



U/Słyszeć Siebie! by Zrozumieć.

11 marca 2019

1

Marzec 2014r. Przechodzę koło skrzynki pocztowej, nie spodziewam się przesyłki. Jednak korzystam z okazji iii...

Otwieram!

O!

Coś jest!

Lubię dostawać listy...

Dziwne!!!

Patrzę na kopertę. W moich oczach puchnie jedno, wielkie zdumienie. A z każdą kolejną chwilą, staję się jeszcze bardziej zbита z tropu?!? Zmieszana?

Bo, jak to możliwe? Szukam sensownego wyjaśnienia. To wygląda jak moje pismo. **Sama napisałam do siebie list?**

Czy ze mną wszystko o.k.?

Skonsternowana coraz bardziej, prędko otwieram, tajemniczą przesyłkę. Jakoś mi do śmiechu coraz dalej. Głupi żart? Czy, o co tu chodzi?

...

Po czym...

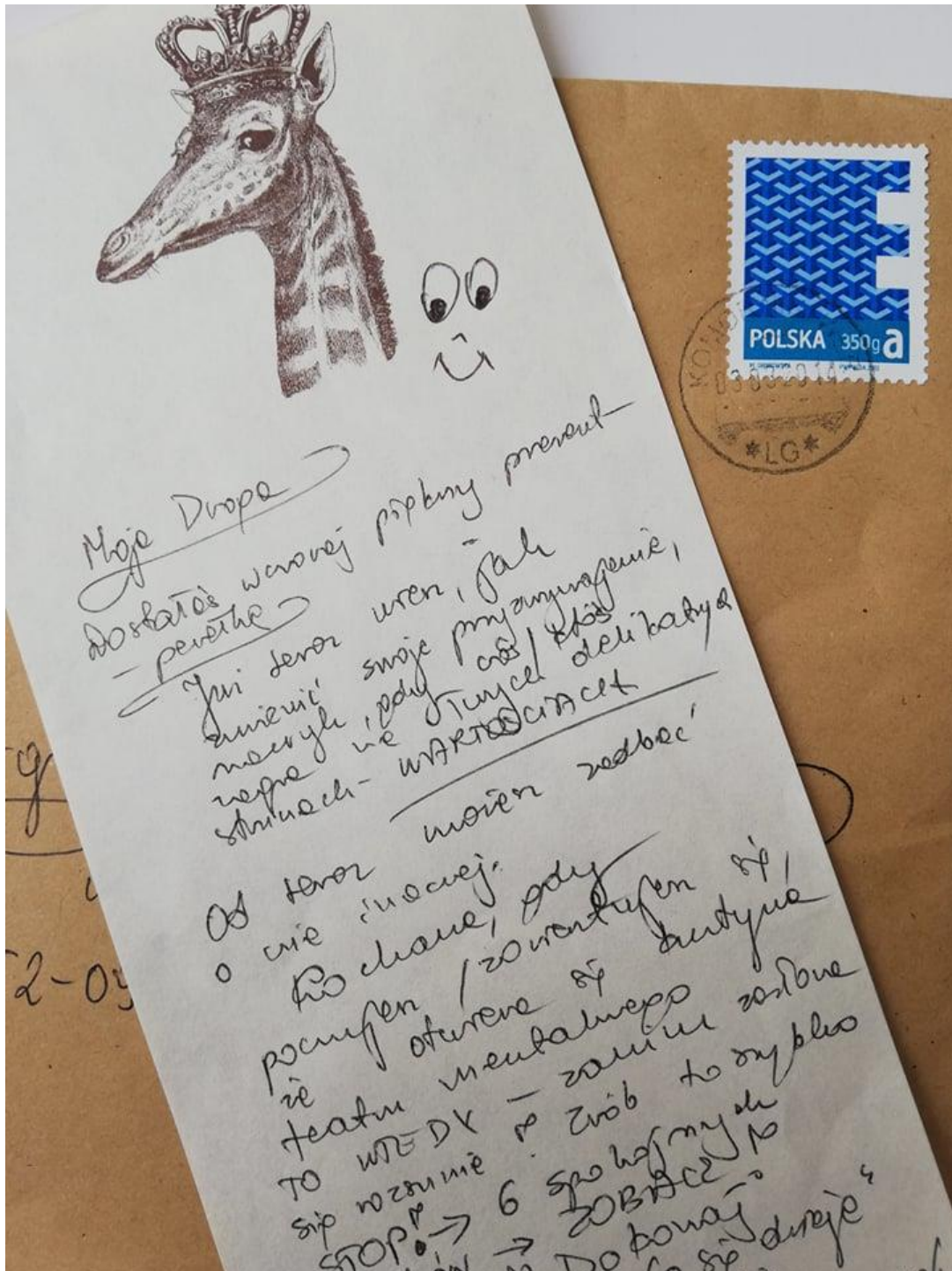
wyciągając zawartość koperty, moja buzia natychmiast promienieje. Niemal bucham śmiechem królewskiego błazna. Szukam czy, aby przypadkiem, nie ma gdzieś ukrytej kamery. Zalewa mnie ulga i ochota, by tu i teraz, w blokowym korytarzu, usiąść i zaśmiać się w głos. Bo bo bo....

