



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 07.06.2018

Tytuł: Podcast 060 – Jak pracuję nad swoją empatią – praca z emocjami

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 60. – jak pracuję nad rozwojem swojego talentu empatia.

Nazywam się Dominik Juszczyk i w tym podcaście opowiadam o tym, jak odkrywać swoje talenty, budować mocne strony i jak z nich korzystać w codziennym życiu.

Cześć! Miło mi nagrywać kolejny odcinek podcastu. Aż cały się uśmiecham, gdy tu siadam, włączam rejestrator i zaczynam mówić. Dziś chciałbym powiedzieć Wam parę rzeczy o tym, jak rozwijam swoją empatię. To nie jest odcinek z serii „Słownik talentów” o talencie empatia, on dopiero będzie. Wybrałem osobę, która już się do niego przygotowuje. Pewnie wypuszczę go dopiero po wakacjach, ale obiecuję Wam, że warto czekać. Dziś chciałem opowiedzieć bardziej o swojej drodze w rozwoju empatii i pokazać Wam, że można tak zrobić z każdym talentem. Praktycznie przez cały 2017 r. pracowałem nad empatią, nadal to robię, ale równolegle z talentem *intellection*.

Czasami pytałem na Instagramie, na Instastory, czy ktoś chciałby o tym usłyszeć, i większość osób w ankiecie napisała, że tak, tylko jeden głos był na nie. W takim razie stwierdziłem, że o tym opowiem. Wypisałem sobie kilka punktów, o których chciałem wspomnieć. To jest jeden z nielicznych odcinków, który nagrywam sam, bez żadnego gościa.

Zanim przejdę do głównego tematu, chciałbym przypomnieć, że zmieniłem adres strony, pod którym można znaleźć bloga i podcast. Już nie jest to npp.com, tylko dominikjuszczyk.pl, więc ten adres jest łatwiejszy do zapamiętania i polecenia. Reszta się nie zmieniła. Jest bardzo podobne logo, strona wygląda tak samo, podcasty wychodzą tak samo. Może za jakiś czas będą pewne małe modyfikacje, nie zmiany – ewolucja, nie rewolucja.

O co chodzi z rozwojem talentu empatia? Jak wiecie, gdy już otrzymamy wyniki testu StrengthsFinder, odkryjemy swoje top 5, cały profil 34 talentów, to możemy zrobić multum rzeczy związanych z tymi talentami. Począwszy od zrozumienia, czym te talenty są, uznania ich, aż do pracy nad nimi. Jednym z pierwszych etapów jest sprawienie, żeby talenty były dojrzałe. Żeby to zrobić, warto zastanowić się, w jakim w ogóle są stanie, które przejawy danego talentu pomagają, a które przeszkadzają i nad którymi warto pracować.

Ja zrobiłem taką analizę dla talentu empatia i zauważyłem, że jest wiele obszarów, w których on mi bardzo pomaga, np. na spotkaniach, kiedy prowadzę warsztaty. Gdy jako menedżer rozmawiałem z osobami, z którymi pracowałem, to bardzo szybko orientowałem się, w jakim ktoś jest nastroju, i dostosowywałem swój komunikat i poziom energii do tej osoby. Natomiast ten talent był u mnie mocno niedojrzały w trudnych dla mnie emocjonalnie sytuacjach, bo czasami emocje brały górę nad tym, co robiłem. Sprawiał, że reagowałem, a nie odpowiadałem. Często było to trudne w przypadkach, kiedy widziałem, że komuś jest źle i smutno. Nie tylko zauważałem te emocje – to bardzo często przejawiało się także w tym, że współodczuwałem je, np. gdy ktoś był smutny, to ja też. Często nie

mogłem oglądać jakichś filmów, seriali, bo bardzo przejmowałem się tym, co dzieje się z bohaterami, wiedząc, że to jest napisane przez kogoś, zagrane, po to tak skonstruowane, aby wywoływać emocje. Sprawiało mi to trudność. To nie jest tak, że ja nie chciałem odczuwać emocji, natomiast chciałem umieć nimi zarządzać.

