

# powiedz, co myślisz

uwaga w sferze  
porozumienia  
bez przemocy

Oren Jay Sofer

Jak mówić własnym głosem,  
wypowiadać się w autentyczny sposób  
i uważnie słuchać

przedmowa Joseph Goldstein

Tytuł oryginału: Say What You Mean: A Mindful Approach  
to Nonviolent Communication

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-283-7246-7

© 2018 by Oren Jay Sofer

This translation of Say What You Mean is published by Helion SA by arrangement with Shambhala Publications, Inc. and Macadamia Literary Agency, Warsaw.

Polish edition copyright © 2021 by Helion SA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/pocomy>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Przedmowa	9
Podziękowania	11
Wprowadzenie	13

## Część I

### Krok pierwszy. Bycie obecnym

1. Centrum naszego życia	27
2. Siła uważności	41
3. Świadomość relacyjna	63

## Część II

### Krok drugi. Ciekawość i troska

4. Gra w poczucie winy	83
5. Punkt wyjścia	101
6. Utrzymuj więź	123

## Część III

### Krok trzeci. Koncentracja na tym, co jest istotne

7. To, co jest istotne	145
8. Zręczność emocjonalna	175
9. Poglębianie empatii i wewnętrznej odporności	203
10. Jak sygnalizować problemy, nie rozpoczynając sporów	219
11. Jeśli czegoś chcesz, proś o to	243

## Część IV

### Połączenie wszystkich elementów

12. Przebieg rozmowy      269
13. Spływ wzburzoną rzeką      291
14. Zakończenie. Jak wyznaczyć kurs?      313

### Dodatki

- Zestawienie zasad      319
- Zwroty przydatne w komunikacji      323
- Słowniczek      327
- Inne zasoby      331
- Indeks ćwiczeń według tematów      335
- O autorze      339
- Przypisy końcowe      341

## Centrum naszego życia

Język ma wielką moc, bo nie opisuje rzeczywistości,  
tylko ją stwarza.

— Desmond Tutu

**GDY POJAWIAMY SIĘ NA ŚWIECIE, jesteśmy bezbronni, całkowicie zależni od innych i przygotowani do nauki języka. Od momentu narodzin komunikacja stanowi centrum naszego życia.**

Każde dziecko ma wrodzoną zdolność do tego, aby móc się nauczyć jednej z 7000 istniejących na świecie form porozumiewania się za pomocą mowy. W pierwszych tygodniach i miesiącach życia dysponujemy jednak zaledwie dwoma narzędziami do komunikowania naszych potrzeb: płaczem i śmiechem. Potem nasz mózg zaczyna się rozwijać, przygotowując neurony do rozpoznawania rytmu, dźwięku, brzmienia i poziomu głośności języka. Jako niemowlęta uczymy się tego wszystkiego bardzo szybko — niezależnie od warunkowań, w jakich się znajdujemy.

Poznając system dźwięków, wyrazów i reguł gramatycznych, uczymy się także, jak wyrażać emocje, jak prosić o to, czego potrzebujemy, i jak próbować zapewniać sobie to, na czym nam zależy. Gdy już to umiemy, uczymy się czytać oraz posługiwać bardziej złożonymi sygnałami społecznymi; poznajemy znaczenie metafor, idiomów

czy sarkazmu. Wiedzę nabywamy, słuchając, dociekając, prowadząc obserwacje i powtarzając zdobyte wiadomości.

Gdy wchodzimy w życie, poznając język, w naturalny sposób zaczynamy wychwytywać wzorce komunikacji, które funkcjonują w naszej rodzinie, grupie etnicznej, klasie społecznej, wśród osób naszej płci, w społeczeństwie i w ramach dominującej kultury. Niektórzy z nas dowiadują się, że sygnalizowanie własnych potrzeb bywa niebezpieczne, więc starają się zaspokajać te potrzeby, dbając o innych. Inni uczą się zdobywać to, czego chcą, przy użyciu siły, więc pozują na najsilniejszych lub najmądrzejszych. Jeszcze inni zauważają, że ich potrzeby społeczeństwo uważa za nieistotne, więc próbują być twardzi i nie poddawać się w obliczu zagrożeń. A czasami okazuje się, że istnieje przestrzeń, w ramach której możemy z jednej strony domagać się tego, czego potrzebujemy, a z drugiej pozostawać w kontakcie z innymi, wspólnie znajdując rozwiązania różnorodnych problemów.

