



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 08.05.2020

Tytuł: #137 Słownik talentów – Empatia (Empathy) – Sezon 2.0

To jest podcast „Z Pasją o Mocnych Stronach”, odcinek 137., „Słownik Talentów”, sezon drugi – empatia.

Nazywam się Dominik Juszczyk. Pomagam skutecznie osiągać cele z wykorzystaniem talentów.

Ten odcinek jest częścią drugiego sezonu „Słownika Talentów”. W drugim sezonie, w każdym odcinku tej serii możecie posłuchać mojej rozmowy z trzema osobami, które mają ten sam talent w swoim top 5. Listę odcinków już zrealizowanych w ramach tej serii możecie znaleźć na stronie npp.run/talenty. Zapraszam!

Cześć, witajcie w kolejnym odcinku. Dziś odcinek z serii „Słownik Talentów” o talencie empatia, talencie, który mam w swoim top 5, więc tak naprawdę zamiast trzech osób z tym talentem będą cztery. Zaprosiłem dziś Lilę, Sylwią i Wojtkę, których możecie znać z grupy „Z pasją o mocnych stronach”, gdzie się udzielają i są mocno widoczni. Zapytałem ich, czy chcieliby być głosem talentu empatia, oni zgodzili się i nagraliśmy odcinek, w którym rozmawiamy o różnych przejawach tego talentu. Tak się złożyło, że oprócz empatii z dwiema z nich, Sylwią i Lilą, dzielę również inny talent – indywidualizację, ale tak naprawdę dynamika talentów jest tu różna. Można jej się przyjrzeć na stronie npp.run/137. Tam jest zamieszczona minitabela z naszymi talentami.

Zachęcam Was do przesłuchania naszej rozmowy, bo dużo można się dowiedzieć o tym talencie – czym on jest, ale też jak z nim pracować. Zachęcam.

Dzień dobry, witajcie. Dzisiaj nagrywamy odcinek o empatii i mam trójkę wspaniałych gości. Proszę, przedstawcie się. Sylwio, gdybyś mogła jako pierwsza powiedzieć, kim jesteś.

Sylwia: Zanim się przedstawię, to chciałabym Ci bardzo podziękować za zaproszenie do Twojego podcastu. Nazywam się Sylwia Blum-Gregorczyk. Od 12 lat pracuję na etacie w korporacji. A pytanie o to, kim jestem, dotyczy bardziej tego, kim chciałabym być i do czego dążę z przyjaciółką. Chciałybyśmy być wsparciem dla rodziców, dlatego też dwa lata temu powstał projekt „Rodzicielski Drogowskaz”, który ma wspierać rodziców w dążeniu do czerpania większej radości z ich roli, budowania relacji pełnych miłości, wsparcia i szacunku.

Ja zawsze podbijam wszelkie inicjatywy skierowane do rodziców. Jak zaczynałem być rodzicem, to nikt mi nie powiedział, jak nim być – skoro pojawiło się dziecko, to jesteś rodzicem.

Sylwia: Właśnie z tych doświadczeń powstała nasza inicjatywa. Ona nie narodziła się przed przyjściem na świat dzieci, ale dopiero w momencie, kiedy one się pojawiły.

Twoja kolej, Lilo.

Lila: Dzień dobry wszystkim. Również bardzo dziękuję za zaproszenie do tego podcastu. Nazywam się Lilianna Żuchowicz i jestem certyfikowanym trenerem mocnych stron. Od blisko 20 lat jestem związana z firmą IT i pracuję w niej – od kilkunastu lat w takich rolach miękkiego HR-u, przez ostatnie 3 lata zajmowałam się propagowaniem kultury mocnych stron w firmie, a teraz na jesieni troszkę zmieniłam rolę, natomiast cały czas jestem takim wewnętrznym trenerem talentowym.

Wojtku?

Wojtek: Cześć, Dominku, witam wszystkich słuchaczy i gości. Bardzo dziękuję Ci za zaproszenie. Kiedyś dziękowałam Ci za przyjęcie mojego zaproszenia, a teraz dziękuję Ci za to, że mnie zaprosiłeś. Jest to superprzygoda móc do Ciebie wrócić w takiej formie. Ja, podobnie jak koleżanka, która mówiła chwilę wcześniej, też jestem dzieckiem korporacji, ale troszeczkę dłużej, bo od ponad 20 lat. Pracuję w różnych korporacjach. Zarządzam zespołami, buduję te zespoły, buduję procesy i też nimi zarządzam. Generalnie jestem wielkim fanem podcastów, twórcą dwóch z nich. W jednym wspieram rozwój osobisty osób zainteresowanych takim rozwojem, myślę, że bardziej do tego inspiruję. A w drugim pomagam chyba bardziej rodzicom niż dzieciom, bo czytam bajki dzieciom w „Bajkowym Podcaście”. Ponoć to się świetnie sprawdza w drodze, ale również w domu. Kiedy rodzice muszą trochę popracować, odpocząć od dzieci, to puszcza im „Bajkowy Podcast”.

Dzięki za przedstawienie się. Oczywiście wszystkie te Wasze inicjatywy znajdą się w notatkach, więc jeśli słuchacze są zainteresowani, to odsyłam ich tam.

Rozmawiamy dziś o talencie empatia, ale warto najpierw przypomnieć, jakie macie talenty.

Sylwia: Moje top 5 to empatia, rozwijanie innych, elastyczność, indywidualizacja i optymizm.

Lila: Moje top 5 to indywidualizacja, bliskość, rozważa, ukierunkowanie i empatia. Wiem, że wymienia się tylko 5, ale w mojej dynamice mocno miesza talent szósty – *command*, dlatego też go wspominam.

To nie jest częste połączenie z empatią.

Wojtek: U mnie na pierwszym miejscu jest komunikatywność, dalej bliskość, maksymalista, empatia i rozważa.

Tak naprawdę są cztery osoby z talentem empatia, bo ja też mam empatię w top 5. Zacznijmy od tego, czym dla Was jest empatia, jak ją definiujecie.

Lila: W ogóle jest mi trudno oddzielić talent empatia od empatii. Dla mnie empatia jest po prostu umiejętnością współodczuwania i znalezienia się w butach drugiej osoby, tak jakby bycia z nią w jakiejś sytuacji, rozumienia jej uczuć.

Sylwia: Gdy zastanawiałam się nad tym, czym jest dla mnie empatia, to takie trzy słowa mi się nasunęły: być, rozumieć i kochać, a jeśli nie da się kochać, to tolerować. Czyli takie zrozumienie i szukanie dobrej intencji w drugiej osobie, w drugiej stronie.

Wojtek: Ja mam dużą potrzebę rozumienia drugiej osoby, wyobrażania sobie tego, co ona w danym momencie sobie myśli, co czuje. A co do czucia, to właśnie pozwolenie sobie, żeby uczyć się swoich emocji, pracować z nimi, komunikować je – i nie bać się tego, bo myślę, że szczególnie w przypadku mężczyzn kwestia emocji, np. miłość, wzruszenie, bliskość, to jest coś, co nie jest do końca męskie. A ja właśnie lubię mówić, że wzruszam się, jak oglądam bajkę *Kung Fu Panda*, i to jest dla mnie fajne, i tak rozumiem też empatię.