Rok temu stwierdziłem, że zrobię sobie taki eksperyment i przez dłuższy czas popracuję nad empatią. Wykonałem kilka ćwiczeń – niedługo będzie artykuł na blogu na ten temat. Zrobiłem analizę tego, jaki jest idealny stan empatii, jakie w moim przypadku byłoby idealne działanie tego talentu. Wyszło mi, że chciałbym móc zauważać emocje w momencie, gdy one się dzieją, umieć przeanalizować, skąd się wzięły, nadać im znaczenie, wybrać, co zrobię po tym, jak je zauważę. Czyli taka pełna świadomość, coś, o czym i Frankl, i Covey mówią w swoich książkach, że gdy pojawia się bodziec, to żeby zbudować sobie tę przestrzeń na wybranie sposobu, w jaki chcę zareagować. W tej przestrzeni jest dużo pracy z emocjami, bo one dają sygnał odnośnie do naszego ciała, że coś się dzieje. Gdy jestem szczęśliwy i zadowolony, to czuję wypieki na twarzy, zaciska mi się klatka piersiowa, pocą mi się dłonie i interpretuję to jako takie, a nie inne emocje. Chciałem nauczyć się je rozpoznawać i potem z efektami z nimi pracować. Cała moja praca była nakierowana na to, żeby się tego nauczyć. Gdy dowiedziałem się, jaki jest idealny sposób działania empatii w moim przypadku, zastanawiałem się, co powinienem zrobić, aby dojść do tego miejsca, czyli z miejsca, w którym dałem się ponieść emocjom, do tego, w którym zauważam emocje i mam przestrzeń, żeby wybierać to, co z tym zrobię. Zastanawiałem się, co jest pośrodku, i wyszło mi ileś tam różnych obszarów, które zidentyfikowałem jako kroki milowe w uczeniu się obsługi empatii, w jej dojrzwaniu.

Tych kilka rzeczy, które wyszły mi z tego procesu myślowego, to było NVC, czyli Porozumienie bez przemocy, metoda komunikowania się z ludźmi – link do niej znajdziecie pod adresem npp.run/060. Jest związana ze stosowaniem emocji, empatii w praktyce. Potem pomyślałem, że ten idealny stan mojej empatii ma przejawiać się tym, że w większości przypadków będę umiał zastosować podejście NVC. Żeby je zastosować, to warto nauczyć się zauważać, że coś się dzieje, nazywać fakty, emocje, mówić o swoich potrzebach i o tym, czego chcemy, jakie mamy prośby. Żeby móc to zrobić, to po pierwsze powinienem mieć jakiś język służący do nazywania emocji, nauczyć się zauważać te momenty, gdy one się dzieją. Muszę więc zbudować sobie ten język, słownictwo i to ćwiczyć. Żeby to zrobić, to muszę je poznać. I tak krok po kroku doszedłem do kilku rzeczy, które miałem wykonać jako etapy na drodze do rozwoju mojej empatii w pożądanym kierunku.