Większość z nas uczy się łączyć ze sobą te metody zaspokajania potrzeb i faktem jest, że *wszyscy uczymy się zasad komunikacji*, choć zasadniczo odbywa się to w sposób nieuświadomiany i niezamierzony. Kontekst naszej lokalizacji społecznej i środowiska kulturowego określa ramy, w jakich funkcjonujemy, i nasze przekonania, a doświadczenia życiowe nas w nich utwierdzają. Jest tak do czasu, gdy w naszym wnętrzu budzi się coś, co stwierdza: „To po prostu nie działa!”. Taka konstatacja może być efektem nieudanej relacji czy problemów w małżeństwie, sporów prowadzących do zerwania przyjaźni, ciągłych problemów z komunikacją w miejscu pracy, walki o przetrwanie w systemie, który nie jest nastawiony na zaspokajanie ludzkich potrzeb, trudnej sytuacji na świecie i załamywania się instytucji społecznych albo po prostu tego, że zaczynamy mieć dość głosu, który bez przerwy słyszymy w głowie.

A teraz dobra wiadomość. Skoro języka możemy się nauczyć, skoro możemy *wytrenować* wzorce komunikacji i nawyki emocjonalne, które je napędzają, to możemy się także tego wszystkiego *oduczyć* i *wykształcić* inne wzorce i nawyki. Możemy nauczyć się mówić i słuchać w nowy sposób, który będzie lepiej odpowiadał stylowi życia,

jaki chcielibyśmy prowadzić, i społeczeństwu, które chcielibyśmy stworzyć<sup>1</sup>. Jesteśmy w stanie znaleźć własny głos, nauczyć się mówić, co mamy na myśli, i dowiedzieć się, jak uważnie słuchać.

### *Jak nauczyłem się dobierać słowa*

Gdy w moim życiu pojawił się punkt zwrotny, byłem tuż po dwudziestce. Po kilku nieudanych romansach, straconych przyjaźniach i rozwodzie rodziców, próbując ukoić pewne aspekty wewnętrznego niepokoju, zwróciłem się ku medytacji w ujęciu buddyjskim. Po studiach mieszkałem i pracowałem w Insight Meditation Society na wiejskich terenach stanu Massachusetts. Nauki Buddy pomogły mi poradzić sobie z szeregiem problemów i nieco dojrzeć. Zauważyłem jednak, że doświadczenie jasności, życzliwości i współczucia, które spływało na mnie podczas medytacji, często znikало, gdy np. angażowałem się w konflikty z kolegami z pracy, a w ramach relacji z członkami rodziny często nie pojawiało się w ogóle.

Pamiętam pewną wyjątkowo ostrą awanturę z moim starszym bratem, która zakończyła się tym, że doprowadzony do ostateczności chwyciłem krzesło i roztrzaskałem je na podłodze salonu mojej babci. Było dramatycznie, wiem — ale stało się.

To, że mogę studiować i doskonalić własne nawyki w kwestii porozumiewania się, uświadomiłem sobie dopiero na szkoleniu z zakresu komunikacji interpersonalnej zorganizowanym w jednym z centrów medytacyjnych. Po pierwszych, trwających pół dnia warsztatach złapałem bakcyła. Wziąłem udział w ośmiotygodniowym kursie, podczas którego dowiedziałem się o doktorze Marshallu B. Rosenbergu i postanowiłem do niego dotrzeć.

---

<sup>1</sup> Ponieważ instytucje społeczne są tworzone przez napędzające naszą komunikację wzorce myślenia i percepcji (i na zasadzie sprzężenia zwrotnego te wzorce umacniają), na poziomie kolektywnym niezbędnym aspektem pracy nad ich transformacją musi być równoległa wewnętrzna praca nad transformacją naszej świadomości. W przeciwnym razie ryzykujemy, że odtworzymy dokładnie te systemy, które chcemy zmienić.

