



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 20.09.2018

Tytuł: Podcast #74 – Słownik talentów – Empatia (Empathy)

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 74., „Słownik talentów” – *empathy*, czyli empatia.

Nazywam się Dominik Juszczyk. Dzielę się z Wami tym, jak odkrywać swoje talenty, budować mocne strony i jak z nich produktywnie korzystać w codziennym życiu. Bardzo chciałbym, aby wszyscy świadomie używali swoich mocnych stron.

Ten odcinek jest częścią serii „Słownik talentów”. W każdym z odcinków tej serii możecie usłyszeć informacje o jednym wybranym talencie oraz posłuchać rozmowy z osobą, która ma go w swoim top 5. Listę odcinków już zrealizowanych w ramach serii możecie znaleźć na stronie npp.run/talenty. Zapraszam!

Cześć! Witajcie w kolejnym odcinku. Bardzo się cieszę, że znów mogę do Was mówić. Dziś długo wyczekiwany odcinek z serii „Słownik talentów”, *empathy* – empatia. Wiele osób dopytywało się o niego. Ja sam mam empatię w swoim top 5, więc również czekałem, aż w końcu nagram tę rozmowę. Długo jednak szukałem odpowiedniej do tego osoby, bo empatia to talent często niedoceniany i osoby, które go mają w swoim top 5, nie wiedzą, co z nim zrobić. Uważają, że jest to taki miękki talent, a on jest wręcz megabiznesowy. Sam to odkryłem w zeszłym roku, kiedy nad nim mocno popracowałem. Ale nie wyprzedzajmy faktów, usłyszycie o tym w rozmowie z moim gościem, Piotrem Sarotą, który naprawdę zrobił rewelacyjną robotę, przygotowując się do tej rozmowy i opowiadając o wielu aspektach talentu empatia. Zaraz rozmowa z Piotrem, a wcześniej krótka zajawka o tym talencie.

Myślę, że w związku z talentem empatia bardzo prawdziwe jest powiedzenie Kurta Eisfelda, że ciężko jest kochać talenty, których się nie rozumie. Jeżeli chcemy używać ich jako narzędzi do rozwoju, to musimy je pokochać i przy tym talencie to się bardzo, bardzo sprawdza. Talent empatia to talent z domeny budowania relacji. „Osoby, których talentem jest empatia, wyczuwają uczucia innych przez wyobrażenie sobie siebie w skórze innych i w ich sytuacji” – to wyobrażenie jest bardzo prawdziwe. Często jest to związane z intuicyjnym wyczuciem czyichś emocji. Nieraz słyszę od osób, którym empatia nie wyszła wysoko w top 5, że przecież one potrafią sobie wyobrazić, jak ktoś się czuje i jakie ma emocje. Natomiast wydaje mi się, że to wychodzi z innego miejsca. Dla osób z empatią jest to coś intuicyjnego i natychmiastowego.

Podoba mi się bardzo stwierdzenie „Kocham pomagać innym dojść ich emocjom do głosu”. Wydaje mi się, że to wskazuje na takie dojrzałe i produktywne zastosowanie tego talentu. Chciałbym natomiast zwrócić uwagę, że tego talentu można użyć też wobec siebie samego, i będę o tym często przypominał. Pozwolenie naszym własnym emocjom na dojście do głosu jest bardzo istotnym przejawem tego talentu.

Osoby z empatią można nazwać obserwatorami, powiernikami, chłonącymi emocje, słuchaczami. Bardzo często są dobrymi słuchaczami. Są emocjonalne, ekspresyjne, wrażliwe, sumienne, intuicyjne,

zaufane, zorientowane na pomoc. Jeśli popatrzymy na wartości, które te osoby wnoszą do grup, projektów i interakcji, to jest to inteligencja emocjonalna, wyczuwanie emocji innych, widzenie świata ich oczami, wysłuchiwanie niewyrażonych pytań; antycypowanie potrzeb innych, pomaganie innym w znalezieniu słów, które wyraziłyby ich emocje. Natomiast te osoby też mają pewne potrzeby wynikające z tego talentu. Zależy im na głębokich relacjach i wolności do wyrażania uczuć. Lubią podejmować decyzje w oparciu o intuicję.

Jasne strony empatii to tworzenie zaufania, uzdrawianie sytuacji. Empatyk wie, co powiedzieć, zrobić, dopasowuje się, zbliża do innych. Ciemna strona? Czasami takie osoby są postrzegane jako miękkie i zbyt zaangażowane. Niedojrzała strona empatii może być wyrażona przez stwierdzenie: „Lzy wyrażają mój własny smutek, złość i radość”, a dojrzała: „Płaczę z tymi, którzy płaczą, i cieszę się z tymi, którzy się cieszą”. Znalazłem je w materiałach, które otrzymałem z Instytutu Gallupa, natomiast dla mnie dojrzałym przejawem empatii jest to, że dostrzegam emocje, umiem je nazwać i wybrać to, co zrobię ze swoimi emocjami i emocjami innych osób. Niedojrzała empatia jest bliższa współczuciu: widzę, że ktoś jest smutny, przez to ja też jestem smutny. Tu widziałbym największe różnice między dojrzałością a niedojrzałością tego talentu. Jeśli popatrzymy na partnerstwa dla ludzi z talentem empatia, to często wymieniane są osoby z talentami, które pomagają podejmować akcje, nawet jeżeli czyjeś uczucia nie są zaopiekowane lub nie wszystko możemy z tymi emocjami zrobić. Często jest to aktywator lub dowodzenie.

Jeśli popatrzymy na statystyki, to wśród osób, które zrobiły test StrengthsFinder, zarówno na świecie, jak i w Polsce, talent empatia jest na tym samym miejscu. W jednym i drugim przypadku, według statystyk udostępnianych przez Instytut Gallupa, empatia jest na ósmym miejscu, czyli całkiem wysoko, więc sporo ludzi ma ten talent. Natomiast jeśli spojrzymy na statystyki dotyczące częstotliwości występowania tego talentu u mężczyzn i u kobiet, to jest tu znacząca różnica. U kobiet empatia jest na piątym miejscu, natomiast u mężczyzn na dwudziestym, czyli dużo niżej. Od zawsze zastanawiałem się, z czego to wynika. Teorie są różne, nie będę się jednak w to zagłębiał – nie jestem psychologiem ani socjologiem, sam jeszcze uczę się tego i o tym czytam.

Jeszcze jedna rzecz, o którą też często pytacie: jakie jest prawdopodobieństwo występowania talentu empatia z innymi talentami w top 5. Jeśli mamy empatię w swoim top 5, to statystycznie najczęściej będziemy mieli developera, czyli rozwijanie innych, natomiast najmniej prawdopodobne jest to, że będziemy mieć talent poważanie.