Zacząłem od dwóch rzeczy. Po pierwsze, od jeszcze bardziej merytorycznego podejścia do medytacji. Medytacja to praktyka pracy z własnym oddechem, własną świadomością. Siadamy, skupiamy się na oddechu. Jeżeli myśli odpływają nam od oddechu do czegoś innego, to mówimy sobie, że to są tylko myśli, jakieś sygnały, wracamy do oddechu i skupiamy się znowu na nim. W ten sposób uczymy się uważności, świadomości tego, co się dzieje tu i teraz, w danym momencie. Zaczynam więc od tego, aby codziennie medytować co najmniej 15 min. Po raz kolejny zacząłem też czytać książkę *Porozumienie bez przemocy* Marshall B. Rosenberg, w której jest lista emocji i uczuć. Zrobiłem zdjęcie tej listy, miałem je w telefonie i za każdym razem, gdy chciałem nazwać swoje lub czyjeś emocje, to wyciągałem ją i wyszukiwałem właściwe. Dzięki temu poszerzałem swój słownik emocji. Jednocześnie dodałem jeszcze jedną rzecz – przeczytałem książkę, która nazywa się *How Emotions Are Made. The Secret Life of the Brain* Lisy F. Barret. Autorka mówi w niej o tym, skąd biorą się emocje, dlaczego my interpretujemy różne sygnały z mózgu, z ciała jako takie, a nie inne emocje, jak z tym pracować, jakie emocje są w poszczególnych kulturach. Jak widzicie, wykonałem dużo pracy u podstaw, żeby w ogóle nauczyć się nazywać emocje, odróżniać je od siebie. Zauważyłem, że wcześniej umiałem nazwać może

dziesięć różnych stanów emocjonalnych, a to dość ubogi język, bo tych emocji jest kilkadziesiąt, jeśli nie kilkaset. I to była pierwsza faza pracy z empatią – zauważanie emocji, nazywanie ich i medytacja.

Kiedy rozwinąłem już tę umiejętność, dołączyły do tego kolejne kroki. Jednym z nich była zmiana pisania rzeczy w dzienniku. Codziennie piszę dziennik. Kiedyś pisałem go co rano w ramach mojego *miracle morning*, teraz w większości przypadków robię to wieczorem jako podsumowanie dnia. Razem z żoną robimy taki mały rytuał. Polega on na tym, że siadamy wieczorem przed zaśnięciem i każdy z nas zapisuje sobie w swoim dzienniku ileś rzeczy. Ja zacząłem dodawać tam informacje o tym, jakie emocje dzisiaj czułem i kiedy były zauważalne, żeby nakierować umysł na dostrzeganie ich. To bardzo pomogło, zwłaszcza w kontekście przeglądania tego dziennika raz na trzy miesiące, dostrzegania, kiedy pojawiały się jakie emocje, uświadamiania sobie pewnych wzorców postępowania, występowania tych emocji. To był czwarty krok.

W międzyczasie dołączyłem do tego jeszcze terapię, na którą chodziłem przez cały zeszły rok. Pracowałem z psychologiem nad różnymi rzeczami, bardzo często pojawiały się też emocje. To było dla mnie ciekawe doświadczenie. Mam dość dużą świadomość siebie i sam umiałem nazywać swoje emocje, ale jednak rozmowa z drugą osobą, pytanie i spojrzenie z drugiej strony pomagało jeszcze bardziej je nazywać. Chodzę na terapię od półtora roku i jest to dla mnie bardzo rozwojowy obszar. Polecam to osobom, które chcą popracować nad jakimiś rzeczami. Warto dobrać odpowiedni rodzaj terapii dla własnego sposobu myślenia, działania. Ja chodzę na terapię w nurcie Gestalt, która oparta jest na doświadczeniu, dialogu i wymianie doświadczeń z terapeutą. To była praca trwająca rok i nakierowana na emocje. Dało mi to do myślenia, w jakich sytuacjach jakie emocje się u mnie ujawniają. Zobaczenie siebie oczami drugiej osoby jest mocnym doświadczeniem. To był piąty krok.

Szósty krok to modyfikacja medytacji. Na początku była ona bardzo prosta, bo z głosem, który przypominał mi, żeby wrócić myślami do oddechu. Dołożyłem do tego medytację w oparciu o jakiś *framework*, szablon, który nazywa się RAIN – *recognize accept investigate non identification*, czyli rozpoznaj, że coś się dzieje, jakie są emocje; zaakceptuj, że takie emocje masz; sprawdź, skąd one się wzięły, i powiedz sobie, że to, że jesteś szczęśliwy, smutny, zdołowany, przybity, uśmiechnięty, to są Twoje emocje, ale to nie oznacza, że musisz się z nimi identyfikować, że to są sygnały z Twojego ciała. To podejście do medytacji nauczyło mnie rozkładania emocji na czynniki pierwsze. To było bardzo pomocne.