Kiedy badałem elementy łączące sfery świadomości kontemplacyjnej i komunikacji, zdałem sobie sprawę, że czas, który poświęciłem praktykowaniu uważności, nie został zmarnowany, bo dzięki temu, czego się nauczyłem, mogę rozwijać nowe nawyki komunikacyjne. Później, gdy dowiedziałem się o metodzie Somatic Experiencing Petera A. Levine'a, zrozumiałem, że nadaje ona nowy wymiar sposobowi, w jaki powinienem postrzegać ludzkie zachowania. Zacząłem uznawać wzorce relacji za element mechanizmów samoobrony, przetrwania i tworzenia *więzi społecznych*<sup>1</sup>. Wytworzyłem w sobie zdolność uważnej obserwacji sposobów funkcjonowania tych podstawowych mechanizmów ewolucyjnych w ramach dialogu i pojąłem, jak należy pomagać innym w pozbywaniu się nawykowych wzorców, które już im nie służą. Dzięki nabytej wiedzy zacząłem coraz lepiej rozumieć nie tylko siłę i złożoność interakcji między ludźmi, ale także istotność komunikacji.

## *Uniwersum komunikacji*

Komunikacja to znacznie szersze pojęcie niż mówienie i słuchanie; to sfera znacznie bardziej rozległa niż zwykła wymiana rzekomo obiektywnych informacji. Niezależnie od tego, czy mamy do czynienia z celem o charakterze strategicznym (czyli z zamiarem doprowadzenia do zaistnienia określonego stanu rzeczy), czy relacyjnym (czyli z zamiarem stworzenia więzi), komunikacja wymaga wymiany istotnych poglądów, która prowadzi do wzajemnego zrozumienia.

### **Komunikacja to proces interakcji lub wymiany poglądów, który buduje zrozumienie.**

Komunikacja nie jest wyłącznie domeną ludzi. Większość form życia (o ile nie wszystkie) posługuje się jakimś „językiem”, dysponuje jakimś systemem przekazywania informacji, faktem jest jednak, że to właśnie my, rodzaj ludzki, doprowadziliśmy tę zdolność wysyłania i odbierania komunikatów do perfekcji. Stanowi ona element całej sfery umiejętności, dzięki którym potrafimy współpracować i być kreatywni na tak wiele zadziwiających sposobów — dobrych i złych.



Komunikacja jest przy tym czymś znacznie bardziej złożonym niż wypowiedzianie słów. To także sposób, *w jaki* mówimy — ton głosu, poziom głośności i tempo — przekazujący wiele informacji o tym, jak się czujemy, co myślimy o sobie nawzajem, jaką dysponujemy siłą lub co jest naszą słabością itd. Nie bez znaczenia jest także to, *dla czego* mówimy — czego chcemy, jaka jest nasza motywacja? I oczywiście komunikacja to także słuchanie: jak słuchamy, *dla czego* słuchamy i czy w ogóle słuchamy.

Trzecim oprócz mówienia i słuchania podstawowym elementem komunikacji jest świadomość. Komunikacja jest skuteczna wyłącznie wtedy, gdy jesteśmy uważni. Aby móc postawić znak równości między „komunikatem wysłanym” a „komunikatem odebranym”, musimy być *obecni* tu i teraz oraz świadomi siebie i innych.

Oto prosty przykład. Czy próbowałeś kiedyś rozmawiać z kimś, kto czytał książkę lub oglądał telewizję i Cię nie słyszał? Mówiłeś znanym mu językiem, jego słuch działał dobrze, ale rozmówca skupiał swoją uwagę nie na słuchaniu, tylko na czymś innym. Nie był świadom, że tam jesteś i że do niego mówisz — w takich sytuacjach *komunikacja nie zachodzi*.

Ta prosta prawda jest tak oczywista, że często nam umyka. Świadomość jest zasadniczym fundamentem wszelkiej komunikacji. Jeżeli komunikacja polega na budowaniu zrozumienia, to w *uważnej komunikacji* chodzi o budowanie zrozumienia poprzez świadomość. Moglibyśmy stwierdzić, że jej przeciwieństwem jest *komunikacja nieuważna*, w przypadku której albo działamy automatycznie, albo pochłania nas wewnętrzna narracja osądów, krytyki, planowania i błędzenia myślami. Zdarza się to częściej, niż ktokolwiek z nas byłby skłonny przyznać!