Pytam Was nie bez kozery, bo ja mam tak, że jak już myślę, że jakiś koncept rozumiem, to potem się okazuje, że go nie rozumiem, bo wszedłem na wyższy poziom niuansów danej rzeczy i kolejne warstwy się odkrywają. To jest ciekawe, co, Wojtku, powiedziałaś – może nie w opozycji, ale uzupełniając to, co powiedziały panie, bo dla mnie w empatii jest ważna ta część, gdzie empatia zaczyna się od rozumienia siebie, rozumienia swoich emocji, nakierowania na nie. Jak Wy wykorzystujecie, widzicie empatię w kontekście rozumienia siebie, patrzenia na siebie i dostrzegania, kiedy macie jakie emocje? Podajcie jakieś przykłady, obszary.

Wojtek: Ja jakiś czas temu zacząłem się temu bardziej przyglądać. To, że jestem typem emocjonalnym, to już wiedziałem od dawna, natomiast nie wiedziałem, z czego to wynika. Jak zrobiłem to badanie, to nagle się okazało, że talent empatia jest dosyć wysoko i trzeba się temu trochę bardziej przyjrzeć. I bardzo pomogło mi w tym takie poświęcanie sobie czasu, czyli znajdowanie go na autorefleksję. Siedzenie z kartką papieru, z notesem i zastanawianie się, co w danym momencie lub w danej sytuacji się wydarzyło, jak się z tym czułem, co to dla mnie znaczyło i co mogło znaczyć dla tych, którzy byli w tej akcji ze mną, bo to nie zawsze dotyczyło tylko mnie. Takie dłuższe zastanawianie się nad tym pomagało mi później przetrwać to i nazywać też te emocje, które towarzyszyły takim różnym akcjom. To chyba wyszło z okresu, w którym byłem bardzo mocno zestresowany i trochę się pogubiłem w tym, żeby znaleźć czas na odpoczynek, aktywność i nie zwariować, nie popaść w stany, które mogą być już niebezpieczne. Myślę, że pomogło też to rozumienie, nazywanie tych emocji i świadomość tej empatii w takim odnalezieniu siebie.

Sylwia: U mnie z empatią było tak, że zanim zrobiłem test Gallupa, to wiedziałam, że jestem osobą emocjonalną, wrażliwą. A to się przekładało na pewien brak asertywności, dbanie o innych, a nie dbanie o siebie, o swoje granice i swoje potrzeby. Można powiedzieć, że u mnie praca z empatią cały czas trwa. Zawsze, kiedy próbuję zrozumieć swoje emocje, to przede wszystkim szukam ich źródła w niezaspokojonych potrzebach. Bardzo mi w tym pomaga pytanie, co mi robi dana sytuacja, i drażnienie jej – dlaczego tak jest i co tak naprawdę stoi za tą moją emocją, za moimi uczuciami, co jest po drugiej stronie – nie to, co z siebie wydaję w postaci danej emocji, złości, strachu, tylko co tak naprawdę jest pod tą górą lodową ukryte.

Lila: Jak zrobiłem to badanie i wyszła mi empatia, to dla mnie było oczywiste, że ją mam, ale intuicja podpowiadała mi, że ona jest niedojrzała. Jak podzieliłam się wynikiem badania z moim mężem, to on powiedział: „To jest, k..., niemożliwe”. Dało mi to do myślenia. Miałam też taki feedback ludzi, że jestem być może chłodna w odbiorze, że często jestem nadmiernie asertywna. Więc zaczęłam się temu bardzo mocno przyglądać i takim kluczem do pracy nad dojrzałością empatii i ośnieniem było dla mnie zrozumienie, że żeby empatia była dojrzała, to, po pierwsze, trzeba ją skierować na siebie. To jest w ogóle taki paradoks, bo mówi się o dojrzałości, niedojrzałości talentów, że takim miernikiem dojrzałości talentu jest to, kiedy on jest skierowany na innych i wnosisz go do otoczenia. Empatia to jest taki talent, który jest z natury skierowany na innych, przy czym jak nie mamy empatii do siebie, to wyczerpujemy swoje zasoby i dajemy z takiej pustki. To jest prosta droga do wypalenia się. Później zaczęłam zgłębiać kwestie granic, asertywności, czytałam różne książki, zaczęłam w zdrowy sposób dbać o siebie, bo to jest jednak proces.

Pytam o empatię do samego siebie, bo cała Wasza trójka pracuje teraz w korporacji. Ja też pracowałem w korporacji. My, w ramach tego talentu, rozumiemy nasze emocje, to, jak się czujemy, jak reagujemy na pewne rzeczy, widzimy, że jest taka potrzeba nazywania tych emocji, spotykamy się z firmą i widzimy, że mamy potrzebę wnoszenia i wyrażania uczuć, a korporacja, firma nie zawsze

mi się kojarzy z tym, że tam można mówić o uczuciach tak wprost. Więc jak ten talent jest widoczny w kontekście Waszej pracy, Waszych zawodowych ról?

Sylwia: U mnie to inaczej wygląda w pracy w korporacji, a inaczej w „Rodzicielskim Drogowskaziu” – to są dwa różne światy. W korporacji, w której pracuję od sześciu lat, kiedy jeszcze nie znałam swoich talentów, to usłyszałam od przełożonego, że zbyt emocjonalnie podchodzę do pracy. Wtedy odpowiedziałam, że jeżeli przestanę do niej emocjonalnie podchodzić, to znaczy, że mi przestało zależeć. Coś w tym jest. My mamy emocje, one są, one nie są złe, one po prostu są, tylko pomiędzy tym, co się w nas dzieje, a tym, jak my na to zareagujemy, jest czas na decyzję i na to, żeby te emocje przekazać w taki sposób, żeby nie krzywdzić drugiej strony, co nadal nie zawsze mi wychodzi. Myślę, że to jest ciągła praca. Zgłębianie empatii i praca nad nią na pewno bardzo pomaga. Zupełnie inaczej jest podczas prowadzenia warsztatów dla rodziców. Tutaj empatia bardzo mi pomaga, bo jestem w stanie wczuć się w te trudne sytuacje, które nieraz przeżywają rodzice, i to zupełnie inaczej działa niż w korporacji, w której nie jest to łatwa sprawa.

Lila: Ja, po pierwsze, nie czuję, żebym pracowała w korporacji. Jak robiliśmy wewnętrzne badanie, to pracownicy stwierdzili, że to jest empatyczna firma. Natomiast powiem tak: ja pewną trudność odczuwam w związku z czymś innym. Ponieważ pracuję w środowisku IT, gdzie jest wielu inżynierów, osób, które potrzebują bardzo ścisłych danych, powiedziałabym, że ja się sama wstydziłam mówić o emocjach, sama sobie nakładałam jakiś rodzaj kagańca, żeby tego nie robić. Więc powiedziałabym, że to nie od zewnątrz, tylko ja pomyślałam: jak ja będę rozmawiać z inżynierem językiem emocji? Tak jakby inżynierowie nie mieli emocji... I uświadomiłam sobie, że to jest jakaś bzdura. Bardzo wiele w moim postrzeganiu emocji, mówieniu o nich zmieniło się, gdy dotarłam do tego, że w zasadzie emocje to są dane, tylko innego rodzaju, nienumeryczne. Że to jest po prostu jakiś zbiór danych, który ja rozumiem. To jest kwestia przełożenia tego na taki przystępny dla innych język. Denerwuje mnie taki podział na świat emocjonalny, racjonalny, taki stereotyp, że decyzje podejmujemy tylko racjonalnie. Ja bym powiedziała, że pierwsza idzie emocja, a później często ją sobie obudowujemy, racjonalizujemy. I nie dam sobie wmówić, że jest inaczej.