No tak!!!

Kilka tygodni temu, będąc na warsztacie szkoleniowym, z Porozumienia Bez Przemocy, skrupulatnie wykonałam zadanie podane przez prowadzącą i napisałam list do siebie! Agnieszka obiecała, że wyśle nam go, jak tylko przyjdzie odpowiedni czas.

No i oto jest.

To, co czytam, doskonale przypomina mi, nowo – zdobyte, wtedy umiejętności.



Jak każdy, mam chwile burzowego nastroju, stepowej pustki, czy zagubienia.

Jest na to rada:



spokój

jasność

balans

ufność

moc

WYBÓR

WSPARCIE

DOBROSTAN

Jestem Człowiekiem
wystarczająco dobrym.
Wiem, co / kiedy / po co robię.

Ufam sobie

WITALNOŚĆ



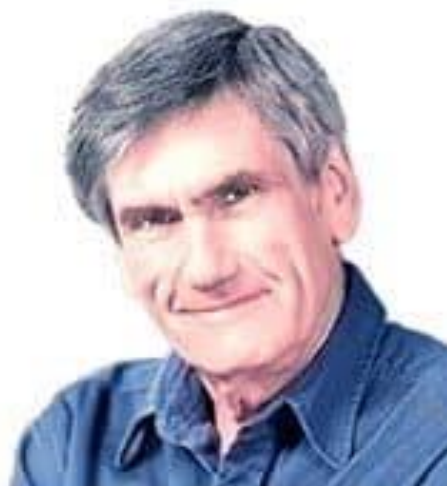
Komunikacja serca – to inaczej, porozumienie współczujące, opracowane przez Marshalla B. Rosenberga (1934–2015), amerykańskiego psychologa i mediatora. Z pasją, zgłębiał i uczył, jak rozwiązywać konflikty, w sposób pokojowy i jak doskonalić swoją komunikację.

Skupiał się, na uczuciach i potrzebach rozmówców, wspierając ich **szczerze wyrażanie siebie** i głęboko współczujące **wysłuchanie drugiego**.

Każda z obu faz, obejmuje takie elementy, jak:

- 1.OBSERWACJA
- 2.UCZUCIA
- 3.POTRZEBY
4. PROŚBY

„W życiu szukam współczucia, przepływu między sobą a innymi ludźmi, opartego na wzajemnym dawaniu z serca.”



M. B. Rosenberg

Samoświadomość, to odpowiedzialność, za swój wkład do dialogu.

Krok 1

OBSERWACJA – własne spostrzeżenia pozbawione osądów i interpretacji. Opis tego co widzę, słyszę, czuję, dotykam tak, że nikt nie może powiedzieć „To nieprawda!”

- * Pani Krysia powiedziała, że Jaś jest wyższy od Zosi.
- * Widzę, że na stole leży kromka chleba.
- * Mój syn płacze i kładzie się na podłodze.
- * Moja córka rzuca zabawkami.
- * Gdy zadaję mu pytanie, milczy.
- * Dyrektor, wczoraj powiedział, że jestem leniwy.
- * Trzeci raz w tym tygodniu, przychodzisz na nasze spotkanie 15 minut później, niż się umówiliśmy.



W odróżnieniu od subiektywnej oceny:

- *Mój syn złości się bez powodu.
 - *Ona jest złośliwa.
- *Jakie to dziecko jest grzeczne.