Obecność jest właściwością, którą trudno sprecyzować za pomocą mowy, ale znacząco zmienia ona jakość naszego życia. Według mojej definicji obecność to doświadczenie bycia w pełni świadomym i uprzytomnianie sobie własnego ciała w obecnej chwili. Odkryłem, że obecność jest w sferze komunikacji niezwykle istotna. Wszystkie swoje zajęcia rozpoczynam od uświadomienia tego uczestnikom i umożliwienia im doświadczenia bycia obecnymi w trakcie dialogu.

## **Obecność jest ucieleśnieniem świadomości bezpośredniego doświadczenia zmysłowego, mentalnego i emocjonalnego.**

Jednym z pierwszych ćwiczeń na moich kursach jest opowiadanie przez ich uczestników krótkich historyjek. Zaczynamy chwilą ciszy, aby poczuć, jak to jest być w pełni obecnym tu i teraz oraz świadomym swojego ciała. Uczestnicy dobierają się w pary, jedna osoba słucha, a druga opowiada, i obie starają się być świadome własnej aktualnej obecności.

Po mniej więcej minucie dzwonię dzwonkiem i mówię wszystkim, aby przerwali — w pół zdania, niezależnie od tego, dokąd dotarli — po czym proszę ich, aby wrócili do poczucia obecności i zauważyli, co dzieje się w ich ciałach. Po chwili ciszy uczestnicy wracają do przerwanych historii, a następnie zamieniają się rolami, aby wszyscy mieli okazję doświadczyć przerwy w trakcie trwania opowieści. Prawie wszystkie osoby, które wykonują to ćwiczenie, zwracają uwagę na dwie kwestie: (1) na to, jak szybko tracą kontakt z własnym ciałem, i (2) na to, jak bardzo czują się poruszone, gdy następuje przerwa.

Bycie obecnym przez chwilę jest łatwe i dostępne dla większości ludzi. Stałe utrzymywanie więzi z własną obecnością jest trudniejsze — i szczerze mówiąc, wymaga treningu. Utrzymywanie się w stanie świadomości podczas rozmowy jest jeszcze trudniejsze. Tendencja do zapominania o własnej obecności bywa bardzo silna: często robimy to, gdy tylko otwieramy oczy. A naprawdę zdumiewające jest to, jak trudne bywa pozostawanie *tu i teraz*, gdy otwieramy usta!

Oczywiście istnieją wyjątki: intymność, którą odczuwamy, mając romans, czy chwile wyczulonej świadomości w kontakcie z naturą. W takich sytuacjach często zauważamy głębokie poczucie więzi z drugim człowiekiem czy ze światem. I właśnie połączenie uważnej obecności w kontakcie z kimś innym lub z naszym otoczeniem buduje istotność takich doświadczeń.

Bycie obecnym w ramach relacji to niezwykle istotna kwestia. Obecność oznacza, że naprawdę jesteśmy tu i teraz dla siebie, dla

drugiej osoby i dla wszystkiego, co rozgrywa się między nami. Istnieje jednak kilka powodów, dla których bycie obecnym w trakcie mówienia i słuchania bywa trudne. Oto one:

- Poczucie bezbronności w kontaktach z innymi ludźmi.
- Świadomość, że zaangażowanie społeczne może uaktywnić nasz układ nerwowy, stawiając nas w trudnej sytuacji<sup>2</sup>.
- Tendencja do kierowania uwagi na zewnątrz, na drugą osobę, lub do wewnątrz, na nasze własne myśli — co prowadzi do utraty poczucia więzi.
- Brak praktyki.

W przyrodzie kontakt wzrokowy może być oznaką agresji. Mamy wysoko rozwinięte umysły, a jednak gdy stajemy twarzą w twarz z innym człowiekiem, nadal poddajemy się temu odwiecznemu, instynktownemu uwarunkowaniu. W chwili kontaktu nasze mechanizmy biologiczne oceniają poziom bezpieczeństwa: „To przyjaciel czy wróg?”.

