

Autoempatia



Alicja Szulc, Suzan Bilim, Emilia Herman

Czym jest empatia?



Empatia stanowi utożsamianie własnych przeżyć z odczuciami obiektu lub współuczestnictwo w przeżyciach drugiej osoby (Ewa Wilczek- Rużyczka)

EMPATIA zaczyna się od zrozumienia, że sposób, w jaki patrzymy na świat, może nie być jedynym możliwym, a modele mentalne innych – ich myśli, uczucia i wartości – liczą się tak samo jak nasze. (Barker, s.26)

Empatia jest jednym z filarów skutecznej komunikacji, bo umożliwia zdobycie wiedzy o stanie wewnętrznym drugiej osoby i adekwatne nań zareagowanie. Empatia pozwala też na dostrojenie się do stanu drugiej osoby i stworzenie wspólnej przestrzeni przeżyciowej. Dzięki empatii zdolni jesteśmy do troski o drugą osobę i powstrzymanie się od krzywdzących ją zachowań. (dr Wioletta Dziarnowska)

EMPATIA

```
graph TD; A[EMPATIA] --- B[Zachęca do rozwoju]; A --- C[Wzmacnia pewność siebie i poszerza wiedzę o sobie]; A --- D[poprawia relacje]; A --- E[Odkrywa złożone problemy];
```

Zachęca do rozwoju

Odkrywa złożone
problemy

poprawia
relacje

Wzmacnia pewność siebie
i poszerza wiedzę o
sobie

Czym jest autoempatia?



Autoempatia jest narzędziem, które pozwala nam skontaktować się z samym sobą, odzyskać stabilizację w chwilach rozchwiania i wyrażać to, co jest dla nas w danej chwili najważniejsze. Praktykowanie autoempatii nie powoduje, że nasze problemy znikają, ale dzięki temu, że przestajemy być emocjonalnie związani z naszymi problemami, jesteśmy lepiej wyposażeni do poszukiwania skutecznych rozwiązań.

Podstawy teoretyczne ćwiczenia autoempatii

Podstawą teoretyczną poniższego ćwiczenia jest model komunikacji bez przemocy sformułowany przez M. B. Rosenberga (NVC). Przyjmowała on, że naturalną dyspozycją człowieka jest współ-odczuwanie (compassion) uczuć i potrzeb własnych i innych ludzi. Twierdził, że kultura tłumi te naturalne tendencje, a nasz komunikacji język zawiera wiele wyrażen, które nie pozwalają na naturalne współodczuwanie. Najczęściej bardzo dużo w naszym języku ocen moralnych, krzywdzących porównanań, bezzasadnych interpretacji i klasyfikacji. Często wypowiedzi ukazują (np. wskutek bezosobowej formy) brak osobistej odpowiedzialności nadawcy za treść formułowanych komunikatów. Metoda ta opiera się na obecności czterech etapów: 1) obserwowanie bez oceniania, 2) rozpoznawanie i wyrażanie uczuć, 3) wiązanie aktualnie przeżywanych uczuć z potrzebami (wartościami, pragnieniami), 4) formułowanie konkretnych próśb (ale nie żądań).