Zapraszam Was teraz do rozmowy z Piotrem, z której dowiedziecie się dużo więcej na temat tego talentu.

Cześć, Piotrze!

Cześć, Dominiku.

Ogromnie cieszę się, że przyjąłeś zaproszenie do podcastu i zgodziłeś się opowiedzieć o talencie, który był wyczekiwany przez wiele osób. Na początek powiedz kilka słów o sobie, kim jesteś i co robisz.

Nazywam się Piotr Sarota. Prywatnie jestem mężem Kasi, tatą trzech córek, a na co dzień – szefem agencji PR-owej, która specjalizuje się w obsłudze firm technologicznych. Jestem też certyfikowanym trenerem mocnych stron Gallupa.

Znamy się od ponad dwóch lat. Kiedyś napisałeś do mnie z prośbą, by się spotkać, porozmawiać o certyfikacji Gallupa, o tym, co można razem robić, i tak się zaczęło. Mieszkasz w Krakowie, ale pochodzisz z Nowego Sącza. Jeśli ktoś pilnie słuchał mojego podcastu, to nazwisko może mu się wydawać znajome, głos też, bo gościłem tu kiedyś Twojego brata, który był głosem talentu komunikatywność.

Piotrze, spotkaliśmy się, aby mówić o talencie empatia, więc by w pełni się przedstawić, powiedz, jakie masz top 5 talentów.

Moim talentem numer jeden jest empatia, potem zbieranie, bliskość, rozwijanie innych i współzależność.

Czy masz jeszcze jakieś inne talenty dominujące?

Myślę, że takim ważnym dla mnie talentem, który mógłbym wyróżnić, jest optymista. Uważam, że ten talent również dość mocno przebija się na co dzień w moim życiu.

Optymista, czyli talent, który w Polsce jest dość rzadki, bo na trzydziestym pierwszym miejscu.

Mówiłeś, że prowadzisz agencję PR-ową. Ja dosyć często pracuję z osobami, które prowadzą firmy i mają talent empatia, i one mówią, że nie do końca wiedzą, jak tego talentu używać w pracy, np. jako szefowie, bo według nich szef musi być twardy. Jak Ty korzystasz z tego talentu na co dzień w pracy jako szef?

W kontekście pracy jest to taki talent, dzięki któremu wiele się stało. Przede wszystkim jest to praca z klientami. Myślę, że to jest taki talent, który pozwala mi rozumieć potrzeby, oczekiwania, uważnie słuchać. To jest punkt wyjścia do tego, by móc odpowiadać we właściwy sposób. Pomaga mi to budować przestrzeń zaufania, więc w tym kontekście jest to dla mnie bardzo pomocne. W kontekście zespołu jest to element operacyjności i stylu konsultacyjnego, bo zwracam uwagę na to, co moi współpracownicy myślą, chcę ich zrozumieć. To pozwala budować taką atmosferę firmy, która może w jakiś sposób jest inna.

Mówisz dużo o zrozumieniu, a pierwsza definicja empatii mówi o wyczuwaniu emocji i ich nazywaniu. Dzięki temu możesz lepiej rozumieć emocje innych ludzi. Osoby z tym talentem intuicyjnie widzą świat oczami innych, dostrzegają ich perspektywy, co pomaga im bardziej ich rozumieć.

Tak, wydaje mi się, że kwestia emocji jest takim przedsiönkiem do zrozumienia drugiej osoby, że jeżeli ja zwracam uwagę na emocje, to pozwalają mi to zrozumieć też ten przekaz, sedno.

A jak to wpływa na sposób pracy z poszczególnymi osobami? W Twojej firmie pracuje dwanaście osób – czy z częścią z nich spotykasz się jeden na jeden, rozmawiasz z nimi o rzeczach bardziej osobistych?

Patrząc na to przez pryzmat wszystkich moich talentów z pierwszej piątki, to mój styl jest bardziej nakierowany na relacje jeden do jeden, bo mam też bliskość, rozwijanie innych, dlatego preferuję styl rozmowy twarzą w twarz z jedną osobą. To chyba najbardziej mnie definiuje w tym kontekście.

Są różne style pracy. Możesz robić spotkanie raz w tygodniu z całym zespołem i przekazać jakieś informacje, zapytać, czy wszyscy czują się OK, zebrać jakieś pytania. Wydaje mi się, że właśnie osoby z empatią bardzo lubią tę pracę jeden na jeden. Powiedziałeś o tym, że bliskość może na to wpływać.

Ciekawi mnie, jak z Twojej perspektywy reagują na to ludzie? Bo nie wszyscy mają empatię i bliskość. Czy miałeś jakieś komunikaty, obserwacje, że dla kogoś było to bardziej bądź mniej OK?

Nie miałem takiego feedbacku, że to nie jest OK, ale dzięki empatii wyczuwam, kto jaki styl rozmowy preferuje, z kim na jaką płaszczyznę mogę wejść, bo to jest właśnie to wchodzenie w buty drugiej osoby. Potrafię wyczuć styl i potrzeby mojego współpracownika i dostosować się do nich, więc nie rozmawiam ze wszystkimi w taki sam sposób. Na pewno wolę jednak rozmawiać osobno niż z całą grupą.

Wspomniałeś też, że wykorzystujesz to w pracy z klientami. Przypuszczam, że dzięki temu lepiej rozumiesz potrzeby klientów, ale z drugiej strony to zrozumienie ich potrzeb jest czasami trochę czasochłonne, bo to nie jest tak, że to jest jakiś szósty zmysł, który działa momentalnie, tylko ta empatia potrzebuje kontaktu z drugim człowiekiem, żeby wyciągnąć te informacje. To nie jest tak, że od razu coś widzisz. Czy to nie spowalnia Cię czasami w pracy? Czy nie sprawia, że robisz coś dłużej, wolniej?

Jest dokładnie tak, jak mówisz. Ja mam o sobie takie przekonanie, że pracuję wolno. Potrzebuję czasu do namysłu, do tego, by przyjrzeć się danej sprawie z wielu perspektyw. Potrzebuję się z tym przespać, aby dać mojej intuicji dojść do głosu. Ale z drugiej strony nieraz z zaskoczeniem odkrywam, że w długim okresie osiągam to, co chcę, a nawet więcej, niż zakładałem. To się fajnie bilansuje.

To jest działanie swoim sposobem. Talenty mówią o tym, jak będziesz działać, więc działasz po prostu zgodnie ze swoimi talentami. Czy Ty komunikujesz klientom, że potrzebujesz więcej czasu, np. dwóch, trzech spotkań, zanim podejmiesz decyzję? Jak to działa?