W pracy trenera empatia to jest w ogóle cudowny talent, bo ja uważam, że ona jest ze mną tak zrośnięta, że jest to mój szósty zmysł. Nie umiem powiedzieć, kiedy z niej nie korzystam. Ja z niej korzystam bez przerwy. Megadużo rejestruję. Czasami nie mam świadomości, że coś rejestruję, a coś później do mnie wraca. Tak więc empatia pomaga otwierać ludzi, ocenić, czy coś mogą powiedzieć w danym momencie, czy nie, w takiej sytuacji trenerskiej, szczytać stan danej osoby. Jest ona cudownym narzędziem dla trenera.

Wojtek: Empatia to jest trudny temat, szczególnie w korporacjach. Ja to widzę w ten sposób, że po pierwsze usłyszałem co najmniej dwa razy, że jestem za miękki – to było tak odebrane przez moich szefów, a na bank przez jednego, *notabene* bardzo fajnego człowieka. Bardzo długo zastanawiałem się, co z tym zrobić. Nie zrobiłem nic, bo co ja mam zrobić? Przecież ja się nie zmienię tylko z tego powodu, nie będę udawał, bo autentyczność też jest dla mnie bardzo ważna w relacjach z ludźmi, bez względu na to, czy to są relacje zawodowe, czy nie. Więc to jest taki pierwszy komunikat, który mówi o tym, jak ta empatia odnajduje się w korporacjach.

To, co jest istotne, to to, że ja mam większą trudność w okazywaniu empatii, czyli generalnie emocji w stosunku do swoich przełożonych, natomiast mniejszy problem, a nawet dużą łatwość mam w mówieniu o tym, jak widzę dany moment, jak się czuję i jak to na mnie wpływa w stosunku do mojego zespołu. W dół hierarchii mi się to bardzo sprawdza. Mam wrażenie, że osoby, z którymi pracuję, doceniają, gdy mówię, jak ja się z tym czuję. Mało tego, ja bardzo często tę empatię wykorzystuję,

tłumacząc pewne zachowania, pewne reakcje ludzi. Kiedy przygotowuję młodego menedżera i tłumaczę mu pewną sytuację, którą on widzi tak, a ja przedstawiam mu to w taki sposób, w jaki mógłby to widzieć, gdyby się chwilę zastanowił, to próbuję tę empatię przełożyć też na tego człowieka, żeby zrozumiał, że może niekoniecznie racja jest po jego stronie. To jest tak jak ten obrazek, który mówi, że ja widzę szóstkę, a Ty dziewiątkę. Generalnie każdy z nas widzi co innego, pytanie, kto ma rację. To jest takie coś, co pierwsze mi się włącza do tego, żeby tłumaczyć relacje z drugą osobą. I to jest to, jak tę empatię i emocje wykorzystuję w pracy.

Dzięki za podzielenie się tym. Gdy prowadzę warsztaty, to bardzo często spotykam takie sytuacje: jeżeli np. menedżerom w top 5 wyjdzie empatia albo jakiś inny z tych bardziej miękkich talentów, jak np. zgodność, to oni często mówią: „Nie, nie, z pozostałymi talentami się zgadzam, ale to jakaś pomyłka. Przecież ja tu jestem poważnym menedżerem, zarządzam, więc jak ja mogę mieć empatię”. Bo mają to pierwsze skojarzenie z byciem miękkim i nie rozumieją, czym jest empatia. Bardzo podbijam to, co powiedziała Sylwia, że to jest sygnał, coś namacalnego, co można wykorzystać. Nie ma negatywnych emocji, emocje mogą być trudne, ale nie złe. Natomiast dużo zależy od tego, jak my to komunikujemy, bo nasze wyczuwanie może być odbierane pejoratywnie i ludzie mogą bać się tego, że ktoś w taki niekontrolowany sposób wchodzi z nimi w interakcję. Stąd moje pytanie: jak się uczyliście wносить emocje w dobry sposób? Wojtku, zacznijmy od Ciebie, powiedziałaś, że w dół hierarchii to jest OK wносить emocje. Jak się tego nauczyłeś? Jakie były pierwsze kroki, żeby robić to dobrze?

Wojtek: Ja się tego dalej uczę i to nie jest tak, że się tego już nauczyłem. Generalnie spotykam się z sytuacjami, w których staram się być takim filtrem w relacji między moimi podwładnymi i moim przełożonym. Może wyolbrzymię, ale ja jestem tym, co jest między młotem a kowadłem. Spotykam się z tym, że wielu menedżerów chyba nie zdaje sobie sprawy z tego, że przelewa emocje swojego przełożonego, często te negatywne, prosto na swój zespół. Czyli on jakby odbija te emocje i zespół wcale dobrze się z tym nie musi czuć. Ja próbuję to filtrować, co nie zawsze mi się udaje. Zachowuję to w sobie, ale ponieważ przywiązuję dużą wagę do tego, żeby być sobą, być autentycznym i zespół to natychmiast wyczuwa, to kończy się tym, że zespół zamiera, jest cisza, ja sobie coś robię i po chwili orientuję się, że coś jest nie tak. Nie ma tego normalnego gwaru, nie ma normalnej rozmowy, nie ma takiej normalnej relacji. Zaczynam z nimi rozmawiać i oni dopiero wtedy pytają, czy coś zrobili źle. Pytam się ich, dlaczego tak myślą, a oni odpowiadają: „Bo jesteś zły, nic nie mówisz, zły jesteś na nas czy coś takiego”. Ja mówię: „Kurczę”. I właśnie tak, na opak, można zrozumieć próbę filtrowania i bycia lepiej zrozumianym, zamiast przekazania jakichś negatywnych emocji. Więc cały czas się tego uczę.

Natomiast największą łatwość mam w tym, żeby pokazywać to, jak ja widzę tę relację ze swojej perspektywy, i tłumaczyć, że ta trzecia osoba w tej relacji mogła odebrać to jeszcze inaczej. Że nasze intencje wcale nie są dokładnie tak samo rozumiane, jak my chcemy, żeby były. Znaczenie empatii jest takie, kiedy umiesz wytłumaczyć tym osobom, zespołom – moja komunikatywność wspiera mnie w tym również – że po drugiej stronie też jest osoba, też są emocje, uczucia. Też jest tu kwestia problemów komunikacyjnych, czyli jak my nazywamy pewne rzeczy i jak te rzeczy ten ktoś rozumie. Więc w moim odczuciu to ma bardzo duże znaczenie i uczenie się tego jest procesem, który ma związek z doświadczaniem tych sytuacji trudnych i łatwych. Doświadczanie to jest jedno, a świadomość ciągłej potrzeby uczenia się – drugie. Czyli filtrowanie różnych treści z książek, z podcastów i utożsamianie siebie z pewnymi reakcjami bardzo dużo daje.

