emocjonalne bliskość bycie brany pod uwagę bycie fair bycie widzianym i słyszonym ciepło docenienie dotyk empatia fantazja harmonia informacja zwrotna inspiracja jasność jedzenie i picie kompetencje kontakt /więź kreatywność łagodność łatwość miłość	nadzieja nauka ochrona odpoczynek opłakiwanie otwartość piękno poczucie własnej wartości pokój porządek przepływ przewidywalność przygoda przyjaźń przynależność rekreacja równość równowaga ruch schronienie sens skuteczność spontaniczność spójność struktura szacunek	światło i powietrze świętowanie troska uczciwość uczestnictwo uspokojenie/pocieszenie uznanie wkład wolność wpływ wsparcie i pomoc wspólnota współczucie współpraca wyrażanie swojej seksualności wyzwanie wzajemność wzbogacanie życia zabawa i radość zabezpieczenie zaufanie zaufanie zmiana zrozumienie
--	--	--

Trik szklanego garnka

Aby złapać dystans do treści możemy zastosować pewien trik. Wyobraź sobie, że gotujesz zupę w szklanym garnku, jest przezroczysty i widzisz co się dzieje w środku bez unoszenia pokrywki czy nurkowania w zawartości. Teraz skoncentruj się na myślach, jakie pojawiają się w tej chwili w Twojej głowie i wyobraź sobie, że możesz włożyć je do szklanego garnka.

Przykładowo, gdy w głowie rozbrzmiewa *On jest wredny* mogę powstrzymać odruch szukania coraz więcej argumentów i nowych ocen, włożyć wszystko do szklanego garnka i zauważyć co tam jest bez mieszania tego z moją emocjonalną reakcją. Mogę powiedzieć sobie: Zauważam myśl: *on jest wredny*. To daje nam dystans, uruchamia myślenie logiczne, aktywizują się ośrodki w płatach przedczołowych, wycisza się ciało migdałowate. Mogę zapytać siebie: *Czy to jest rzeczywiście prawda? Albo Jakie inne myśli się pojawiły? Co będzie teraz pomocne?*

Bez takiego zwolnienia możemy łatwo wziąć nasze reakcje emocjonalne za fakty. To prowadzi do wielu nieporozumień i dyskomfortu. Nawyk sięgania po szklany garnek może być bardzo pomocny w powrocie do obecności tu i teraz.

Uspokajający oddech

Wyprostuj delikatnie kręgosłup, możesz siedzieć lub stać, możesz przymknąć oczy. Wdech powolny nosem – liczysz w myślach do 4.

Wydłużony wydech ustami – liczysz do 7 lub 8 i równocześnie rozluźniasz szczękę, ramiona i dłonie. Ze skupieniem kontynuuj przez 1-2 minuty lub dłużej, jeśli odczuwasz taką potrzebę. Koncentruj uwagę na odczuwania przepływu powietrza, a nie na myśleniu o tym jaki stan chciałabyś osiągnąć za chwilę. Bądź teraz tu!

Autorka: Ewa Orłowska - trenerka uważności oraz Porozumienia bez Przemocy. Mediatorka, supervizorka treningu mindfulness.

„Kurs na Odporność” to wspólne przedsięwzięcie Fundacji Szkoła z Klasą i Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Partnerem programu Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą jest Fundacja PZU. Program objęty jest honorowym patronatem Ministra Edukacji Narodowej.