Fajnie to nazywasz i adresujesz, bo mam taki zwyczaj, że jak rozmawiam z klientem, to zanim podejmę decyzję o współpracy z nim, mówię, że potrzebuję czasu, by zastanowić się, czy będziemy w stanie sprostać jego oczekiwaniom i potrzebom, czy będziemy mogli wnieść wartość. Sygnalizuję więc, że nie dam odpowiedzi natychmiast, tylko potrzebuję czasu, by to przemyśleć i skonsultować z zespołem; by sprawdzić, czy projekt wniesie wystarczająco dużo radości i ekscytacji, abyśmy się nim zajęli.

Brzmi to bardziej jak oparcie na jakichś zasadach i wartościach. Jest jeszcze talent, który mówi o wartościach, czyli *belief* – pryncypialność. Jak różni się on w tym wypadku od empatii? Mówisz o wartościach, o tym, jaka będzie atmosfera w pracy bardziej z poziomu przewidywania tego, jak będziecie się czuli, pracując z danym klientem. Nie mówimy o wartościach, jakie zostaną spełnione, tylko jaka będzie atmosfera pracy, czy będzie się pracowało źle, czy dobrze.

Wartości są ważne, ale ja sprawdzam też, czy w ramach danej współpracy klimat emocjonalny będzie dobry dla mnie, dla zespołu i dla klienta. Czyli jeżeli czuję, że ta współpraca będzie niósł dobry ładunek emocjonalny, to jest to coś, co chcę robić. Jeżeli miałbym wątpliwość, to zaczynam się zastanawiać. Ale nie bazuję tylko na własnym odczuciu, staram się to zobiektywizować w rozmowie z moją żoną Kasią, z którą prowadzę firmę, oraz z zespołem.

Czyli sprawdzasz, czy Twoje intuicyjne przeczucie jest zgodne z przeczuciami innych osób w zespole.

Tak.

Empatia kojarzy się z emocjonalnością, z tym, że emocjonalnie reagujemy na pewne wydarzenia. Kiedy prowadzimy firmę, projekty, pracujemy z ludźmi, są sytuacje, które są świetne, śmiejemy się, wszystko idzie dobrze, mamy tzw. *flow*, emocje są wtedy dobre. Ale są też momenty, kiedy coś idzie

nie tak, zawalamy terminy, ktoś czegoś nie dostarczy i jest po prostu trudno. Wtedy też pojawiają się adekwatne emocje. Jak Ty ze swoją empatią reagujesz w takich sytuacjach?

Takie sytuacje mnie dotyczą i ja je też przeżywam. Stają się pewnym ciężarem, z którym próbuję albo chcę sobie poradzić.

Czy uczyłeś się z tym radzić, czy raczej zawsze radziłeś sobie z tym dobrze? Ja też mam empatię w swoim top 5. Gdy pracowałem z zespołami i jak działało się coś trudnego, to dużo mówiłem i przenosiłem swoje emocje na zespół. Nieraz brałem te emocje do siebie, one gdzieś się gromadziły i powodowały objadanie się, a stres, który czułem, potrafił boleć fizycznie. Dopiero później nauczyłem się pracować z tymi emocjami, nazywać je, mówić o nich w taki sposób, żeby kogoś innego nie stresować, nie przenosić ich na inne osoby. Jak u Ciebie wyglądała ta droga? Czy od razu było tak, że wiedziałeś, jak zarządzać emocjami?

Na początku te emocje rządziły mną, ja nie miałem na nie wpływu. Myślę, że przechodziłem podobną do Ciebie drogę duszenia tych emocji w sobie. I potem pojawił się moment, w którym nauczyłem się z nimi pracować. Ty wielokrotnie w swoich podcastach wspominałeś o Porozumieniu bez przemocy – NVC – które pojawiło się też na mojej drodze. Był taki moment, gdy niedojrzałość tego talentu zachęciła mnie, aby coś z tym zrobić. Miałem problem z asertywnością, bo brałem na siebie więcej, niż mogłem wykonać. Zgadzałem się na coś, czego tak naprawdę nie byłem w stanie zrobić, ale potrzeby innych były dla mnie ważniejsze niż moje.

Empatia sprawia, że bardzo odczuwamy potrzeby innych. Ja długo pracowałem na terapii nad ustalaniem granic – gdzie leży ta granica, gdy mogę komuś pomóc, biorąc coś na siebie, i kiedy już wystarczy, bo to będzie dla mnie szkodliwe. To bardzo ważne, by wiedzieć, gdzie te granice postawić. Myślę, że to jest jeden z podstawowych obszarów pracy dla każdego człowieka, a dla osób z empatią, które bardzo wyczuwają te rzeczy, nawet szczególnie.

Jedną sprawą jest odczytywanie emocji, potrzeb innych, a drugą wyrażanie swoich emocji i potrzeb. Dla mnie uświadomienie sobie swoich emocji, uczuć i potrzeb było pierwszym krokiem, a drugim wyrażenie tego, jak się czuję i czego potrzebuję. Cały czas się tego uczę.

Tego uczy NVC. Mówimy, jakie mamy obserwacje, emocje i potrzeby, oraz wyrażamy prośbę z tym związaną. Część ludzi myśli, że my tylko i wyłącznie wyczuwamy emocje innych osób, ale tej empatii można użyć też wobec siebie. Pamiętam, że uczyłeś RTZ – czy ta metoda też pomaga w rozwoju empatii? Może najpierw wyjaśnijmy, co to jest RTZ...

RTZ to Racjonalna Terapia Zachowań. Najkrócej mówiąc, dla mnie to jest element, który wyciągam. To element pracy z myślami w takim kontekście, że to, co myślimy, wpływa na to, jak się czujemy. I faktycznie to mi pozwala zwolnić, złapać myśl, nawet ją zapisać i wtedy mogę sprawdzić, czy ona jest dla mnie zdrowa, czy nie. To daje możliwość pracy z tą myślą. W RTZ ten proces myślenia zwalnia.

Zauważyłem, że jak rozmawiasz o rzeczach trudnych, to stajesz się bardzo spokojny. Nie wiem, czy to jest wyuczone, czy naturalne, ale jesteś bardziej spokojny w obszarze gestykulacji i ekspresji. Gdy jesteś skupiony, to Twój głos jest dużo bardziej spokojny niż mój, jest bardziej kojący. Czy to jest coś wyuczonego, czy to jest Twoje naturalne działanie? Znam Cię też z innych sytuacji, w których nie jesteśmy skupieni i rozmawiamy np. o wakacjach, wyjazdach – masz wtedy zupełnie inną energię. Czy działa tu jakiś przełącznik?