Etap I- identyfikacja problemu

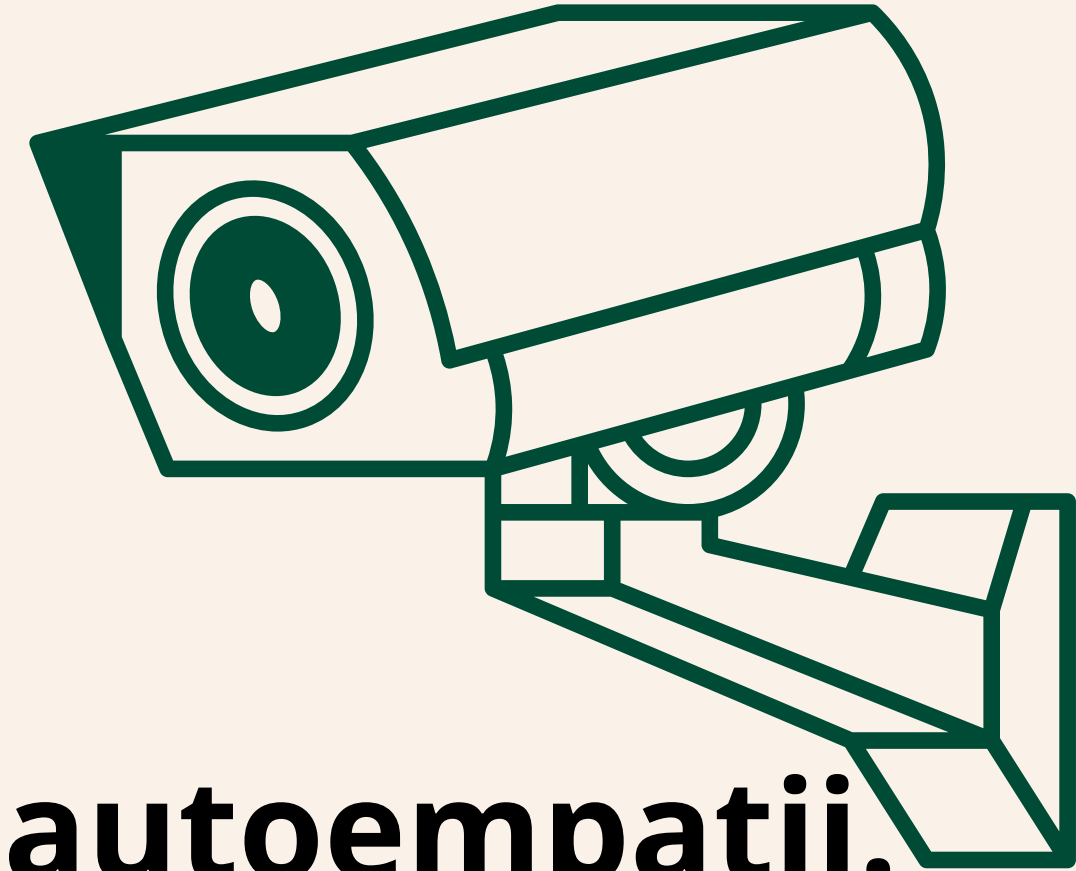


1. Zapisz jednym zdaniem problem, sprawę/ temat, z którym się mierzysz



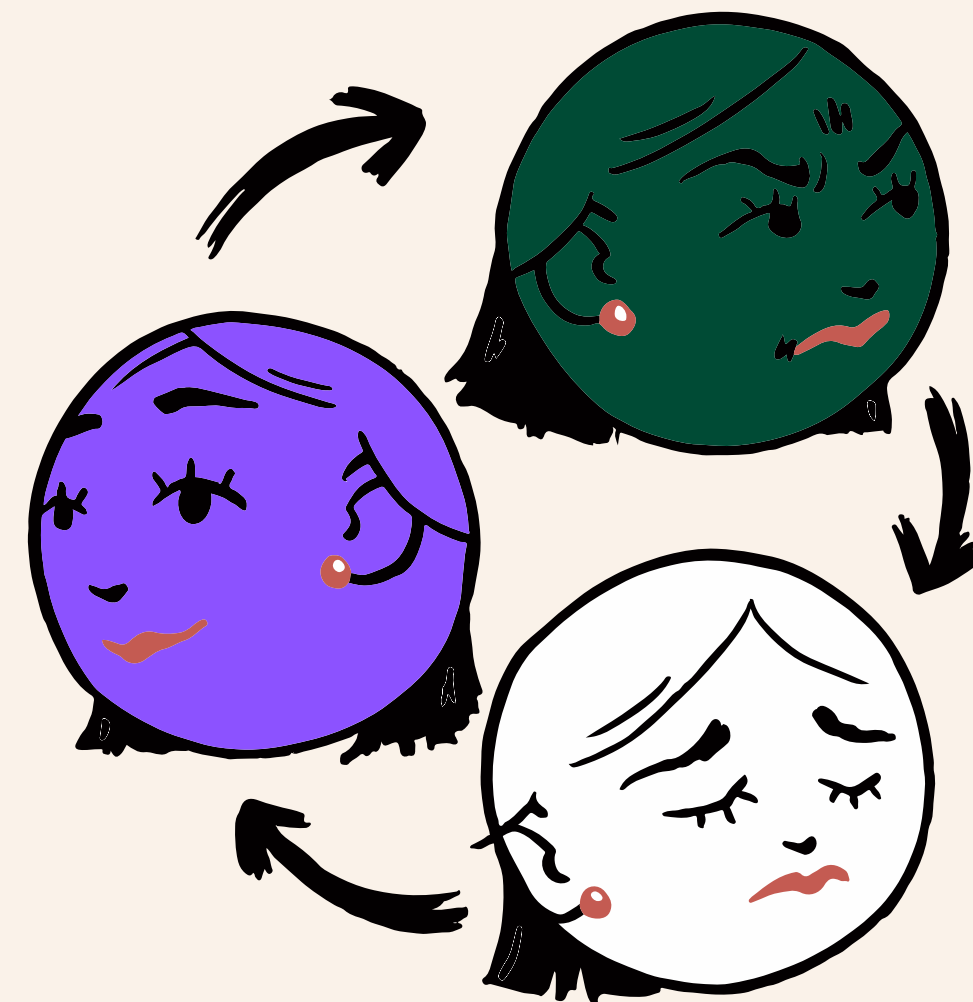


Etap II - Fakty i obserwacje