Krok 2

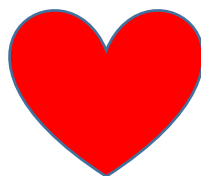
UCZUCIE – to, co w danej chwili przeżywam, jest informacją, o tym, na ile w moim życiu, dzieje się, dla mnie dobrze. Im doświadczam więcej stanów przyjemnych, tym wiodę życie bardziej spełnione. A im więcej uczuć mniej przyjemnych, niż bym sobie życzył/a, tym większy ALARM, by zadbać o to, co dla mnie ważne. Inaczej, oddalam się od dobrego bycia z sobą i z innymi. Choć tak jedne, jak i drugie są w życiu nieodzowne i równie ważne!

Lista uczuć:

rozczarowanie, szczęście, wyciszenie, podrażnienie, zdesperowanie, zainteresowanie, spięcie, życzliwość, zdziwienie, zrelaksowanie, niepokój, senność, wzruszenie, zbity z tropu, struty, osowiałość, miłość, zdenerwowanie, zdumienie, zaskoczenie, zniechęcenie, zaciekawienie, przestrach, zgorzenie, ufność, poruszenie, oczarowanie, skoncentrowanie, ukojenie, nieswój, zatrwożenie, uniesienie, smętny, nieszczęśliwy, zbolaty, strapienie, ubawienie, beztroska, apatia, zadowolenie, zachwyty, zszokowanie, uskrzydlenie, smutek, rozpromienienie, skupienie, rozjuszenie, spokój, zrażenie, przestrach, zdegustowanie, wdzięczność, energiczność, rozżalenie, skrępowanie, rozrzewnienie, spełnienie, zmieszanie, zdębiecie, mobilizacja, przygnieciony, przejęty, życzliwość, czujność, rozgoryczenie, zniesmaczenie, pogodność, zubożenie, radość, ...

Mówię...

Zamiast:	To:
„Denerwujesz mnie.”	„Rozumiem, że się złościś, jednak wolał(a)bym, byś ją inaczej mi pokazała niż krzykiem.”
„Zasmuciłeś mnie.”	„Jestem rozczarowana. Miałam wrażenie, że w szkole idzie ci dobrze, a niestety tak nie jest. Co się dzieje?”



Krok 3

POTRZEBA – to napęd do działania, wyraz energii życiowej. Cokolwiek robię, tudzież nie robię, mam na celu, zaspokojenie określonej potrzeby. Tak ja, jak i inni. Potrzeby wszystkich są ważne i mogą być, przynajmniej usłyszane i wzięte pod uwagę. To dla mnie odkrywczyste i fascynujące. Co więcej – Działa!

Lista potrzeb według ogólnodostępnej literatury:

autonomia	pewność	tożsamość	niezależność			
	swoboda wyrażania siebie	osiągnięcia	odpoczynek			
być zauważonym		odpowiedzialność		otwartość		
	inicjatywa	spokój	samookreślenie	odwaga		
autentyczność	ochrona	nowe doświadczenia	przestrzeń	szacunek		
zabawa	wiedza	porozumienie	lekkość	miłość	kontakt	
	prywatność	relacje	partnerstwo	rozwój	wybór	
tolerancja	akceptacja	uznanie	sprawność	moc	intymność	
bezpieczeństwo	empatia	czułość	inspiracja	bliskość	ruch	
	spontaniczność	wspólnota	kreatywność	optymizm	współczucie	
hojność	przyjemność	zaufanie	swoboda	zaangażowanie		
	niezawodność	dzielenie się	humor	struktura	oryginalność	
uwaga	dotyk		porządek	szczęście	sens	
	świętowanie	wymiana	bycie wysłuchanym	przynależność		
integracja	współtworzenie	samorealizacja	harmonia	radość	ład	
wolność	równowaga	współpraca	siła	prostota	cisza	trwałość
radość życia	pomoc	elastyczność	wsparcie	różnorodność		

potrzeby neurowegetatywne: oddychanie, uderzenia serca, eliminacja

potrzeby fizjologiczne: pożywienie, picie, sen, reprodukcja

Krok 4

PROŚBA – to wyraźne i wprost, zwrócenie się o wsparcie w zadaniu, o daną swoją wartość/potrzebę, w sposób jaki najbardziej lubię. Prośba przyjmuje odmowę bez uszczerbku dla relacji, podlega negocjacom, jest konkretna i osadzona w czasie. I choć to proste, to czasem niełatwe.