Pewnie jest we mnie taki dualizm. Myślę, że to jest wpływ empatii, bliskości oraz współzależności. Rozmawiając o rzeczach ważnych, staram się być skupiony i dokładnie słuchać Twoich pytań, wchodzę jakby w taki model koncentracji.

Widzę to nawet teraz. Rozmawiamy u mnie w domu, siedzimy na jednej kanapie. Mam przed sobą iPada i czasami rzucam okiem na notatki, a wtedy Ty spoglądasz na mnie uważnie – czuję tę koncentrację na sobie. Myślę, że u osób z empatią widoczne jest to, że one potrafią słuchać. To jest jakby element aktywnego słuchania, że skupiamy się, jesteśmy w jednym miejscu, mamy jeden wątek, nie używamy telefonów. Ale czy Ty się tego uczyłeś, czy to jest naturalny dar, który po prostu masz?

Myślę, że to jest połączone. Z jednej strony to jest naturalny dar. Pamiętam, że gdy byłem w szkole podstawowej, to bardzo często ktoś mnie odprowadzał do domu. Dochodził do mojej klatki schodowej i często lądował w mieszkaniu – słuchałem go i on ze mną przyszedł. A z drugiej strony pewnie jest tak, że to moje doświadczenie życiowe dawało mi możliwość uczenia się słuchać jeszcze lepiej. Powiedziałeś o RTZ, ale jest jeszcze kilka takich elementów w moim życiu, które na pewno mi w tym pomogą.

Wiem, że jesteś mocno wierzącym chrześcijaninem. Czasami rozmawiamy o rekolekcjach. Czy uważasz, że to pomaga?

To, co powiedziałeś, jest pewnie skutkiem ubocznym tej drogi duchowej, m.in. rekolekcji ignacjańskich. Polegają one na tym, że kilka dni spędza się w milczeniu i w medytacji Pisma Świętego. Być może stąd bierze się we mnie taki spokój. Są tam i modlitwy, i medytacje, a także próby wchodzenia w modlitwę kontemplacyjną.

Mam podobne doświadczenia, ale nie z religii, tylko z duchowości świeckiej. Medytacja pełni dla mnie podobną rolę. Opowiadałem Ci kiedyś o modelu medytacji RAIN. Są tam cztery kroki. Patrzymy na siebie, rozpoznajemy, co w nas jest, jakie czujemy emocje, akceptujemy, że to się w nas dzieje, sprawdzamy, skąd się to wzięło. Jeśli czujemy smutek, to skąd on się wziął, z jakimi sygnałami ciała się łączy. Nie musimy identyfikować się z tym smutkiem. Ważne, że go czujemy, wiemy, skąd się wziął, i możemy zacząć działać. Nie musimy jednak być smutni przez to, że czujemy smutek. Pamiętam, że opowiadałeś mi, że znasz podobne rzeczy z rekolekcji ignacjańskich i innych duchowych ćwiczeń.

Myślę, że to doświadczenie jest dla nas wspólne i te elementy nas łączą.

Wracając do wątku pracy, mam pewne pytanie od patronów: „Jak ludzie z empatią radzą sobie w komunikacji z tymi, którzy jej nie mają?”. My podchodzimy empatycznie, słuchamy, nazywamy emocje, a ktoś inny nie przejmuje się naszymi uczuciami. Co wtedy?

Bywa różnie. Staram się wysłuchać tę osobę, zrozumieć, czasami trochę zbuforować, czyli przyjąć, wysłuchać, dać temu popłynąć, nie zatrzymywać tego od razu.

Ale żeby zrobić to dobrze, to warto, by osoby z empatią nauczyły się nie przejmować emocji innych. To jest chyba trudna sprawa.

Godzę się z tym, że trochę przyjmuję te emocje. Nie zakładam takiego idealnego scenariusza, że to na mnie po prostu nie działa. Staram się odłożyć na chwilę moje emocje, przekonania i oceny, mimo że one pojawiają się w głowie, i starać się zrozumieć, zapytać, dlaczego albo jaki jest tego cel, sens. To mi pomaga nie przejmować tych emocji, operować na takim racjonalnym poziomie.

Tu znowu sprawdza się NVC, bo można go użyć dla siebie albo odnośnie do drugiej osoby. Spróbować zgadnąć, jaką emocję ma druga osoba. To pozwoli jej poczuć, że próbujemy ją zrozumieć.

Ale jest też ten drugi krok, że ten element wsłuchiwania się i zrozumienia powoduje, że potrzebuję wyrazić to, co czuję, i do tego przechodzę. Mogę też powiedzieć, że dla mnie niekomfortowy jest taki styl rozmowy i preferuję atmosferę szacunku i partnerstwa. Wyrażam wtedy potrzebę swoich wartości, które chciałbym, aby były przestrzegane. Stawiam pewną granicę, informując, że nie chcę tak współpracować. To wtedy przenosi współpracę na wyższy poziom, czyli z jednej strony słucham, ale z drugiej stawiam swoją granicę.

Umiejętność zakomunikowania tego w dobry sposób jest rozwojowa dla osób z empatią, żeby nie reagować zbyt emocjonalnie, np. płaczem, złością, tylko umieć te emocje dostrzec i przekazać. Nauczenie się tego jest procesem. Czytałem kiedyś książkę pt. *How emotions are made*, która opowiadała o tym, jak emocje konstruują się na poziomie fizjologicznym, jak my je nazywamy, jak osoby z różnych kultur podobne sygnały z ciała nazywają różnymi emocjami. Powiedziałeś też o granicy, żeby nazwać to, na co się zgadzam, a na co nie. Tym punktem odcięcia jest więc asertywność, umiejętność mówienia „nie”.

Czytając materiały, natknąłem się na takie zdanie, że osoby z empatią często mają intuicyjną umiejętność wycucia niezadanych pytań. To pomaga w różnych sytuacjach, bo dzięki temu umiem wyczuć, o co chodzi tej drugiej osobie, a zadanie pytania pozwala rozbroić napiętą sytuację.

Byłem raz w urzędzie i czułem, że urzędniczka jest nastroszona i nie chce mnie obsłużyć. Powiedziałem: „Ci petenci czasami naprawdę potrafią napsuć krwi”. Nagle ta pani się rozpromieniła i atmosfera od razu stała się lepsza. Chodzi o to, że widząc dany problem i nazywając go, pomagasz drugiej osobie pozbyć się tych emocji.