To podprogowe uwarunkowanie pojawia się w jakimś stopniu zawsze, gdy wchodzimy w interakcje z innymi ludźmi. Jednym z narzędzi umożliwiających wprowadzanie zmian w sferze naszych wzorców komunikacyjnych jest nauczanie się rozpoznawania tego funkcjonującego w naszym układzie nerwowym pierwotnego instynktu i poznanie metod rozładowywania napięcia i uspokajania się (niektórym z nich przyjrzymy się w rozdziale 3.).

### *Ludzki głos, oddech i tożsamość*

Kolejny powód, dla którego komunikacja może być zjawiskiem powodującym niepokój i stres, ma związek z ewolucją sposobu, w jaki słyszymy. Nasze uszy są dostrojone do bardzo konkretnych zakresów dźwięków i szczególnie wrażliwe na jedno wąskie pasmo częstotliwości: częstotliwość ludzkiego głosu. (Tego rodzaju dostrojenie występuje także u wielu gatunków zwierząt. Pewne dźwięki wydawane przez wieloryby czy słonie są emitowane w pasmach częstotliwości dla nas niesłyszalnych). Czy po usłyszeniu, jak ktoś krzyczy z rado-

ści lub rozpaczy, nie zdarzało Ci się doświadczać niesprecyzowanej, a jednocześnie naglącej potrzeby sprawdzenia, co się dzieje? Czy kiedy słyszałeś wycie stada kojotów, nigdy nie zastanawiałeś się, czy na pewno słyszysz zwierzęta, a nie ludzi?

Oto dziedzictwo tysięcy lat ewolucji. Abyśmy mogli otaczać opieką nasze młode i chronić rodzinne klany, nasz słuch rozwinął się w taki sposób, że precyzyjnie wyodrębnia ton ludzkiego głosu i natychmiast wychwytuje odgłosy cierpienia<sup>3</sup>. Pamiętasz, co się dzieje, gdy dziecko śmieje się lub płacze? Uwarunkowanie skłaniające do reagowania na takie sygnały jest wdrukowane w naszą jaźń.

W procesie słuchania korzystamy z tej samej architektury i dlatego ma on podwójny potencjał. To, że słyszymy ludzki głos, może aktywować w naszym układzie nerwowym mechanizm walki/ucieczki lub zaangażowania społecznego, które nas uspokaja i sprawia, że stajemy się skłonni do tworzenia więzi z innymi ludźmi<sup>4</sup>.

To, jak mówimy, dodaje kolejny wymiar do emocjonalnego za-barwienia słów. Ludzie tworzą przekaz werbalny, kontrolując przepływ powietrza w krtani i strunach głosowych. Wypowiedane przez nas słowa są przenoszone na fali oddechu, tego samego, który od chwili narodzin do śmierci dostarcza tlen komórkom naszego organizmu. Zastanów się nad tym przez chwilę: ten sam proces fizjologiczny służy nam do mówienia i do podtrzymywania życiowej energii.

Co więcej, oddech, a zatem także mowa są bezpośrednio powiązane z naszym układem nerwowym. Tworzą z nim dwustronną relację: zmiana w ramach jednej ze sfer wpływa na drugą. Gdy odczuwamy ekscytację, niepokój, lęk lub gniew (czyli doświadczamy *aktywacji* współczulnej), nasz oddech staje się szybszy. Gdy czujemy się zrelaksowani i spokojni (czyli doświadczamy *dezaktywacji* przywspółczulnej), zaczynamy oddychać wolniej i głębiej.

Wynika to m.in. z niezwykłego miejsca, jakie oddech zajmuje w strukturze autonomicznego układu nerwowego, regulującego podstawowe funkcje naszego organizmu<sup>5</sup>. Oddychanie jest zarówno dobrowolne, jak i mimowolne. Funkcjonuje automatycznie, ale w pewnym zakresie jest zależne od naszej woli. Mowa to jeden z najpopularniejszych sposobów, w jakie świadomie i celowo manipulujemy oddechem.