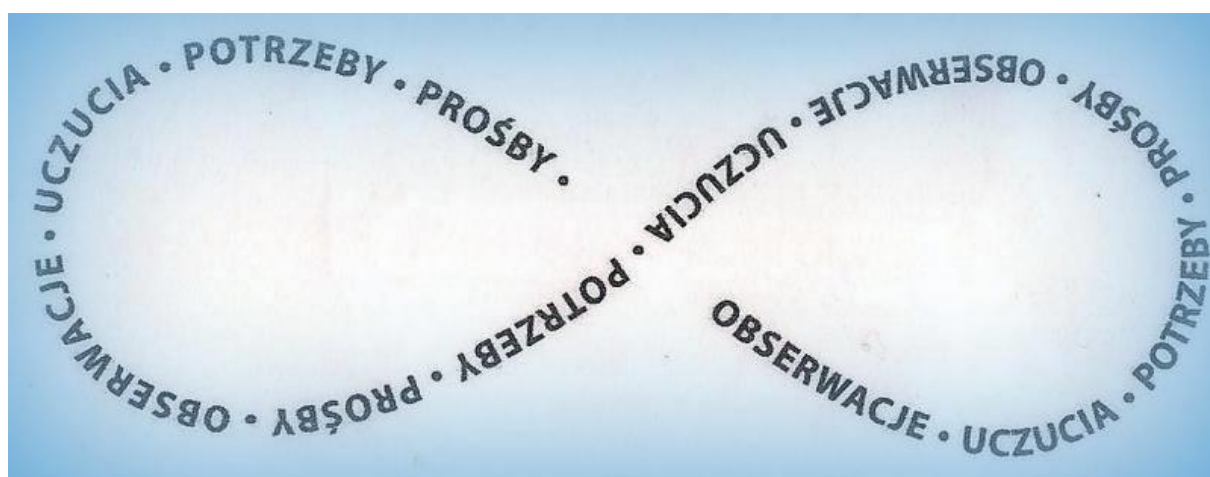
Za „Porozumienie bez przemocy. O języku serca.” M.B. Rosenberg (str.82):

(...) Pewna uczestniczka warsztatu, doprowadzona do rozpaczony tym, że jej mąż zbyt wiele czasu poświęcał pracy, opowiedziała o swoim życzeniu, które wywołało zupełnie niezamierzony skutek:

- Poprosiłam, żeby nie przesiadywał do późna w biurze. Reakcja nastąpiła po trzech tygodniach, kiedy oznajmił mi, że zgłosił się do udziału w turnieju golfa!

Kobieta skutecznie zakomunikowała mężowi, czego sobie nie życzy: nie chciała mianowicie, żeby aż tyle pracował – ale zapomniała poprosić o to, czego pragnęła. Kiedy ją zachęciłem, żeby przereklamowała swoje życzenie, rzekła po krótkim namyśle:

- Szkoda, że poprosiłam, żeby chociaż jeden wieczór w tygodniu spędzał w domu z dziećmi i ze mną. (...)



Jestem pedagogiem specjalnym i terapeutą. Wciąż dbam o własny rozwój, doskonalenie umiejętności i stawanie się na co dzień, pomimo potknięć, coraz lepszym człowiekiem.

To dzieje się kilkadziesiąt miesięcy temu. Wspieram w rozwoju komunikacji 7-letnią Anię* w spektrum autyzmu. Staram się bardzo. Tak ja, jak i rodzice. Jednak ona ostatnio woli, wydaje się, w czasie nieskończonym, zajmować twórczością plastyczną, niż podjąć z nami rozmowę. Wylepia i rysuje, jak dla mnie, niezwykle oryginalnie. „**Ma swoją wizję i kreskę**”. A przy tym używa energetycznych kolorów. Efekt taki, jakby, każdego dnia, był Dzień Dziecka. Plastyka to zdecydowanie jej wyróżnik. Aż buzia się cieszy patrząc na ten zawsze świeży zapał i zaangażowanie. Ale!

No właśnie jest „ale”. Bo pomimo, w mojej ocenie, dużej przestrzeni na swobodną ekspresję dziecka, z Anią, sięgam kresu własnych granic. Na zajęciach chcę choć odrobinę inaczej, niż chce tego Ania. Chcę odrobinę jej elastyczności. Współpracy. To nam się udawało. Co się dzieje teraz?

Nie! Nie! I Nie!

Jej nowa fascynacja wciąż wygrywa.

Zawisa nade mną, czarna chmura bezsilności. Daję tyle przestrzeni, na tyle różnych sposobów już bywałyśmy w stanie zrozumienia, porozumienia. Robię dla niej książeczki, nagrywam słuchowiska, Ania chętnie bierze w tym udział ucząc się pisać i czytać. I intuicja mi mówi, że już czas. Że to możliwe, by jej wyrażanie siebie było jeszcze bardziej zrozumiałe dla innych. Że możemy więcej, ale

Ania wciąż mi umyka.