Chciałbym jeszcze porozmawiać o łapaniu dystansu do emocji innych osób. Jak poradzić sobie w komunikacji z kimś, kto nie ma empatii? Jeśli ktoś jest zły, to ja nie muszę być zły. Jeżeli ktoś się złości, to nie znaczy, że złości się na mnie, tylko na coś innego. Dla mnie zrozumienie tego, że czyjeś emocje nie muszą wpływać na moje zachowanie, było procesem intelektualnym. Myślę, że pomógł mi w tym talent *intellection*, czytanie różnych książek, a ostatnio stoików, którzy mówią, że jeśli jest Ci źle dlatego, że ktoś się na Ciebie złości, to oddajesz siebie w kontrolę tej osoby. Dla mnie to był kluczowy moment, w którym zacząłem zupełnie inaczej pracować z innymi. Czy miałeś taki moment, który nauczył Cię, że emocje innych ludzi nie muszą sprawiać, że Ty masz tak reagować, jak oni się czują, tylko że możesz wybrać, co zrobisz z tymi emocjami?

Mam kilka własnych wypracowanych sposobów na to, żeby sobie z tym poradzić. Proces edukacyjny z pewnością był w tym pomocny. Ja np. po lunchu lubię pójść na spacer. To jest taki moment, w którym już odebrałem trochę maili, mam za sobą jakieś rozmowy, to już na mnie w jakiś sposób wpływa. Jeśli znajdę sobie przestrzeń, żeby się przejść i złapać dystans, to wtedy widzę to, wyłapuję i mogę przyjąć swoją postawę. To mi pomaga. Jeżeli te emocje są duże, to zazwyczaj zapisuję je, wyrażam to, co w mojej głowie się kotłuje. Wykorzystuję też model, którego nauczyłem się w RTZ, czyli robię rzut myśli. Nieraz doświadczałem takiej ulgi, bo samo wyrażenie tego już mi pomagało.

Czy ten rzut myśli to jakaś konkretna technika?

Polega on na tym, że krótko opisuję na kartce sytuację na zasadzie faktów, określam emocje, które wiążą się z tymi faktami, i myśli – dokładnie takie, jakie są. Wtedy mogę się tym myślom przyjrzeć i sprawdzić, czy jestem w stanie coś z nimi zrobić. Pomaga mi to w bardzo trudnych przypadkach.

Czy spotkałeś się kiedykolwiek z taką łatką bycia miękkim przez to, że masz empatię? Że nie jesteś wystarczająco twardy, szorstki, biznesowy, władczy? Bo czasami są takie obawy, że jak pokażę emocje, to nie będę wystarczająco szanowany, bo przecież w biznesie nie ma miejsca na emocje.

Nie wiem, czy spotkałem się z taką łatką, ale na pewno sam sobie taką przyszywałem. To taki paradoks, że z jednej strony jestem miękki, a z drugiej bardzo twardy, i nawet bardzo lubię ten paradoks. Wiem, że jeżeli trzeba, to potrafię być miękki, a jeśli pewne rzeczy są dla mnie bardzo ważne, to potrafię być bardzo twardy.

Jeśli przeanalizować to, co powiedzieliśmy, to dojrzała empatia pozwala w najtrudniejszych momentach zarządzać swoimi emocjami. Nie dać się im ponieść, tylko traktować jako *input*, jako sygnał, że coś się dzieje, i wybrać, co z tym zrobić. To potrafi pomóc nawet w najtrudniejszych sytuacjach. Dla mnie empatia jest talentem numer jeden, który wykorzystuję w prowadzeniu firmy. Umiejętność pracy z moimi emocjami sprawia, że jestem najbardziej operacyjny i mogę poradzić sobie z największymi trudnościami.

Zgadza się. Gdy zobaczyłem, że mam empatię, to pomyślałem: super. Czułem, że to mam, ale nie sądziłem, że na pierwszym miejscu. Biorąc pod uwagę, ile rzeczy dzięki empatii doświadczyłem, ile osiągnąłem, cieszyłem się, że ją mam.

Powiedziałeś, że masz trzy córki, najstarsza jest nastolatką.

Tak. Pierwsza córka ma szesnaście lat, druga jedenaście, a najmłodsza sześć.

Jak empatia jest widoczna w byciu rodzicem?

Gdy powiedziałem, że jadę do Ciebie, i zapytałem starszych dziewczyn, czy widzą u mnie empatię, to średnia córka powiedziała: „Ty, tato, jesteś taki pedagogiczny”, a starsza stwierdziła, że potrafię słuchać.

Ja mam dwóch synów i dla mnie empatia długo była problematyczna w byciu rodzicem. Wyobrażałem ich sobie w różnych sytuacjach, jak oni będą się w nich czuli, a od tego jest już krok do bronienia ich przed tym, a to nie jest dobre, bo doświadczanie ich czegoś uczy. To oczywiście była część projekcji moich własnych doświadczeń. Większość rodziców pewnie przez to przechodziła. Zastanawiałem się, jak inaczej mogę wykorzystać moją empatię. Pomyślałem, że mogę rozmawiać z nimi o tym, jak będą się czuli, przygotować ich trochę na różne sytuacje. Empatia pozwala mi przewidywać, jakie mogą być te emocje. Mogę wcześniej o tym z nimi porozmawiać. Jak oni zderzą się już z taką sytuacją, to sami oczywiście będą tym zarządzać, ale może dzięki mnie będzie im łatwiej.

Myślę, że w tej kwestii dobrze uzupełniamy się z moją żoną Kasią. Jest tak, że ja potrafię posłuchać dzieci. Kasia potrafi przejść bardzo szybko do konkretnego działania, bo i takie bywa potrzebne. Ale czasem potrzebne jest właśnie uważne słuchanie.

Moja żona nie ma empatii w swoim top 5 ani w dominujących talentach. A Twoja?

Nie ma w dominujących, ale ma dość wysoko.

Zdarzały się takie sytuacje, gdy czułem, że moje emocje nie są brane pod uwagę albo że nie mogę ich wyrazić, i były jakieś punkty zapalne. Nauczyłem się mówić o tym, że potrzebuję wyrazić swoje emocje. To pomaga. Ktoś pytał, jak żyć z osobą, która ma empatię, ale to pytanie można odwrócić i zapytać, jak poradzić sobie z osobą, która ma niżej talent empatia. To nie znaczy, że nie ma empatycznych zachowań, bo przecież obserwację emocji można robić za pomocą różnych talentów.

Czy masz jakieś wskazówki dla osób, które nie mają empatii, a żyją z empatycznymi osobami? Czego my, osoby z empatią, potrzebujemy w takiej współpracy?

Największym bólem osób z empatią jest to, że nie mogą wyrazić tego, co czują. To wynika z różnych rzeczy, np. z tego, że ktoś sam ma kłopot z tym, aby to nazwać, poskładać, a czasami nie widzi przestrzeni, aby ktoś chciał tego słuchać, co rodzi frustrację. Pewnie nie jest to jedyny sposób, aby wyrazić te emocje. Dla mnie to było odkrycie. Jeśli oczekuję, że ktoś będzie mnie teraz słuchał, a ta osoba nie ma takiej możliwości, to mogę znaleźć inny sposób, np. pisać, uprawiać sport. Gdy czuję, że te emocje we mnie buzują, to mogę iść pobiegać. Lubię rano pobiegać, bo mnie to dobrze nastawia do dnia.