Wszystko to ma wyjątkowe znaczenie w nauce uważnej komunikacji. Gdy rozumiemy związek między oddechem, wypowiedzianymi słowami i naszym stanem psychiczno-emocjonalnym, zaczynamy lepiej panować nad własnymi doświadczeniami i autoekspresją. W tekście tej książki znajdziesz liczne wskazówki dotyczące tego, jak wykorzystywać świadomość oddechu, aby nie rozpraszać uwagi słuchaczy, zarządzać silnymi emocjami i uspokajać się w trudnych sytuacjach.

Oddech, głos i poczucie tożsamości wchodzą ze sobą w złożone interakcje. Głos to jeden z najbardziej intymnych i osobistych aspektów tego, kim jesteśmy. Dla większości z nas stanowi on zasadnicze narzędzie umożliwiające wyrażanie siebie i jest rodzajem dźwiękowego podpisu, dzięki któremu jesteśmy znani i rozpoznawalni. Gdy wkraczamy w dorosłość i zaczynamy się starzeć, zmienia się wygląd naszego ciała i twarzy, ale głos długo pozostaje taki sam — zmienia się w najmniejszym stopniu i najwolniej. Dlatego właśnie poczucie tego, kim jesteśmy, często bywa z nim ściśle powiązane.

Oprócz wyjątkowego brzmienia głosu naszą tożsamość określają także inne elementy. Jednym z najbardziej typowych jest imię — wyraz określający to, kim jesteśmy. Dlatego właśnie podawanie w wątpliwość naszej tożsamości lub naszego wyobrażenia o sobie zawsze bywa bolesne i trudne do zniesienia.

Oprócz tych podstawowych komponentów fizjologicznych i psychologicznych sfera komunikacji obejmuje także obszary emocji, kultury, a nawet tajemnicy, które również pojawiają się w codziennej praktyce mówienia i słuchania. Biorąc pod uwagę wszystkie warstwy obecne w każdej, nawet najzwyczajszej wymianie zdań, nie powinien dziwić fakt, że podczas komunikowania się uruchamiamy najczulsze struny naszej jaźni.

### *Wielowymiarowe, holistyczne doświadczenie*

Zaczynasz się mam nadzieję przekonywać, że ludzka komunikacja to coś więcej niż lingwistyczna wymiana zdań. To wielowymiarowe, ucieleśnione i ożywione doświadczenie, które obejmuje całą naszą istotę: uczucia, myśli, wspomnienia i historię. To sfera, która łączy w sobie elementy werbalne, mentalne, emocjonalne i somatyczne.

Komunikacja to po pierwsze sposób posługiwania się głosem — jego ton, poziom głośności i tempo, w jakim mówimy. Po drugie to mowa ciała i dotyk, bo jesteśmy także w stanie komunikować się bez słów — chodzi o to, czego *nie* mówimy, i o sposób, w jaki wykorzystujemy przestrzeń werbalną. Po trzecie to monolog wewnętrzny: sposób formułowania myśli i prowadzenia z samymi sobą rozmów, w których uczestniczą nasze uwarunkowania społeczne i historia kultury.

Komunikacja zawiera także rdzenny element somatyczny: wibracje wywoływane przez nasze słowa i fizyczność naszego subiektywnego doświadczenia. Ma ona charakter dynamiczny, zmienia się w czasie rzeczywistym. Wymogiem umiejętnej komunikacji jest dostrajanie się do wewnętrznego i zewnętrznego świata, ciągle pozostawanie w terażniejszości.

Komunikacja to także zjawisko holistyczne, które przekracza wszelkie granice naszego życia. Oczywiście możemy rozczłonkować nasz czas, dzieląc życie na sferę osobistą, społeczną i zawodową, ale te różnice są relatywne. Wiedziemy jedno życie. Różne role, które odgrywamy — rodzica, dziecka, przyjaciela, nauczyciela, ucznia, pracownika — są powiązаныmi ze sobą aspektami tej samej osoby. Bywa, że w zależności od otoczenia mówimy lub zachowujemy się w różny sposób, ale zasadnicze programy kierujące naszym życiem są zawsze takie same.