Ostatnim krokiem był powrót do NVC w taki praktyczny sposób. Na początku wyłożyłem rzeczy, których nauczyłem się wcześniej, i raz dziennie mówiłem sobie o jakiejś sytuacji z mojego dnia za pomocą NVC. Mówiłem sobie, jakie były fakty, emocje, moje potrzeby i jaką miałbym tam prośbę do siebie. Po jakimś czasie dodałem kolejny element: gdy miałem w pracy, w rodzinie, z przyjaciółmi, w autobusie, sklepie jakąś wymianę zdań, to wyobrażałem sobie, jak mógłbym tej osobie opowiedzieć, jakie widziałem fakty, jakie emocje w niej dostrzegłem, jakie przypuszczam, że miała potrzeby, i jaką miałbym do niej prośbę. To był pierwszy krok NVC. Potem, gdy poczułem się w miarę sprawnie w wykorzystywaniu tych czterech kroków, tak naturalnie, to zacząłem rozmawiać o tym trochę z moją żoną i bliskimi osobami. Kiedy przekonałem się, że jestem w stanie robić to już całkiem dobrze, zacząłem od czasu do czasu stosować to z innymi osobami. Czasami z moimi dziećmi, czasami ze współpracownikami czy z osobami z przestrzeni publicznej, w której się poruszam. Nie tylko w trudnych sytuacjach, ale też w tych dobrych, aby nauczyć się w ten sposób komunikować.

Po kilku miesiącach stosowania tej metody zauważyłem, że dużo łatwiej dostrzegam pewne rzeczy. Osoby z zewnątrz spostrzegły, że dużo spokojniej rozmawiam, że dużo łatwiej mówię o rzeczach emocjonalnych, że w trudnych sytuacjach dłużej zachowuję spokój i jestem bardziej efektywny, bo nie

jestem smutny, gdy ktoś jest smutny, zły, gdy ktoś jest zły, tylko umiem to rozbroić, nazwać i przepracować. To był taki dodatkowy sygnał wzmacniający. Zauważyłem, że to też może działać w oczach innych. To sprawiało, że jeszcze bardziej chciałem nad tym pracować. Kontynuuję pracę nad tym, natomiast do miejsca, w którym jestem teraz, doprowadził mnie taki procesowy sposób postępowania – od zauważenia, że empatia jest dla mnie talentem, który najczęściej jest niedojrzały, poprzez zastanowienie się, jaki jest idealny stan empatii w moim przypadku, jakie są kroki milowe, pośrednie między moim stanem umysłu a tym idealnym stanem, wdrożenie tych kroków po kolei i przy okazji obserwowanie, czy coś zmienia się, czy nie. Miałem informację zwrotną od innych ludzi, że coś zmienia się w moim postępowaniu na bardziej dojrzałe. To wzmacniało moją chęć pracy.

Dołożyłem sobie do tego podejścia pewne ćwiczenie – pisałem kiedyś o nim, w notatkach podam do niego link. Polega ono na tym, aby zastanowić się, które talenty i w jaki sposób mogą pomóc mi pracować nad empatią. Okazało się, że może mi w tym pomóc indywidualizacja, bo pomaga obserwować samego siebie. Więc uważnie obserwowałem samego siebie, kiedy i w jakich sytuacjach jak działam, kiedy jestem w stanie realizować moje postanowienia. Ten talent był więc tu bardzo świadomie wykorzystywany. Świadomie również korzystałem z organizatora, planując, kiedy mogę ćwiczyć te rzeczy, wdrażać kolejne kroki, jak zorganizować sobie czas i przestrzeń na to, żeby mieć przy sobie listę i z niej korzystać. Pomagał mi również *learner*, ponieważ uczyłem się czegoś nowego, oraz to, że mogłem to opowiedzieć komuś innemu, co jest dla mnie najlepszym sposobem uczenia się. Opowiadałem więc wielu osobom, że pracuję nad empatią i jak to robię. To sprawiało, że miałem jeszcze więcej motywacji, żeby to robić. Bardzo pomógł też intelekt, bo miałem mocno przemyślane, jak to wszystko razem poukładać, jak rozbić to na kroki pośrednie.