Dla mnie taką formą jest pisanie dziennika – codziennie, a nie tylko w trudnych momentach. Pomaga to moim emocjom się uzewnętrznić, bo np. opisuję, jak się czuję.

Ja lubię, gdy ktoś chce mnie posłuchać, gdy chcę porozmawiać. To mi pomaga i to może pomóc innym.

To nie jest tak, że osoby z empatią umieją tylko słuchać, ale też chcą być wysłuchane, bardzo potrzebują bliskości, rozmowy. Jeśli mielibyśmy to ukonkretnić, to w niektórych sytuacjach warto zapytać, jak się czujesz, co chciałbyś mi powiedzieć o swoich uczuciach i emocjach, zwłaszcza jeśli czujemy, że to może być coś trudnego. Jeżeli jest do podjęcia jakaś decyzja, to dla osób z empatią emocje grają tu ważną rolę, a opowiedzenie o nich pomaga je ogarnąć, a nawet nimi tak namacalnie zarządzać.

Gdy czasem coś się dzieje i zaczynasz coś mówić, to masz możliwość powiedzieć to do końca.

Jak dostrzegałeś empatię u siebie we wczesnych latach swojego życia?

Nie zdawałem sobie sprawy z tego, że mam taki talent. Pamiętam takie sytuacje, że gdy ktoś opowiadał o jakiejś chorobie, urazie, to ja to wyczuwałem i potrafiłem w jakiś sposób doświadczyć tego w ciele.

Pamiętam, że gdy były jakieś konflikty u mnie w domu, to potem milczało się przez jakiś czas. Są osoby, które np. wybuchną i rozwiążą problem. Pamiętam, że to był dla mnie strasznie trudny czas, bo czułem, że coś wisi w powietrzu.

To prawda. Wtedy jakby chcesz przebić ten balon.

Pamiętam, że byłem taką osobą, do której przychodziło się po radę.

Nie wiem, czy u Ciebie też tak było. Pewnie trochę tak jest. Pewnie w tym momencie jestem mniej skłonny dawać rady, a bardziej wysłuchać, ale jest taki element, że ludzie w jakiś sposób łgną, że ktoś chce Ci coś powiedzieć w dyskrecji. Dla mnie dyskrecja jest dużą wartością. To jest dla mnie naturalne i inni mogą to czuć. Chęć opowiedzenia komuś czegoś w największym zaufaniu jest dla mnie oczywista.

Jakie widzisz jasne i ciemne strony empatii?

Jeśli chodzi o jasne strony, to biorę pod uwagę szerszy kontekst sytuacji, czyli ten element ludzki. Jeśli ktoś widzi zachowanie, które dla mnie jest trudne, ale pomyślę, że to może wynikać z sytuacji rodzinnej, to rodzi to we mnie wyrozumiałość i może się przekładać na to, że mogę wesprzeć tę osobę i ona może szybciej wróci np. do stanu efektywnej pracy.

Dzięki empatii mogę pomagać ludziom i lepiej rozumieć siebie. To następuje przez zadawanie pytań, przez taką ciekawość, chęć zrozumienia, o co tak naprawdę chodzi. To jest taki moment, w którym ja rozumiem lepiej daną osobę, ale dzięki temu ona zaczyna lepiej rozumieć siebie, swoje potrzeby

i motywację, sedno sprawy. To jest dla mnie jasną stroną tego talentu, że on może być taki nakierowany na innych, że mogę pomagać innym zrozumieć lepiej siebie.

A tak dla samego siebie?

Podejmując jakąś decyzję, biorę pod uwagę, jak będą się miały z tym inne osoby, szczególnie te, których ta decyzja będzie dotyczyła. To często pomaga mi uniknąć trudności, bo uwzględnię to i nie napotkam na bariery, konflikty.

Ja tę jasną stronę empatii widzę na wszelkiego rodzaju spotkaniach. Jestem trochę introwertykiem niemającym czaru, więc gdy chodzę na spotkania, to korzystam z empatii po to, by tak naturalnie ogarnąć, z kim mogę wejść w bliższy kontakt, kto potrzebuje trochę czasu, jaki ton rozmowy nadać. To pomaga, czy to na spotkaniach jeden na jeden, czy warsztatach w większym gronie. Nauczyłem się wykorzystywać empatię do motywowania siebie. Mówię sobie: „Dominiku, jak zrobisz to, to i to, to będziesz czuł się tak”. Dla mnie to jest tak namacalne, że chcę to zrobić. Jak wstanę rano i zrobię ten trening, to poczuję większą moc, zadowolenie. To jest coś, co mnie bardzo motywuje. Empatia pomaga mi tak namacalnie wyobrazić sobie to samopoczucie, które nastąpi.

Dla mnie empatia jest trochę takim elementem introspektywnym. Jest jak deska sygnalizacyjna, że coś mnie rusza w rozmowie z tą osobą albo ta sytuacja na mnie oddziałuje i mogę sprawdzić, dlaczego tak się dzieje, lepiej poznać siebie, czegoś się o sobie dowiedzieć.

Wydaje mi się, że mam taką przestrzeń do wzruszania się rzeczami, którymi inni się nie wzruszają. Zdarza mi się wzruszać reklamami. Gdy oglądam jakieś zawody sportowe i widzę, że ktoś wygrał, to czuję w ciele wzruszenie, a czasami wręcz łzy. To jest dobre, bo daje większe spektrum ludzkiego doświadczenia. Jednocześnie jest to trudne, bo czasami wzruszam się albo emocjonuję czymś nieszczęściem, np. zwierzęciem, które cierpi. Czasem przez to jest mi trudno oglądać filmy. Części filmów w ogóle nie oglądam, bo są dla mnie zbyt trudne. Nie oglądam horrorów, bo się za bardzo przejmuję.

Mam podobnie. Nie lubię oglądać filmów epatujących przemocą czy elementami, które mocno angażują emocje. Myślę sobie: po co, przecież wystarczająco dużo wokół mnie jest takich zdarzeń, nie potrzebuję sobie dokładać. Staram się od tego izolować.

A ciemna strona empatii?