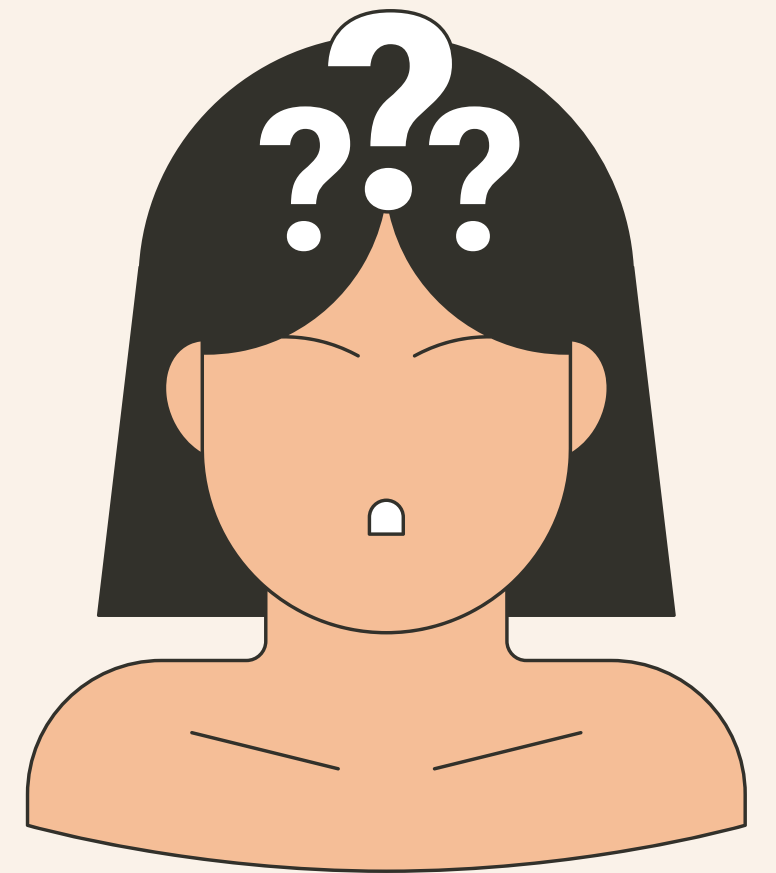
**Przypomnij sobie co jest tematem do autoempatii.
Opisz swój problem tylko z perspektywy “kamery” ,
czyli tylko to co obserwujesz i jakie są fakty .**