Lilu, jak to jest u Ciebie?

Lila: Najważniejszym kamieniem milowym w rozwoju empatii była moja terapia. Uczę się rozumieć siebie, zauważać pewne stany emocjonalne i je nazywać, tak żeby nie wylewać ich na innych. Po drugie, staram się być uważna na siebie i na pewne sygnały płynące z ciała. Myślę, że wiele osób nie ma świadomości własnych uczuć i nie umie ich nazywać, i reaguje agresją, widzimy to np. u wkurzonych kierowców. Jest tylko złość i odcięcie od stanów emocjonalnych. Oni w ogóle nie wiedzą, co się z nimi dzieje. Więc ja uczyłam się te swoje stany nazywać sama dla siebie, np. gdy czuję, że coś się ze mną dzieje na spotkaniu, bo mam zaciśniętą piąstkę, i to nie tylko intelektualnie, ale cieleśnie. Staram się nie być reaktywna w tym momencie, czyli coś muszę przetrwać, pooddychać. Ale powiedziałabym, że najwięcej dała mi terapia i zrozumienie, że empatia do siebie jest koniecznością.

Dużo mi jeszcze dało to, że uświadomiłam sobie pewne schematy, w które wchodziłam. Empatia z natury często wchodzi w taki układ, który nazywa się trójkątem dramatycznym albo trójkątem Karpmana, czyli wchodzi w rolę ratownika. Ta rola jest niezwykle wyczerpująca. To jest pojęcie z analizy transakcyjnej, w której gra się w taką grę międzyludzką. Empatia ma taką skłonność do wchodzenia w rolę ratownika, czyli pomaga innym, opiekuje się uczuciami innych, zgadza się na coś swoim kosztem. Później często staje się ofiarą, a czasami nawet katem, np.: mimo że jestem zmęczona, zgodzę się na coś z tej fałszywie pojętej empatii, nie zauważając własnego zmęczenia, ale zaraz sobie to skompensuję, bo się wydrę na męża i zostanę katem. Zauważałam pewne schematy, które powodują, że sama wpuszczam się w kanał.

Sylwio, a u Ciebie?

Sylwia: To, co powiedziała Lila, jest mi bardzo bliskie. U mnie praca z emocjami też cały czas trwa, podobnie jak u Wojtka. Pierwsze, co robię, to szukam sygnału w swoim ciele, np. ściśnięty żołądek, wypieki na twarzy, te wszystkie rzeczy, których wcześniej nie zauważałam. Jeżeli czuję już jakieś sygnały, czy to w czasie spotkania, czy rozmowy z bliskimi – bo najczęściej mój gad, czyli te emocje, wychodzi wśród bliskich mi osób, wtedy zdecydowanie bardziej emocjonalnie reaguję – to takim supersposobem dla mnie jest po prostu zamknąć paszczę, dopóki nie zamknę swojego gada. To zazwyczaj trwa kilkanaście sekund. Ale dopiero kiedy mam te wszystkie trudne emocje pod kontrolą i nie przekraczam tego momentu, kiedy jest już za późno, to wtedy tak naprawdę mogę być asertywna wobec siebie, wobec innych, nie naginając swoich granic, dbając o siebie i swoje potrzeby, jednocześnie dbając o potrzeby, granice i dobrostan tej drugiej osoby – tylko wtedy to jest możliwe. Ale podstawą są te wszystkie sygnały, które daje nam ciało, które są trudne do wychwycenia, jeżeli się nie ma samoświadomości.

U mnie zaczęło się od czegoś innego. To był bardziej intelektualny proces. Trafiłem na książkę *How emotions are made* Lisy Feldman. To jest dosyć naukowa książka z dużym odniesieniem do różnych badań. Jest w niej taki rewolucyjny dla mnie koncept, który mówi o tym, że emocje nie są uniwersalne. To znaczy, że my te same rzeczy w pewnych kulturach możemy inaczej nazywać. To są pewne konstrukty, które my sobie tworzymy, żeby nam się łatwiej ze światem komunikowało, pewne heurystyki. Więc jeżeli 10 razy coś nazwalimy złością, to następnym razem coś podobnego też nazwiemy złością. Kolejny taki moment był wtedy, gdy robiłem sobie kurs o mózgu i tam był moduł o tym, jak przesyłane są informacje między neuronami. Była też część o emocjach i pokazano, że jak jest taka emocja, to takie kationy są przesyłane między komórkami nerwowymi. Pomyślałem sobie, że emocje to nie jest jakaś magia czy coś nieuchwytnego, tylko istnieje to gdzieś na poziomie fizjologicznym. Wtedy zrozumiałem, że mogę obserwować te momenty, kiedy te reakcje się dzieją. Wtedy zaczęła się praca z ciałem, medytacje uważności, zmieniłem część ćwiczeń oddechu na

obserwowanie ciała. Na koniec doszedłem do tego, co Wy, że gdy coś się dzieje, to ja to czuję w ciele, robię pauzę, zanim zacznę działać na zewnątrz, i wtedy mogę zrobić to dobrze.

A jak to było wcześniej, gdy byliście młodzi, zanim odkryliście te emocje, zrozumieliście, czym jest empatia?

Lila: Pamiętam, że byłem taką osobą, do której przychodziły różne osoby się zwierzać albo omawiać trudne tematy. To było dla mnie takie normalne, częste, nie wiedziałam, że inni mają inaczej. Czasami mnie to wyczerpywało, a czasami nie. Ale poprzez tę częstotliwość, z którą ktoś do mnie przychodził i mówił o problemach, o trudnych rzeczach, sprawiła, że zauważyłam, że ludzie mają łatwość otwierania się.

Czyli przez pryzmat zachowania innych osób. Wojtku?

Wojtek: To, co udało mi się odkopać, to taka reakcja na to, co widzę, co słyszę, taka, mam wrażenie, zwiększona emocjonalność, np. na wzniosłą, wzruszającą muzykę czy poruszający film. Jako taki stereotypowy facet uważałem, że jak to, wzruszać się przy muzyce czy przy filmie? To było chyba początkiem myślenia od tej strony, natomiast zupełnie nie potrafiłem tego nazwać, nie wiedziałem, że to jest związane z empatią, z emocjami. Mówię o takim naprawdę wczesnym podejściu do tego tematu. Dopiero później, jeszcze przed testami Gallupa, zacząłem zdawać sobie sprawę z takiej emocjonalności. Pojawiły się pierwsze szkolenia z inteligencji emocjonalnej. Tu się zaczął jakiś obraz z tych puzzli układać. Większej pewności nabrałem w momencie, kiedy zrobiłem to badanie i zobaczyłem, że empatia jest bardzo wysoko, bo jest to 4. talent na 34.

U Ciebie, Sylwio?