Powiedziałeś o emocjach, które płyną z otoczenia. One mnie rozpraszają. Jeżeli trochę pozbieram, to mi to przeszkadza w efektywnym działaniu, w tym, by pracować, przełączać się z zadania na zadanie. Czasami nawet mail mogę zinterpretować jako trudny i już zrodzą się we mnie jakieś emocje, które przeszkadzają mi przejść do kolejnego maila. Czasami to przekłada się na relacje. Mogę zacząć unikać sytuacji i ludzi kojarzących się z trudnymi emocjami, a czasami trzeba się przecież z tym skonfrontować. Przypomniał mi się remont domu i różne przygody z ekipami budowlanymi. Wtedy miałem szansę, by moja empatia dojrzała w tym kontekście, żeby np. wyraźnie i stanowczo wyrazić sprzeciw w stosunku do jakości ich pracy. Generalnie jest we mnie coś takiego, by unikać takich sytuacji, bo one są trudne i będzie to we mnie rodziło emocje, po tej drugiej stronie też.

Bardzo się z tym identyfikuję, bo często tłumaczyłem takie osoby, że może nie miały czasu, miały gorszy dzień, poczuły się źle, przecież nie chciałem ich urażać. Długo to była dla mnie niedojrzałość, bo milczałem na ten temat. Dopiero niedawno nauczyłem się stanowczo, asertywnie, ale w dobry sposób mówić, że na coś się nie zgadzam, czyli nauczyłem się wyznaczać granice.

Przychodzi mi do głowy jeszcze jedna ciemna strona, nazwałbym to jednowątkowością. Jeżeli ten stan emocjonalny zajmuje moją przestrzeń, np. to słuchanie jeden na jeden, to mam trudność, aby notować, bo tak słucham tej osoby, że trudno mi jednocześnie robić notatki. Ta empatia i to słuchanie zajmuje mi tyle przestrzeni, że notowanie odrywałoby mnie od tego procesu.

Mi pomaga w tym organizator. Widziałem jedną z negatywnych stron tego talentu w momencie dawania feedbacku, gdy byłem menedżerem. Dosyć łatwo mogłem sobie wyobrazić, jak dana osoba poczuje się z moją informacją zwrotną. To jest trochę jak z tą ekipą budowlaną, dawanie feedbacku jest częścią pracy menedżera. Jeśli ma się empatię, to warto nauczyć się dawać go w dobry sposób. Zwłaszcza gdy jest to feedback, w którym trzeba powiedzieć komuś, że coś nie poszło do końca tak, jak trzeba, i wie się, że ta osoba ma małe dziecko, które nie śpi za dużo w nocy. Potem trzeba przekazać, że jakiś klient nie był zadowolony. Dla mnie to było trudne, bo czułem to, co ta osoba może poczuć, nawet sam ją tłumaczyłem, dając feedback, zanim nauczyłem się dobrze to robić, a warto nauczyć się dobrze przekazywać informacje zwrotne, bo jest to dobre dla ludzi.

Moje doświadczenie jest takie, że czasami czuję właśnie opór przed przeprowadzeniem takiej rozmowy, bo biorę pod uwagę wszystkie okoliczności, które wpływają na daną sytuację. Ale z drugiej strony, jeżeli już do tej rozmowy dochodzi, to empatia pozwala mi tego feedbacku udzielić w sposób, który wydaje mi się konstruktywny. Szanuję tę osobę, szanuję jej uczucia i cały kontekst sytuacyjny, ale też wyrażam to, co mnie drażni, denerwuje, czy to, czego mi brakuje.

Mogę to potwierdzić, bo dostawałem od Ciebie feedback podczas naszej współpracy. Jeśli czegoś brakowało, to dostawałem bardzo dobry feedback, ale z uwzględnieniem tego, jak czułem się w danym momencie z tymi informacjami. Miałem szansę powiedzieć, co o tym myślę, jakie są we mnie emocje. To było dla mnie bardzo ważne.

Mam bardzo ciekawe pytanie od jednej z patronek. Stwierdziła, że rozumie, czym jest empatia, natomiast ma ten talent bardzo nisko, a część zachowań ma takich, jak w tych opisach osób empatycznych. Jak osoby, które nie mają empatii, mogłyby zdobyć dostęp do takich rzeczy, o których my tu rozmawiamy – do emocji, przewidywania, jak ktoś się będzie czuł. Jakie inne talenty mogą w tym pomóc?

Nie mam takiego przekonania, że empatia jest jedynym sposobem na budowanie głębokich relacji czy rozumienie innych osób. Nieraz z podziwem obserwuję, gdy osoby nawet z talentem analityk bardzo fajnie potrafią wyabstrahować to, co się dzieje, i to nazwać. Mają taką jasność w myśleniu. To jest świetne i taki talent może bardzo pomagać. Nawet aktywator, który jeśli przejdzie stosunkowo szybko do działania i zareaguje na daną sytuację, to też daje przestrzeń zrozumienia i kontaktu.

Gdy pracuję z osobami mającymi talent analityk, to mimo że chciałyby trochę bardziej empatycznie podchodzić do świata, mówię im, że mają świetny talent, który potrafi analizować język ciała i tembr głosu. To są świetne wskazówki do rozpoznawania czyichś emocji, np. kiedy ktoś coś mówi, kiedy milknie, kiedy mówi coś więcej. Osoby z rozwagą mogą przewidywać, że jeśli zrobią X, Y, Z, to jak ktoś może zareagować, jak to może na niego wpłynąć. Ktoś z talentem współzależność może określić, jakie mogą być skutki danego działania; strateg – gdy zrobię X, to jakie mogą być możliwości i jak to sprawdzić? Jeżeli ktoś ma talent indywidualizacja, może obserwować zachowania. Jest naprawdę dużo tych talentów. Osoba z talentem bliskość, jeżeli zna kogoś dosyć długo, potrafi powiedzieć: „Słuchaj, widzę, że coś się dzieje, nie umiem tego nazwać, jestem gotowy, by o tym postuchać”. Każdy może poszukać na podstawie tego, jakie są przejawy empatii, skutków jej działania, co ona daje, zastanowić się, jak inne talenty pomogą osiągnąć te same skutki w inny sposób.

Jest takie ćwiczenie proponowane przez Instytut Gallupa, nazywa się *Talents map*. Ostatnio pracowałem z Kasią Bieleniewicz – jedną z trenerek i ona nazywała to kreatywnym zastosowaniem talentów. Pytamy, jak dany talent z domeny budowania relacji może pomagać w innych domenach, czyli jak może pomagać wykonywać zadania, wpływać na innych, komunikować się, podejmować decyzje strategiczne. Co o tym myślisz?

Zacznę od domeny wpływania na innych. Wydaje mi się, że mam dość duże zdolności przekonywania i to lokuje tę zdolność, tę umiejętność w talencie empatii, że zanim wypowiem swoje argumenty, to bardzo mocno wsłucham się w argumenty rozmówcy, postaram się zrozumieć, co za nimi stoi. Widzę też, jak ta osoba mówi, jak ona reaguje, jaki ma styl działania, bycia. Wtedy wychodząc ze swoimi argumentami, mocno dopasowuję się do wrażliwości tej osoby, pokazuję też zrozumienie tego, co ona do mnie mówi. To jest ten element, który pozwala mi być przekonywającym, a to przekonywanie wypływa z tego zrozumienia.