Tę holistyczną naturę życia możemy obracać na własną korzyść; zmiany w jednym obszarze mogą prowadzić do przeobrażeń w innych kontekstach naszej egzystencji. Uczestnicy moich warsztatów, wykonując proste ćwiczenia, często zaczynają zauważać fundamentalne wzorce własnego życia. Po ćwiczeniach z przerywaniem opowiadania na ostatnich rekolekcjach pewna kobieta zdała sobie sprawę, jak wiele z tego, o czym mówiła, było efektem łagodnej fobii społecznej. Przerwa pomogła jej staranniej wybrać to, co chciała powiedzieć i dlaczego.

Gdy uczymy się nowych sposobów komunikacji, wkraczamy w całe to wieloaspektowe i wielowarstwowe uniwersum z bagażem wszystkich lat uwarunkowań, które na nas oddziaływały. Aby wprowadzić

trwale zmiany w sferze naszych nawyków komunikacyjnych, powinniśmy dokonywać niewielkich, stopniowych transformacji o trwałym charakterze.

**Zasada: ze względu na złożoność procesu komunikacji transformacja przebiega najłatwiej, gdy wprowadzamy niewielkie, stopniowe zmiany o trwałym charakterze.**

Każdy człowiek to skomplikowany, żywy system. W przypadku tego rodzaju systemów nawet niewielkie zmiany mogą wywoływać daleko idące skutki. Przypomina to wykonywanie zwrotu pełnomorskim statkiem handlowym. Taka ogromna jednostka ma kolosalny współczynnik bezwładności, więc nie może wykonywać gwałtownych manewrów, ale korekta kursu o jeden czy dwa stopnie, jeśli jest utrzymywana, z czasem umożliwia skierowanie statku w zupełnie inną stronę.

### *Ćwiczenie słów, trening umysłu*

Biorąc pod uwagę niezwykle szeroki zakres obszaru ludzkiej komunikacji, wyobrażenie sobie ogromu pracy niezbędnej do zmiany nawyków może zniechęcać. Jak mamy sobie skutecznie poradzić z czymś tak fundamentalnym jak podstawowe uwarunkowania społeczne, za pomocą których nawiązujemy i utrzymujemy relacje ze światem?

Na szczęście mamy do dyspozycji wszystko, co jest do tego celu niezbędne — odkrycia współczesnej neuronauki i psychologii, odpowiednią metodę i punkt wyjścia do zamiany wiedzy w praktykę. Metodą jest trzyetapowy trening obecności, intencji i uwagi. Punktem wyjścia — uważność, nasza zdolność do bycia świadomymi i do klarownego myślenia.

Konieczność zmiany wzorców jest oczywista. Jeśli chcemy wieść bardziej sensowne życie i wspólnie pracować, aby sprostać zachodzącym na naszej planecie radykalnym zmianom politycznym, gospo-

darczym i dotyczącym środowiska naturalnego, musimy wiedzieć, jak się nawzajem słuchać, i bardziej efektywnie się porozumiewać.

W całej książce zamierzam zachęcać Cię do tego, abyś przyglądał się swoim nawykom w sferze myślenia, słuchania i mówienia i dokonywał w ich ramach niewielkich zmian. Jeśli te zmiany okażą się trwałe, zmieni się także sposób, w jaki będziesz porozumiewał się z innymi ludźmi, a co za tym idzie — jakość Twoich relacji i całe Twoje życie.

---

## ZASADY

Ze względu na złożoność procesu komunikacji transformacja przebiega najłatwiej, gdy wprowadzamy niewielkie, stopniowe zmiany o trwałym charakterze.

## KLUCZOWE KWESTIE

Bycie obecnym w procesie komunikowania się może być trudne z wielu powodów. Oto one:

- Brak praktyki.
- Poczucie, że stajemy się bezbronni.
- Stymulacja ewolucyjnych mechanizmów obronnych.
- Fakt, że kontakt wzrokowy u naczelnych może sygnalizować agresję.
- Fakt, że brzmienie ludzkiego głosu może być kojące lub kojarzone z zagrożeniem.
- Fakt, że komunikacja werbalna łączy oddech, układ nerwowy i poczucie własnego ja.

Komunikacja jest zjawiskiem wielowymiarowym i holistycznym. Jej elementami są:

- Lingwistyczna wymiana informacji.
- Komunikacja niewerbalna.
- Monolog wewnętrzny (doświadczenie poznawcze).