Etap III- emocje



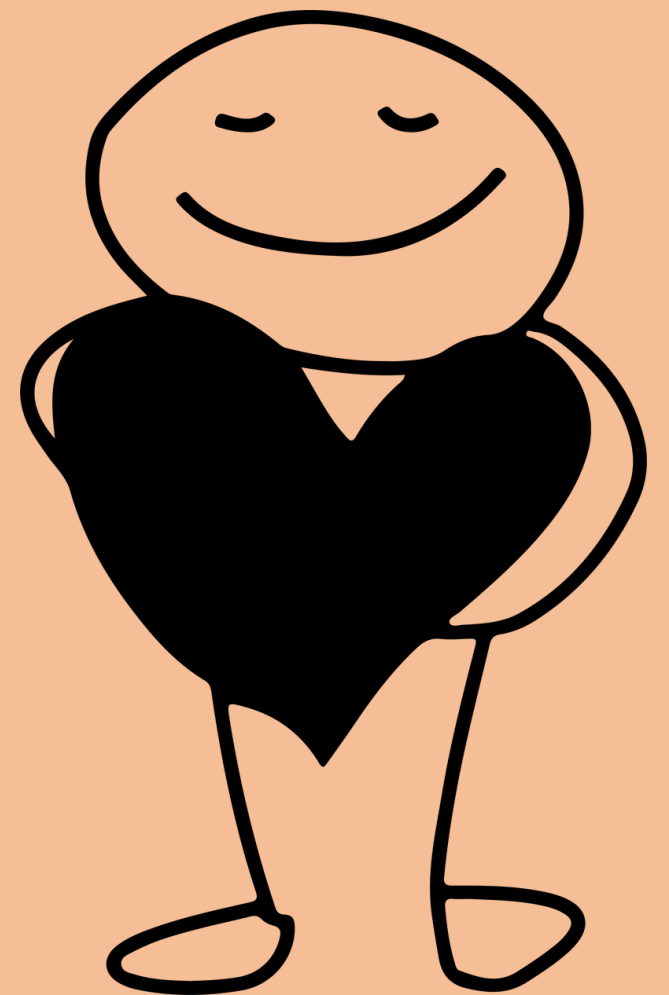
Opisz swoje emocje, jakie pojawiają się z tym stanem faktycznym, jaki opisałeś w 1 kroku.

Zamknij oczy, zrób 5-6 wdechów i ponownie przeczytaj stan faktyczny



“Co ja w tej chwili czuję?”

- Smuci mnie... • Wstyd mi, bo...
 - Jestem zła/zły, bo... •
- Obwiniam się, za to że... •
- Żałuję, że... • Cieszy mnie..





Emocja, która
najsilniej
odczuwam, to:

.....

.....

Etap czwarty - Poszukiwanie potrzeb



**Pamiętając o Twojej najbradziej żywej emocji ,
uzupełnij zdania**

- Tęsknię za...
- Potrzebuję mniej / chce mniej...
- Potrzebuję więcej / chce więcej...



Etap piąty – Prośby



Zastanów się jak spełnić potrzebę , którą zidentyfikowałeś/aś w poprzednim kroku

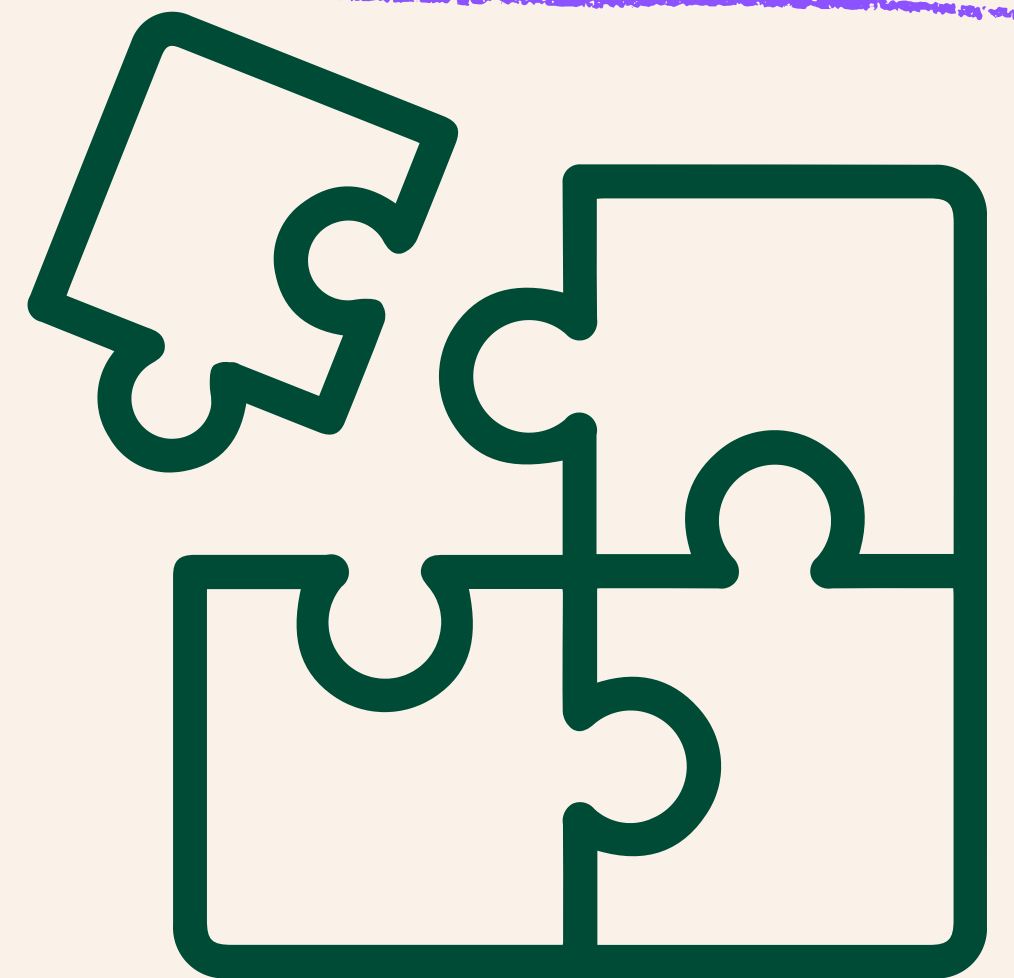
- Mam prośbę do siebie o... • Mam prośbę do moich bliskich o... • Mam prośbę do wszechświata o..