Paradoksalnie w tym procesie, żeby rozwijać empatię, korzystałem z samej empatii. Wyobraziłem sobie bowiem, jak będę się czuł, kiedy będę umiał z niej korzystać w dojrzały sposób. To wyobrażenie było bardzo przyjemne. Zresztą w wielu książkach, np. w *Esencjaliście* Grega McKeowna czy *12-tygodniowym roku* Morana i Lenningtona, podkreśla się, że jeśli ma się mocną wizję, ważną intencję, to to bardzo motywuje. Moja empatia pomogła mi więc stworzyć mocną wizję tego, jak się poczuje, gdy będę już umiał pracować w ten sposób z empatią. To bardzo pomogło, było mocnym motywatorem, żeby nad nią pracować. Teraz jestem w takim miejscu, w którym trochę lepiej pracuję nad empatią, dalej ją rozwijam, równoległe z innym talentem.

Co moglibyście wynieść z tego odcinka podcastu? Osoby z empatią mają przykład tego, jak z nią pracować, natomiast chciałbym, abyście zauważyli, że z każdym talentem można zrobić to samo. Dla każdego z nich można stworzyć plan rozwoju, dostrzec, w którym kierunku iść i jak tam dojść. W 58. odcinku podcastu rozmawialiśmy z Mirkiem o wizjonerze i mówiliśmy o tym, że nie doceniamy tego, co możemy zrobić w rok, a przeceniamy to, co możemy zrobić w miesiąc. Taki plan stworzony na dłuższy czas i realizowany konsekwentnie pozwoli Wam zobaczyć, jak dużo możecie zrobić z tym talentem przez kilka miesięcy, w rok, bo to nie jest praca na jeden miesiąc. W formie zadania domowego zastanówcie się więc, z którym talentem moglibyście tak pracować – który talent da Wam najwięcej przestrzeni do tego, żeby zyskać największy zwrot z inwestycji, jaki jest idealny stan tego talentu, znaleźć to, co różni ten idealny stan od obecnego, rozbić to na kroki i potem je realizować. To brzmi prosto, bo jest proste, o ile mamy mocną intencję i mocne chęci.

To tyle na temat mojej pracy z empatią. Na koniec dwie rzeczy. Wciąż zachęcam Was do odwiedzenia sklepu, gdzie możecie kupić mojego e-booka. Jeżeli chcielibyście poczytać o rozwoju talentów w usystematyzowany sposób, to adres do niego znajdziecie w notatkach albo na stronie npp.run/e-book.

Na koniec chciałbym podziękować patronom za wsparcie i motywację. Nagrywam to 30 maja, wczoraj mieliśmy webinar dla patronów, w którym rozmawialiśmy o trzech światach w kontekście komunikacji i spędziliśmy prawie półtorej godziny, dyskutując, rozmawiając i inspirując się nawzajem. Świetny czas. Dziękuję Wam za to. Dziękuję także Wam, Słuchacze, za to, że jesteście, motywujecie mnie do nagrywania. Dostaję od Was dużo wiadomości z informacjami, z czego mniej więcej korzystacie, z pytaniami, kiedy będą kolejne odcinki. To miłe. Jeżeli ktoś chciałby się ze mną skontaktować, to zachęcam.

To tyle na dzisiaj, dzięki i do usłyszenia w kolejnym odcinku. Cześć!