Jeżeli chodzi o strategiczne myślenie, to np. potrafię przewidzieć, że dana współpraca będzie obciążona dużymi kosztami; że może się nie opłacać, bo cała atmosfera wokół tego będzie powodowała problemy; że może intuicyjnie lepiej to odpuścić, a zająć się czymś innym. Jest to więc taki sposób na podejmowanie decyzji, kiedy bierze się pod uwagę ten aspekt emocjonalny i trochę niewyraźny intuicyjnie.

Intuicja jest tu chyba kluczowa. W opisach tego talentu pojawia się też po angielsku jako *good feeling*, co oznacza, że czujemy, czy coś jest dobre, czy złe, że coś będzie łatwe lub trudne, że przyniesie korzyści lub nie. To jest coś, co zdecydowanie pozwala podejmować decyzje. Czasami myślę o empatii w kontekście tego, jak będę się czuł, gdy coś zrobię. Jak zrobię X, to będę czuł się tak i tak, jak Y, to w ten sposób. Co jest lepsze dla mnie, a co dla grupy. A domena wykonywania?

To przede wszystkim to, że jeżeli jest między nami dobra relacja i atmosfera, to ja lepiej działam i my razem dobrze działamy. Jest to więc dbanie o to, żeby ta przestrzeń do współpracy była dobra. Myślę, że to zwiększa efektywność. A z drugiej strony czasem pomagam innym działać lepiej, usuwając blokady. Mogę np. wytłumaczyć komuś powody zachowania innej osoby. To pomaga zrozumieć tę sytuację, zobaczyć ją w trochę innym świetle i przejść dalej, nie zatrzymując się na jakimś przekonaniu, ocenie, która może być blokująca.

Możemy to zrobić też dla samych siebie, zorganizować sobie pracę w taki sposób, żebyśmy dobrze się w tym czuli, żeby nasze potrzeby zostały zaspokojone, zaopiekowane.

Czy możesz jeszcze dać jakąś radę, jak rozwijać ten talent?

Myślę, że każdy ma na to swój sposób. Ja miałem takie dwa doświadczenia, dwie rzeczywistości, które pomagały i wciąż pomagają mi rozwijać ten talent. Pierwsze to to, że z Kasią uczestniczymy w takim ruchu spotkań małżeńskich, który jest mocno nakierowany na dialog w związku, w małżeństwie. Cały czas mozolnie uczę się lepiej rozumieć moją żonę i lepiej się komunikować. Dla mnie to jest bardzo dobre doświadczenie. Wspieram Kasię w prowadzeniu warsztatów „Szkoła dla Rodziców”, które nakierowane są na to, żeby lepiej rozumieć potrzeby i uczucia naszych dzieci, wsłuchiwać się w nie i w konstruktywny sposób wdrażać swoje uczucia, emocje i potrzeby wobec nich. To jest element trenowania tych umiejętności słuchania i wyrażania.

Warto zorganizować sobie wsparcie i robić to razem z kimś. Dialog też jest bardzo ważny w rozwoju.

CliftonStrengths, jak to Gallup nazywa, to dla mnie świetna przestrzeń rozwijania empatii i poznawania drugiego człowieka, bo tam jest właśnie to moje słuchanie i szukanie zrozumienia, a wydaje mi się, że praca nad świadomością jest ważnym elementem, którego używam, żeby pomagać innym osobom.

Pamiętam, że dla mnie ogromnym obszarem rozwojowym było uczenie się nazywania emocji. Trochę pomogło mi Porozumienie bez przemocy, bo tam jest rozpiska tych emocji, ok. czterdziestu. Miałem to wydrukowane na kartce i analizując po drodze wszystkie emocje, sprawdzałem, które mam, a których nie. Poszerzyło mi to bardzo słownik pojęć emocjonalnych, a to przełożyło się na umiejętność nazywania ich u siebie i u innych.

Chciałem podkreślić też jeszcze jedną rzecz, o której powiedziałaś, czyli tworzenie obszaru, w którym możemy być sami ze sobą i te emocje uspokoić, nazwać, przemyśleć, zaopiekować się nimi. Powiedziałaś, że po obiedzie idziesz na spacer i sobie o tym myślisz. Warto w ramach dnia sobie taką przestrzeń zorganizować.

Dla mnie to był taki moment, w którym dałem sobie prawo do tego, by zaopiekować się tymi emocjami, zaakceptować to, że tak mam, że potrzebuję tego czasu i to jest całościowo dobre dla mnie, bo jeżeli to zrobię, to i inne rzeczy lepiej funkcjonują.

Na koniec, jeśli ktoś chciałby się z Tobą skontaktować, to gdzie może Cię znaleźć?

Najłatwiej będzie kontaktować się ze mną mailowo pod adresem piotr@sarota.pl.

Czy jest coś, co chciałbyś polecić słuchaczom do poczytania, posłuchania czy obejrzenia?

Dla osób, które są wierzące albo poszukujące, jest taka książka, którą noszę w plecaku i staram się ją zgłębiać, czyli *Rozwój. Jak współpracować z łaską?* Moniki i Marcina Gajdów. Myślę, że ta książka w dojrzały sposób pokazuje połączenie duchowości, psychologii i sfery emocjonalnej. Drugą książką jest *Flow*, czyli *Przepływ*, którego autorem jest Mihály Csíkszentmihályi.

Dzięki Ci, Piotrze, za Twój czas i za pokazanie Twojego talentu w taki dojrzały sposób.

Dzięki.

I już po rozmowie. Słuchałem jej dwa razy przed opublikowaniem. Sam zanotowałem kilka rzeczy, o których rozmawialiśmy. Wiem, że rozwój tego talentu spowodował u mnie skokową poprawę jakości życia. Warto rozwijać talenty. Rozwój empatii również daje ogromny potencjał. Dziękuję Piotrowi za tak rzetelne i dobre przedstawienie tego talentu. Naprawdę jestem wdzięczny, że chciał o tym opowiedzieć. I dziękuję Wam za wysłuchanie. Dziękuję Wam, patroni, za to, że jesteście, wspieracie, za wysłanie pytań do Piotra. Dziękuję Wam, słuchacze, za to, że wracacie i słuchacie. Liczę na szeroką dyskusję po tym odcinku na stronie npp.run/074, ale też na Facebooku.

Dzięki jeszcze raz i do usłyszenia w następnym odcinku. Cześć!