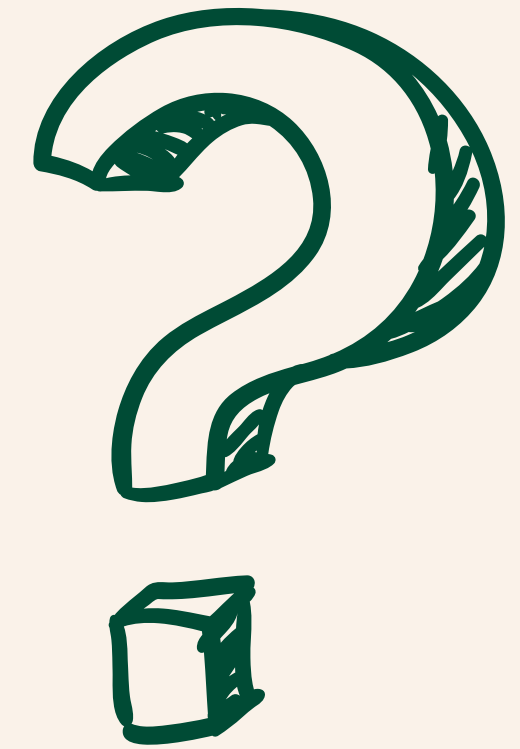
Refleksje

Co było Ci najłatwiej napisać ? Która prośba jest tą, która sama wyskoczyła spod pióra, a którą pisałeś / pisałaś z trudnością? Która prośba zmaterializowała się jako pierwsza, a która jako ostatnia? Która z rzeczy, o które chcesz poprosić swoich bliskich i wszechświat są dla nich możliwe do wykonania? Czy gdyby to była prośba skierowana do Ciebie też byłbyś / byłabyś w stanie ją spełnić – sam / sama dla siebie? (przykład: jeśli masz prośbę do wszechświata, żeby wszyscy dali Ci święty spokój, to czy dopuszczasz sytuację, w której sam / sama sobie odpuścisz?

Etap szósty – Strategie



Odpowiedz sobie na pytania



- Co w związku z tym zrobię?
- Jaka jest najmniejsza rzecz jaka mogę zrobić w związku z prośbami jakie wypisałam / wypisałem?
- Jaka jest najmniejsza rzecz jaką mogę zrobić dla siebie w tej chwili?
- Jakie działania podejmę od razu?
- Czy mogę działać samodzielnie, czy też potrzebuje czyjś wsparcia?
- Kiedy dokładnie to zrobię?
- Po czym poznam, że osiągnę cel w terminie, który założyłam / założyłem?

Podsumujmy więc Twoją praktykę: temat:

.....

Kiedy widzę [tu wpisujemy fakty, ustalone w kroku 1]

.....

..... to czuję [tutaj wpisujemy emocje, która najbardziej rezonowała w kroku 2]

.....

..... bo potrzebuje [tutaj wpisujemy potrzebę, która najbardziej rezonuje z kroku 3]

.....

.....

.....

.. i dlatego proszę o [wpisujemy najbardziej realistyczna do wykonania prośbę]

.....

.....

.....