Sylwia: Zanim zaczęłam pracować z empatią, zanim poznałam talenty Gallupa, to głównie przejawiało się to tym, że wszystkim się przejmowałam. Strasznie zbierałam od innych. Ludzie często mi się zwierzali, opowiadali o intymnych rzeczach. Często słyszałam, że byłabym dobrym psychologiem, co też jest mi bliskie, a ja zawsze mówiłam, że jakbym była psychologiem, to mnie by trzeba było bardzo intensywnie pomagać, bo po prostu ja to wszystko intensywnie chłonełam. Tego najbardziej nadal się uczę, bo zamiast prawdziwą empatię mieć w sobie, to jednak częściej jest takie współodczuwanie i brak empatii do siebie. To są takie rzeczy, nad którymi cały czas jeszcze pracuję.

Ja pamiętam, że w czasach podstawówki i liceum przychodziły do mnie dziewczyny zwierzać się z problemów z chłopakami. Nie przychodziły do mnie jako do chłopaka, tylko opowiadać o swoich problemach. Zawsze zastanawiałem się dlaczego. Natomiast zaobserwowałem, że nie mogę oglądać pewnych filmów. Obejrzałem chyba jeden horror w życiu. Gdy są jakieś bardziej emocjonalne fragmenty w filmach, to ja się czasami chowam. Dlatego nie chodzę do kina na filmy, które są trudniejsze emocjonalnie, bo nie mogę zatrzymać obrazu. A w domu mogę sobie to zatrzymać, stopniować napięcie, a potem, jak już jestem gotowy, to puścić dalej.

Skoro widzieliście w sobie takie reakcje, to jak sobie z tym radziliście, zanim jeszcze zrozumieliście, że to jest z empatii, że to jest talent z Gallupa, że on może być dojrzały, niedojrzały i że można nad tym pracować. Ja sobie wyobrażam, że bycie bardziej wrażliwym niż inni może być trudne.

Sylwia: Ja nic nie robiłam, szczerze mówiąc. Myślałam, że to jest normalne. Na pewno było tak, że często zdarzało mi się popłakać tak z niczego, że łezka mi poleciała, emocjonalnie reagowałam na filmach. Ale po prostu uznałam, że już tak mam. Nie czułam się jak ufoludek, bo w pewnym sensie zawsze miałam szczęście do ludzi wokół, dla których to nie było dziwne.

Wojtek: Nic z tą empatią nie robiłem. Ja raczej przyglądałem się tym swoim reakcjom i na szczęście nie byłem pośmiewiskiem, bo to zawsze było gdzieś w zaciszu domowym. Mój tato też jest bardzo emocjonalny, potrafi się wzruszać na filmach czy w rodzinnych sytuacjach, w sytuacjach bliskości, tęsknoty. Myślałem, że to jest dziedziczne i tak już mam, więc nie pracowałem z tym jakoś, szczególnie na początku, gdy zdałem sobie sprawę z tego, że reaguję być może inaczej niż koledzy. Może to znowu stereotyp, że faceci, którzy reagują bardziej emocjonalnie, mogą być odbierani jako tacy, z którymi może być coś nie tak. Nawet w domu, kiedy oglądałem film i reagowałem jakoś szczególnie, to łzy starałem się chować, wycierać i nie pokazywać. Z czasem przestałem się z tym chować i nawet czasami obracam to w formę żartu, że nawet na kreskówce potrafię się wzruszyć.

Wojtku, zwróciłeś uwagę, że to zależy od tego, jak to jest przez środowisko obsługiwane. Pamiętam, że moi ówcześni koledzy tak dziwnie patrzyli, jak mówiłem o tym, że coś było wzruszające albo smutne. Wyżywałem się w sporcie, jeździłem rowerem albo grałem w koszykówkę – to była dla mnie ucieczka. A propos wzruszenia: kiedy ostatnio płakaliście ze wzruszenia?

Sylwia: Wczoraj.

Z jakiego powodu?

Sylwia: Jako że ta moja empatia jest pewnie niedojrzała, to obecna sytuacja bardzo mnie przytłacza. W związku z tym staram się jak najmniej zaglądać w media. Ale mimo wszystko to na mnie oddziałuje. Jako że mam ogólnie bardzo wysoki optymizm, jestem odbierana jako osoba wesoła, uśmiechnięta, ludzie widzą, że się wzruszam. Na przykład gdy byłam w ciąży, to się rozplakałam na reklamie pieluszek i myślę, że to nie ciąża była powodem, tylko tak mam. Na filmach płaczę, z byle powodu płaczę, ale mi to nie przeszkadza i nie przeszkadzało. Jest to zazwyczaj połączone z takim optymizmem, a później, kiedy jestem sama i mam chwilę dla siebie, to po prostu lubię te skumulowane emocje wypuścić. Chyba lubię płakać, dla takiego oczyszczenia.

Jest to czasami uwalniające. Lilu?

Lila: Trudno mi sobie przypomnieć, ale w ciągu ostatniego tygodnia na jakimś filmie mój synek spojrzał się na mnie i powiedział: „O, mamie oczy się zaszkliły”. A czasami jak jest jakaś poruszająca piosenka czy wykonanie, jakieś piękno i te łzy są takie pozytywne, to jest głębokie przeżywanie czegoś. Ale raz w tygodniu to musi być.

Wojtek?

Wojtek: U mnie podobnie. Ostatnio oglądaliśmy film, był tam taki wątek, przez który te emocje zaczęły szaleć i trochę się wzruszałem, ale bez jakiegoś wielkiego wow. Natomiast faktycznie jest tak, że to występuje. Nie przyglądam się temu, jak często, ale myślę, że często. Pewnie raz w tygodniu, to zależy od repertuaru.

Pytam o to, bo ja dwa dni temu dostałem link do nagrania Zespołu i Przyjaciół Teatru Ateneum *Jeszcze w zielone gramy*. Jak to włączyłem, to łzy pokapały. Dodam link do notatek.

Wojtek: Ta piosenka w wykonaniu Zawiałów jest genialna i właśnie taka emocjonalna.

Odnosnie do tego, co mówiła Sylwia, to niektórzy ludzie słuchają moich podcastów po dwóch, trzech latach od wypuszczenia. My nagrywamy to w kwietniu 2020 roku, w środku pandemii koronawirusa. Przypuszczam, że to o tej sytuacji mówiłaś, Sylwio.

Sylwia: Tak, dokładnie.

Co do tego płakania, dla mnie było ciekawe pokazywać osobom wokół mnie, że to jest OK. Na początku się tego wstydzilem, myślę, że też przez te stereotypy, o których mówiłeś. Jest nawet piosenka *Chłopaki nie płaczą*. Dużo o tym rozmawiam z moimi synami, że to jest OK czasami popłakać, że to jest oczyszczające. Nie chciałbym, żeby ktoś mówił moim dzieciom, że to niemęskie, gdy chłopaki płaczą.

Kolejny temat, który chcę z Wami omówić, to stawianie granic. Czy kiedyś pracowaliście nad stawianiem granic, a jeśli tak, to w jaki sposób?