Pochłonięta kolejnymi ciągami liter.

Tak bardzo, z rodzicami, czekamy na spontaniczne pierwsze słowa. Ania, gdy na czas podsunę odpowiednią etykietę, czyta ją. Słownie wyrażając to, czego pragnie. A ja właśnie, w tym widzę jej wolność i swobodę. Za bardzo? Za szybko?

Za bardzo ja, a wciąż nie Ona?

Może by tak nie było, gdyby nie presja i biegnący czas. Za chwilę szkoła. Jaka? Która? Co doradzać rodzicom? Widzę potencjał. Chcę go rozbuchać. Ale to wciąż ja, a nie Ania. Chcę, by dziewczyna dostała szansę, zamiast ciasnej szufladki typu „**A z nią, to w ogóle jest jakiś kontakt?**”

Tego dnia, poddaję się. Pierwszy raz w życiu. To znaczy, nie do końca, ale minę mam marsową. Czy spotkałyśmy się za późno? Czy już nie mam szans?

Dalszy rozwój mówienia zależy, już tylko od woli dziecka. Pokazałam, że to działa. Pokazałam, że to ma sens. Że szybciej można mieć notes, kolejną kartkę, kredki czy jeszcze co innego. Ona to wie. Ma inny swój ważny powód, by robić to co robi teraz.

Próbuję przebić się przez mur kolejnej odmowy. Wcześniej lubiła rozwiązywać krzyżówki, podsuwam. ALE! Znów odepchnięcie. Dostaję bolesne uszczypnięcie w rękę. Czegoś nie rozumiem. Wciąż?

Niemoc i gonitwa myśli szuka jasności, dla samej siebie. Muszę znaleźć dziurę, w dzielącej nas tamie i wpaść na kolejne rozwiązanie. Sama do siebie: „**Aniu, zależy mi byśmy teraz dokończyły tę krzyżówkę. Zależy mi, byś poszła do szkoły i byś mogła uczyć się z innymi dziećmi. Widzę, że się irytujesz, gdy mówię „nie” na kolejne pisanie na kartce literek. Chcę doceniać Twą chęć swobodnego pisania. Proszę, masz tu notes, a ja pomyślę jak to pogodzić.**”

Zajęcia się kończą. Nic nie wskórałam. Szukam drogi.

Tego dnia spotykam się z rodzicami na wizycie domowej. Wchodzę bez zwyczajowego entuzjazmu. Jestem jak zbity pies. Przyznaję się. Wprost dzielę się swoim zatroskaniem. I tym, że dziś bardzo mocno potrzebuję naszego partnerstwa. Wspólnego, precyzyjnego przyjrzenia się przyczynom tejże sytuacji i poszukania rozwiązania.

Wizyta dobiega końca. Czas pogłębionej, owocnej refleksji wycisza się. Wracam do siebie i przy późnym obiedzie, dojaśniam sobie: „Aniu! Masz prawo korzystać z notesu „**Muszę sobie coś napisać**”, w dowolnej chwili i dowolnej ilości. Jest mi trudno, bo boję się, że wtedy utracę chwile naszej współpracy, stracę czas. Jednak, dla mnie **NAJWAŻNIEJSZE** w życiu jest bycie sobą i bycie

szczęśliwym po swojemu, w uszanowaniu innych. Dlatego masz moją zgodę na ten notes. I dam Tobie się w nim wypisać tyle, ile będziesz potrzebowała. I jestem radosna, gdy widzę z jakim zaangażowaniem i z jaką mocą rozwijasz dbanie o swoje granice. Tak! Chcę Tobie w tym pomagać. Nie mam zgody na szczypanie, drapanie, gryzienie, kopanie, niszczenie – Ty o tym wiesz! Znajdziemy rozwiązanie – nowy etap przed Tobą „**branie innych pod uwagę**”.

*dane dziecka zostały zmienione



Dla Dzieci z autyzmem jestem jak puchaty Obłok, bo z jednej strony odbijam blask słońca, a z drugiej jego cień.

Obłok, który w pocie, wspólnie z Rodzicami podjętego wysiłku, skrapla się, podlewając ufność dziecka do Rozkwitu.

Agnieszka Kaźmierczak