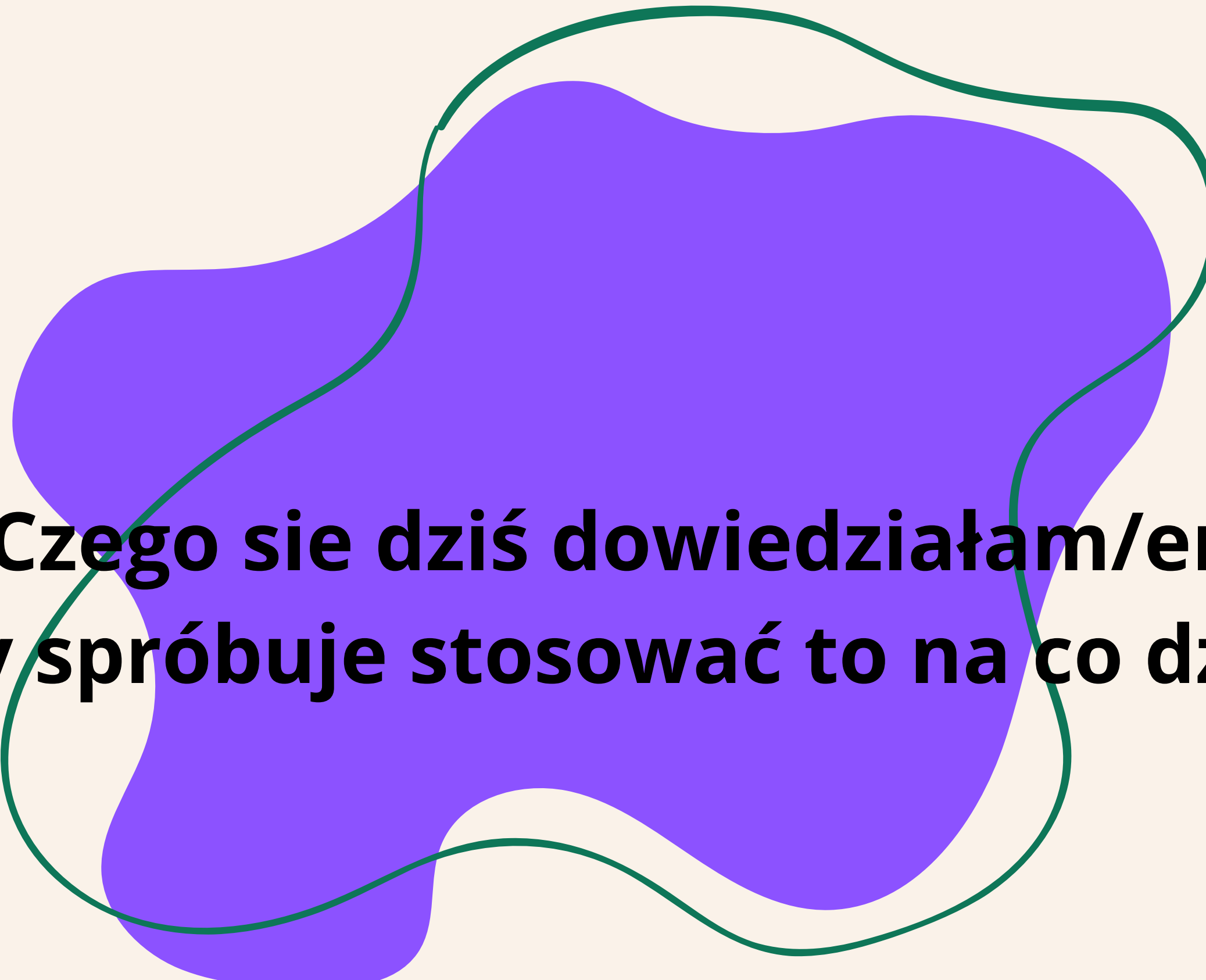
..... Dlatego pierwsza, najmniejsza rzecz, która zrobię to:

.....

.....

.....

.



Czego sie dziś dowiedziałam/em?
Czy spróbuje stosować to na co dzień ?

Źródła:

<https://readgur.com/doc/1253750/lista-emocji--uczu%C4%87-i-stan%C3%B3w>

Opracowanie własne na podstawie ćwiczeń coachingowych u dr. Wioletty
Dziarnowskiej

Dziękujemy za uwagę!