Wojtek: Ja sobie przypomniałem odcinek o empatii z pierwszego sezonu, w którym mówiliście o różnych technikach. I obaj z Piotrem, jak dobrze pamiętam, pracowaliście w tym temacie. Ja nie, bo nie czułem takiej potrzeby. Nie było mi źle z tym, że czasami potrafiłem wziąć za dużo na barki, ale myślę, że jedyne, co mi pomagało, to takie uczciwe stawianie tematu, że czasami daną sprawą, tematem nie jestem w stanie się zająć, nie jestem w stanie komuś pomóc, bo swoich zadań mam bardzo dużo, i to nie był dla mnie duży problem, żeby o tym powiedzieć. Ale czasami jest tak, że ustąpię i wiem, że zaniedbam coś swojego, natomiast to nie jest na tyle krytyczne, żeby musieć pracować z tym, aby być bardziej asertywnym, żeby lepiej stawiać te granice. Nadal nie czuję potrzeby, żeby pracować nad stawianiem granic, bo one wychodzą dosyć naturalnie, łatwo, być może przez wzgląd na inne talenty. 20 lat pracy w korporacji też robi swoje.

Patrząc na Twoje talenty, zastanawiam się, na ile jest w tym też wpływ maksymalisty, który pomaga odcinać pewne rzeczy, bo po prostu czegoś nie zrobisz, bo będzie za dużo i nie będzie dobrego efektu, plus może jeszcze rozważa, którą też masz wysoko.

Wojtek: Tak, rozważa jest piąta, maksymalista trzeci, więc one jakby przytulają tę empatię i myślę, że to głównie wpływa na to, że nie mam innych miękkich talentów tak wysoko jak empatię. Ale nie czuję potrzeby, by stawiać granice czy pracować nad stawianiem granic.

Lilu?

Lila: Jak sobie myślę o granicach, to dla mnie to był przełom, że w ogóle coś takiego istnieje. Uważam, że o granicach to powinno się uczyć dzieci w szkole. Różnych rzeczy uczą, matematyki, całek itd., ale w ogóle o pojęciu granic, co to jest, o asertywności nic. Takim przełomem przy mojej empatii było to, że ponieważ jestem bardzo intuicyjna i domyślam się potrzeb innych, to robiłam założenie, że inni też się domyślają moich potrzeb i nie komunikowałam ich wprost. To prowadziło do meganieporozumień, bo byłam zła, że ktoś nie odczytuje moich potrzeb. Albo też np. słabo zaznaczałam granice, że w nie dość jasny sposób mówiłam, że na coś się nie zgadzam. Trawiłam coś w sobie, nie chcąc urazić drugiej osoby, i później tamte uczucia we mnie buzowały, a wystarczyło powiedzieć, że coś mi niekoniecznie pasuje albo narusza moje wartości. Zamiast tego to coś we mnie rośnie i przy innej okazji eksplodowało.

Dla mnie bardzo ważne w stawianiu granic było obserwowanie swojego uczucia złości, ponieważ jak czułam złość, to uważałam, że naruszana jest jakaś moja bardzo ważna potrzeba. Nie odrzucałam tej złości, tylko ją sobie obserwowałam i starałam się nie wybuchnąć. Nie zawsze mi się to udawało. Jak przeczytałam jakąś książkę, poszłam na jakiś kurs, zrozumiałam, co to jest kwestia granic, asertywność. Bardzo pomocne jest używanie komunikatu „ja” i mówienie o swoich potrzebach, np. „Ja potrzebuję...”, „To we mnie budzi takie uczucia”, a nie komunikatu „ty”. Dla mnie paradoksalnie bardzo ważne było obserwowanie własnego uczucia złości, bo zrozumiałam, że wtedy są naruszane moje granice.

Z tego, co mówisz, wynika, że masz dużo sposobów radzenia sobie z emocjami polegających na obserwacji ciała.

Lila: Tak i takich stanów emocjonalnych. Bo ja mam wysoko analityka i analizuję własne emocje. Dzięki temu jestem w stanie dojść do czegoś, czyli coś się tam we mnie wydarza, zapamiętuję tę emocję i później ją analizuję.

Sylwio?

Sylwia: Ja bardzo długo miałam problem z granicami, z asertywnością. Myślę, że nadal muszę nad tym pracować. Wydaje mi się, że to wynika z tego, że mam wysoko elastyczność i indywidualizację. Te trzy talenty się u mnie bardzo przeplatają, bo po pierwsze, brzydko mówiąc, chcę zrobić wszystkim dobrze, żeby wszyscy byli zadowoleni. Podczas prowadzenia warsztatów bardzo szybko empatia pozwala mi wyczuwać, że ktoś się nie otworzył, czyli chyba nie do końca mu się coś podoba, i zastanawiam się, jak go zadowolić, żeby on też dużo z tego wyniósł. A do tego jeszcze elastyczność, że bardzo łatwo potrafię się wkomponować w to, żeby coś zmienić. Na przykład, skoro on się nudzi, to zrobimy teraz ćwiczenie, żeby go rozruszać. To jest zarówno dobrą stroną, jak i czasami złą, bo zdarza się, że dbam o innych i o całość, zapominając o dbaniu o siebie. Tym, co np. bardzo pomaga mi w komunikacji, jest to, że jeśli nie jestem czegoś pewna na sto procent, to mówię albo „nie”, albo że potrzebuję czasu, żeby to przemyśleć, żeby to nie była odpowiedź kierowana zlepkiem tych trzech talentów.

Skąd wiesz, że jest taki moment, w którym warto nacisnąć pauzę i poczekać?

Sylwia: Gdy czuję taką niepewność. To dzieje się gdzieś tam w ciele. Coś mi się nie do końca podoba, nie wiem, o co chodzi, więc stop, skoro ja do końca nie rozumiem siebie, to chcę w to głębiej wejść i wtedy mogę dać feedback.

Czyli gdy nie ma pełnej pewności, to znaczy, że jest coś do obserwacji. Jak myślę o granicach, to wszystko mi się zaczęło od momentu, kiedy zauważyłem, jak bardzo przewiduję czyjeś emocje, ale nie sprawdzam ich. Bo jak działałem z emocjami, które mi się tylko w głowie pojawiły, to ja nie jestem wróżką, nie umiem czytać w czyjejsz głowie. Wspomniałaś, Lilu, o terapii. U mnie też terapia właśnie najbardziej pomogła, nawet nie w pierwszej fazie pracy z emocjami, tylko ze stawianiem granic. Ja akurat byłem w terapii w nurcie CBD (terapia behawioralno-poznawcza), tam się dużo pracuje z myślami automatycznymi, czyli zauważaniem, że w ciele pojawiła się jakaś emocja. Potem, jak ciało na to zareagowało i na co tak naprawdę reaguję, jakie myśli są od tej sytuacji, jak można na to spojrzeć inaczej i zobaczyć, jak emocje opadają, zmieniają się, gdy spojrzę na tę sytuację z drugiej strony. Jak sobie to uzmysłowiłem, to była to dla mnie duża zmiana sposobu działania.

Wojtek: Przyszły mi do głowy dwie myśli. Jedna to jest to, że opowiadamy o tym, jak my to widzimy, a ciekawe, jak to widzą inni, bo to są czasami dwa różne punkty widzenia. Druga rzecz to jest to, czy jest ranking talentów, które najbardziej ulegają wpływom innych bliskich lub nawet oddalonych talentów. Bo mówicie np.: „U mnie empatia działa tak z takim talentem czy tak działa z takim”. Ja się w duchu śmieję, bo Lila powiedziała o tym, żeby kogoś nie zranić, czyli tu ta empatia działa pod kątem tego, żeby kogoś nie zranić, a u mnie niezranienie działa z talentem, który też jest dość wysoko, czyli z czarem, żeby mieć tę sympatię ludzi, zabiegać o ich aprobatę, akceptację. Więc na pewno ta empatia, te wszystkie emocje idą w kierunku nieraniania innych również, pytanie, na ile nieraniania siebie w tym, bo nad tym musiałbym się chwilę zastanowić. Ale czy jest w ogóle coś takiego, co mówi, które talenty najsilniej ulegają wpływom innych?