- Doświadczenie emocjonalne, afektywne.
- Doświadczenie somatyczne, cielesne.
- Uwarunkowania osobiste, psychologiczne, społeczne i kulturowe.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI<sup>II</sup>

**Mam wrażenie, że łatwiej mi być obecnym, gdy mówię, a trudniej, gdy słucham. Czy to normalne?**

Każdy przypadek jest inny. To fascynujące, że dla pewnych osób bycie obecnymi jest bardziej naturalne, gdy działają w trybie recepcji, a dla innych – w trybie ekspresji. Można nawet zauważyć, że zmienia się to podczas rozmowy z różnymi ludźmi. To przydatna informacja, bo istotne jest, aby wykorzystywać swoje mocne strony i uczyć się być jednakowo obecnym zarówno w trakcie mówienia, jak i słuchania.

**Wspomniałeś o przerwach. Nie wydaje mi się, że mógłbym je robić w trakcie większości rozmów. Obawiałbym się, że ktoś wejdzie mi w słowo!**

Bardzo ważne jest zaufanie do własnego głosu i przekonanie, że możemy wypełnić przestrzeń, mówiąc to, co myślimy. Chodzi o wytworzenie w sobie poczucia wewnętrznej swobody, czemu powinny służyć wszelkie możliwe narzędzia komunikacyjne. Robienie celowych, długich przerw to kwestia treningu. W przypadku niektórych rozmów lub relacji długie przerwy się sprawdzają, ale ogólnie lepiej, gdy są krótsze i mniej oczywiste.

---

<sup>II</sup> Wiele pytań zawartych w sekcjach pytań i odpowiedzi na końcu każdego rozdziału pochodzi z transkrypcji wypowiedzi uczestników rzeczywistych warsztatów i rekolekcji.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Oto fundamenty komunikacji: obecność – intencja – uwaga!

Komunikacja jest złożonym zjawiskiem. Aby skutecznie się komunikować, trzeba uwzględnić wiele czynników. Emocje, koncepcje i przekonania rozmówców objawiają się w słowach i w formie niewerbalnej. Trzeba też poradzić sobie z istniejącymi wzorcami relacji, zarówno w kontaktach indywidualnych, jak i w grupach. Można jednak wskazać uniwersalne, wspólne podstawy umiejętnej komunikacji, warunkujące skuteczne porozumiewanie się. Tych podstaw można się nauczyć, ale żeby interakcje były naprawdę satysfakcjonujące, konieczna jest praktyka.

Oto praktyczny przewodnik po prostych i efektywnych praktykach porozumiewania się bez konieczności przechodzenia do obrony lub ataku. Dzięki tej książce zaczniesz stosować w rozmowach znane od tysięcy lat zasady uważności. Będziesz mówić własnym głosem, wypowiadać się w autentyczny sposób i uważnie słuchać — a taka komunikacja jest satysfakcjonująca i niezawodnie prowadzi do porozumienia. Pozwala również na budowanie szczerych relacji i prawdziwe zrozumienie intencji drugiej osoby. Większość z nas doświadczyła, jak niszczycielską moc mogą mieć słowa. Teraz możesz sprawić, że Twoje słowa będą uspokajające, podnosić na duchu, uszczęśliwiać — a to zaledwie część potencjału właściwej komunikacji!

Dzięki tej książce nauczysz się:

- czuć się pewnie podczas komunikowania się
- dostrzegać to, co w rozmowie najistotniejsze
- zauważać to, co kryje się w wypowiedziach innych
- kontrolować lęk przed trudnymi rozmowami i w ich trakcie
- znajdować inspirację w interakcjach

**Oren Jay Sofer** jest cenionym trenerem skutecznych metod komunikacji. Od dwóch dekad bada wpływ praktyk kontemplacyjnych na porozumiewanie się, prowadzi odosobnienia i warsztaty poświęcone uważnej komunikacji i medytacji. Jest członkiem rady nauczycieli Spirit Rock. Tworzy autorskie programy treningowe uważności dla wielu organizacji.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:



ISBN 978-83-283-7246-7



cena 44,90 zł

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>