Każdy talent z różnymi talentami wchodzi w dynamikę. Natomiast jest bardzo fajna seria wpisów na blogu Gallupa *Mastery Monday How you can productively aim your talents*. Tam w sekcji *Self-Regulations* dla każdego talentu podana jest lista talentów, które go wyostrzają, czyli sprawiają, że jest jeszcze bardziej widoczny, i lista talentów, które sprawiają, że ten talent jest złagodzony. Taka lista jest dla każdego talentu. Więc to jest tak, że pewne talenty z innymi bardziej wchodzi w dynamikę i się jeszcze bardziej pobudzają, a pewne talenty z innymi się troszeczkę łagodzą. Talenty, które wzmacniają empatię, to współzależność, zgodność, indywidualizacja, bliskość, integrator i elastyczność. Natomiast te, które empatię łagodzą, to osiągnięcie, aktywator, dowodzenie, rywalizacja, analityk, dyscyplina i intelekt. Jest to genialne źródło, żeby popatrzeć na dynamikę własnych talentów, ale też do szukania partnerstw. Jeżeli nie miałbym żadnego z talentów, które łagodzą empatię, to mogę poszukać sobie kogoś, kto ma rywalizację, dowodzenie, analityka albo dyscyplinę, i trochę się odnieść do tych talentów.

Sylwia: Ja mam wszystkie pięć talentów z budowania relacji i genialne jest to, że mam przyjaciółkę, z którą razem tworzymy „Rodzicielski Drogowskaz” i która ma stricte strategiczne talenty. Nasza współpraca jest zarówno bardzo trudna, jak i bardzo owocna, bo ona mnie uzupełnia. Ona planuje, jest strategiem, a ja buduję relacje. Ona mnie genialnie uzupełnia, ale koszty są czasami bardzo wysokie, bo musimy uczyć się ze sobą współpracować. To jest właśnie to, co powiedziałaś, że to jest taka deska ratunkowa, gdy nie ma się któregoś z tych twardych talentów.

Lila: Powiedziałaś, Dominiku, o granicach. Przypomniało mi się coś takiego odnośnie do budowania granic i asertywności. Każdy z nas prowadzi pewien wewnętrzny monolog, którego nie jest świadomy, takie myśli, które przelatują przez głowę. My zazwyczaj tego nie obserwujemy. I ten monolog może być wspierający albo po prostu wprost przeciwnie. Jak będę sobie powtarzała: „Nie odezwę się, bo to jest głupie”, to wiadomo, że się nie odezwę i nie zachowam asertywnie. A jeżeli będę powtarzała sobie jakieś zdania, że np. mam prawo to powiedzieć, czy coś, co jest budujące, to wzrasta szansa na to, że zachowam się asertywnie. To jest kluczowe, żeby mieć w ogóle świadomość tych myśli czy zdań, które przepływają przez naszą głowę, bo one zazwyczaj przepływają w sposób niezauważony.

Czyli znowu obserwacja, świadomość, uważność.

Mam jeszcze dwa tematy. Jak uczycie się mówić o emocjach do innych osób? Jak trafiłem na książkę *Porozumienie bez przemocy*, to byłem szczęśliwy, że tam jest lista emocji, których mogę się nauczyć używać. Chodziłem z tą kartką wydrukowaną, skserowaną z książki i jak mówiłem o emocjach, to wyciągałem tę kartkę i mówiłem: „OK, to mam, to mam, to mam. To widzę, to widzę, to widzę”. To taki przewodnik, niemalże słownik. Dla mnie to było bardzo rozwijające. Więc pytam z ciekawości, jak Wy się uczyliście mówić o emocjach do siebie, do innych. Z czego korzystaliście?

Sylwia: Ja chyba nie miałam nigdy problemu z mówieniem o swoich emocjach, mi to dosyć naturalnie przychodziło, nawet jeśli nie znałam jeszcze swoich talentów. NVC, o którym wspomniałaś, bardzo mi z kolei pomaga uczyć się empatii samej do siebie i szukania tych właśnie potrzeb i takiej lepszej komunikacji. Ale to, że potrafiłam powiedzieć: „Jestem wkurzona, bo Ty mi coś”, to było dla mnie bardzo naturalne. Teraz uczę się tego, że ja jestem wkurzona, bo jakaś sytuacja spowodowała u mnie wkurzenie i to jest moje wkurzenie, tego się uczę i to jest megatrudne. NVC jest dla mnie czymś naprawdę cudownym, oczywiście dobrze zrozumiane i na pewno nie na początek drogi, bo nie jest to łatwa droga. Trzeba się troszkę w to wgryźć, żeby to zrozumieć i żeby to było pomocne, a nie wrzucało nas w taki schemat, że musimy coś powiedzieć tak, a nie inaczej, bo to nie do końca o to w tym chodzi.

Dwa odcinki temu rozmawiałem z Emilią Kulpa-Nowak i też myślałem, że to jest proste, a Emilia uzmysłowiła mi, że to jest większe nie narzędzie, ale sposób budowania relacji, podejścia.

A u Was, Lilu, Wojtku, jak to jest, jeśli chodzi o uczenie się mówienia o emocjach?

Lila: Dla mnie to jest naturalne, to jest jakby mój świat, moje środowisko. To jest dla mnie instynktowne i intuicyjne.

Ja miałem dużą łatwość odczuwania emocji, ale jak miałem o niej opowiedzieć za pomocą więcej niż pięciu słów (smutek, radość, złość, frustracja, gniew), to już było mi trudno, żeby te niuanse przedstawić. Czuję je w środku, ale na zewnątrz było mi ciężko je przedstawić.

Lila: Pewną trudność sprawia mi opowiadanie o własnych emocjach, natomiast łatwo przychodzi mi opisywanie stanów, tego, co widzę, czy dynamiki sytuacji. Ja też uważam, że emocje, tak jak powiedziałaś, nie są dla wszystkich wspólne. Ja bardzo wierzę w tę tabelę emocji. Jak ktoś na terapii mówi o jakiejś emocji, powiedzmy, że to jest kolor zielony, to ja mówię: „Jaki zielony? Jest seledynowy”. To jest jak paleta RAL czy NCS. Dla mnie ten język jest zbyt ubogi i ja czuję, że to jest pomieszanie tego z tym. Jak nie umiem znaleźć słowa, to często opisuję np. stan, w jakim czuję, że jestem, co to wywołuje. Z jednej strony jest to dla mnie trudne, bo ten język emocji jest dla mnie zbyt ubogi i czuję się tym ograniczona, ale z drugiej strony mówienie, że jestem wkurzona, zadowolona, szczęśliwa itp. jest dla mnie łatwe.

Wydaje mi się, że wychodzimy z tego samego poziomu, bo mnie też ograniczała ubogość języka, ale tego, który ja posiadałem, a Ciebie ograniczała ubogość języka jako takiego dostępnego w ogóle.

Lila: Ja uważam, że ten konstrukt jest w pewnym sensie sztuczny. Gdy ktoś mówi, że coś jest złością czy tam czymś, to dla mnie jest czymś innym. Po prostu czuję pewien rodzaj niedopasowania.

Wojtku?

Wojtek: Z jednej strony, tak jak Lila mówi, ja mam dużą łatwość w mówieniu o emocjach innych, np. emocjach dzieci czy stopowaniu emocji żony i tłumaczeniu, że to nie moment na wybuch, ale samemu mam trudność w mówieniu, w takim bardzo otwartym, np. w bliskich relacjach. Łatwiej mówić mi o prostych emocjach w relacjach zawodowych. Ale do tej pory nie nauczyłem się otwarcie i swobodnie rozmawiać o emocjach. To, co jest tą nauką, to właśnie podpinanie się pod opisywanie emocji innych i wskazywanie na tą emocjonalność drugiej strony, emocjonalność ludzi biorących udział w jakiejś dyskusji czy jakiejś sytuacji w ogóle.

Ostatnie pytanie w kontekście empatii. Gdybyście mieli w otoczeniu kogoś, kto ma empatię, widzieli, że ta osoba dopiero rozpoznaje ten talent, to jaką aktywność, jaki sposób rozwijania jej byście polecili?

Wojtek: U mnie byłoby to słuchanie, żeby skoncentrować się na słuchaniu. W tym sensie, żeby nie robić tego, co ja właśnie zrobiłem, czyli wszedłem Ci w zdanie, bo mój pierwszy talent, komunikatywność, z tą empatią są bardzo blisko siebie. Myślę, że empatia bardzo mi pomaga nie zagadywać innych i siedzieć spokojnie. Dlatego uważam, że słuchanie mógłbym komuś zaproponować. Najpierw słuchanie, a później mówienie, opisywanie, żeby nie wychodzić przed szereg.

Sylwia: Ja myślę, że byłaby to taka ciągła obserwacja siebie. Jak ktoś lubi, to pisać wszystkie swoje spostrzeżenia. Prowadzenie dziennika, pamiętnika jest megaprzydatne i bardzo pomaga, bo możemy coś z tego wywnioskować, przeanalizować. Więc taka samoświadomość oparta na obserwacji.

Lila: Mam takie doświadczenia i obserwacje, że osoby, które odkrywają, że mają talent empatia, nie chcą go mieć, że on ich jakoś boli, uwiera. Ja uważam, że przy tym talencie ważne jest poznać swoje granice, dbać o nie, rozumieć, co mi pasuje, co mi nie pasuje, asertywne mówienie o swoich potrzebach, uczuciach, na co się zgadzam, na co nie.

Ja mam taką świadomość, że jak się na coś zgadzam, to pytam się siebie, dlaczego się zgadzam – czy dlatego, że nie umiem odmówić, czy że chcę.

Na sam koniec zawsze pytam moich gości, gdzie można ich znaleźć i jaką książkę polecają.

Wojtek: Znaleźć mnie można na Facebooku i na LinkedInie. Zapraszam też na stronę podcastu „Rozwój Osobisty dla Każdego”, a nawet „Bajkowego Podcastu”. Jeśli ktoś chciałby o coś zapytać, to najprędzej przez Messengera, Facebooka, bo to jest takie podstawowe narzędzie komunikacji. Oczywiście zapraszam też na stronę Poradnikowo.com. Tam później będą działały przekierowania, bo z kolegą pracujemy nad tym, żeby tę stronę poprawić, bo już się mocno zdezaktualizowała.

Natomiast poleciłbym książkę, która myślę, że fajnie wpasowuje się w to, o czym dzisiaj rozmawialiśmy, polecała ją bardzo wielu gości mojego podcastu, a ja dopiero w weekend skończyłem jej słuchać. Jest to *Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi*. Książka jest z trzydziestego któregoś roku, ale wartości, które są w niej przekazywane, w dużej mierze dotyczą empatii, zrozumienia siebie, wejścia w buty drugiego człowieka. One są ponadczasowe. To jest coś, co można czytać wielokrotnie i słuchać wielokrotnie. Dopiero co skończyłem słuchać i na pewno polecam tę książkę.

Lila: Można mnie znaleźć na LinkedInie i na Facebooku. Książka, którą polecam, jest cieniutka, ale świetna: *Stanowczo, łagodnie, bez lęku* Marii Król-Fijewskiej. Myślę, że wszystkie kursy asertywności do niej sięgają, bo to jest takie abecadło, synteza napisana bardzo prostym językiem. Ta książka jest świetna i wszystkim szczerze ją polecam. Ja lubię cienkie książki, ponieważ uważam, że to wspaniałe syntezy i autor przemyślał, co chce powiedzieć.

Sylwia: Mnie wspólnie z Olą można znaleźć na Facebooku – „Rodzicielski Drogowskaz” oraz na stronie naszego podcastu „Rodzicem Jestem”. Co do książki to miałam megaproblem, żeby wybrać jedną, więc jeżeli pozwolisz, to wybrałam cztery. Każda jest z innego obszaru. Pierwsza to *Pięć języków miłości* – jest ona o budowaniu relacji. Druga to *Słyszę cię* – to jest książka z tych cienkich i polecam ją osobom, które chciałyby popracować nad empatią, a są bardziej analityczne. Dla mnie, jako osoby empatycznej, była ona taką oczywistością, ale bardzo fajnie pewne rzeczy systematyzuje. Dla rodziców polecam książkę *Być razem* Jespera Juula – polecam w ogóle wszystkie jego książki. I jeszcze książka, która dla mnie osobiście była bardzo przełomowa i bardzo mi pomogła, to nawet nie książka, tylko kursoksiążka *Asertywność i pewność siebie* Oli Budzyńskiej. Polecam ją wszystkim tym, którzy chcą popracować nad asertywnością i pewnością siebie od podstaw.

Bardzo Wam dziękuję. Dużo się od Was nauczyłem. Dziękuję również za podzielenie się Waszymi różnymi drogami i dynamikami talentów. Wszystkie linki znajdują się na blogu. A tymczasem do usłyszenia!

Wojtek: Dziękuję bardzo. Pozdrawiam wszystkich. Wszystkiego dobrego.

Sylwia: Dziękujemy.

Lila: Dziękujemy.

Już po rozmowie. Ogromnie dziękuję Lili, Sylwii i Wojtkowi za podzielenie się talentem empatia i swoimi sposobami, doświadczeniami z nim związanymi. Ja się dużo nauczyłem, robiłem notatki. W prowadzeniu podcastów uwielbiam to, że się bardzo dużo uczę. Mam nadzieję, że to Wam trochę przybliżyło ten talent. Jeżeli macie jakieś pytania, to śmiało pytajcie pod odcinkiem lub na grupie, gdzie te trzy osoby są dostępne. Myślę, że chętnie dopowiedzą pewne rzeczy o empatii. To tyle na dzisiaj, dziękuję, że jesteście, że wracacie, słuchacie, komentujecie. I do usłyszenia. Dobrego, produktywnego czasu! Cześć!