



# Język serca

Wywiad z Zofią Aleksandrą Żuczkowską - doradcą rodzinnym, mediatorem oraz trenerką komunikacji interpersonalnej według metody Marshalla B. Rosenberga NVC (Nonviolent Communication - Porozumienie Bez Przemocy), zwanej też "językiem serca", autorką książki "Wychowanie bez klapsa" o NVC w relacjach z dziećmi.

Anna Pawliczko:- "Dobrze widzi się tylko sercem, najważniejsze jest niewidoczne dla oczu" to cytat z "Małego Księcia" Antione de Saint-Exupéry. Dlaczego zapro-

ponowała go Pani jako motto naszego wywiadu?

Zofia Aleksandra Żuczkowska: - Bardzo lubię to zdanie, moim zdaniem oddaje ono to, czego każdy z nas pragnie w relacji z drugim człowiekiem - być widzianym i słyszany przez serce, z miłością. Tak patrzą na dzieci kochający i akceptujący bezwarunkowo rodzice. Kiedy jesteśmy zakochani, mamy nadzieję, że jesteśmy widziani w ten sposób, że spotkaliśmy kogoś kto kocha bezgranicznie, całym sercem i będziemy żyć w tym

stanie "długo i szczęśliwie". Ale to nie przychodzi samo z siebie. Czasem trzeba pomóc sobie i marzeniom, a jedną z rzeczy, których warto się nauczyć jest umiejętność rozmowy z najbliższymi w taki sposób, aby osiągnąć wzajemny kontakt. "Mowa jest źródłem nieporozumień" - to inny cytat z "Małego Księcia". Niestety - choć ludzie potrafią mówić - często, i to właśnie w rodzinie, nie potrafią się porozumieć.

A.P.: - Co to jest "język serca", który Pani stara się propagować wśród ludzi?

Z.A.Ż: - "Język serca" czyli - Nonviolent Communication to metoda komunikacji interpersonalnej sformułowana przez amerykańskiego psychologa Marshalla B. Rosenberga, w której bierzemy pod uwagę nie tylko znaczenie słów ale także ukryte za słowami aktualne uczucia i potrzeby rozmawiających - czyli motywy i intencje obu stron - i wspólnie szukamy strategii na zaspokojenie potrzeb.

Badania Rosenberga dotyczące relacji między ludźmi doprowadziły go do stwierdzenia, że to, jak używamy słów, ma moc tworzenia albo niszczenia związku. Rosenberg nie tylko zdiagnozował problem, ale wskazał nawyki językowe wzmacniające lub zrywające kontakt. Możemy mówić tym samym językiem, a jednocześnie zupełnie się nie rozumieć! Mówimy nie zastanawiając się co czuje w tym momencie druga osoba, czy w ogóle nas słyszy i jak to rozumie. Często nie zdajemy sobie sprawy także z własnych uczuć podczas rozmowy. A to bardzo ważny kontekst decydujący o naszych relacjach z ludźmi.

A.P.: - Co stało się dla Pani impulsem do poznania tego stylu komunikacji?

Z.A.Ż: - Kryzys w moim mał-



żeństwie, który doprowadził do rozwodu. Od kłopotów nie uchroniło mnie ani wykształcenie ani dobra wola. Polonistka, podyplomowe studium rodziny, a nawet szkolenie dla mediatorów, na które poszłam z nadzieją, że dowiem się jak radzić sobie w konflikcie - wszystko na nic! Głowa pękała mi od teoretycznej wiedzy, a ja byłam coraz bardziej sfrustrowana. Kiedy urodziło się drugie dziecko - i dzieci zaczęły walczyć ze sobą - zwątpiłam. Zorientowałam się, że nie mam pojęcia jak nawiązać kontakt z synkiem kiedy zaczął odmawiać, stawić na swoim. Wszystko było proste kiedy był malutki. Dlaczego na widok kilkumiesięcznej siostry rzuca się z pięściami i krzyczy, że jej nienawidzi?! Nie pomagały tłumaczenia, prośby, klapsy. Było jeszcze gorzej. Klapsów chciałam przede wszystkim uniknąć, ale nie wiedziałam jak. Poszłam na szkolenia dla rodziców. Zajęłam się ratowaniem mojej komunikacji z dziećmi, zaczęłam zmieniać podejście do nich, ale relacja z mężem umierała. Postanowiliśmy razem poszukać pomocy w psychoterapii. Po kilku miesiącach spotkań z psychoterapeutką sporo wiedzieliśmy o naszych błędach i wpływie przeszłości na nasz związek, ale coraz bardziej traciliśmy kontakt i szacunek do siebie. Diagnoza i świadomość faktów z przeszłości nie pomogły nam się spotkać "tu i teraz", w konkretnej chwili, w naturalnym kryzysie małżeństwa po urodzeniu dzieci. Nie wiedzieliśmy jak radzić sobie ze zmianą, jak rozmawiać o tym, jak się kłócić ale nie ranić, jak osiągnąć porozumienie.

A.P.: - Czy Pani łatwo było nauczyć się języka serca?

Z.A.Ż.: - Było trudno, bo czułam wiele bólu i frustracji. Z drugiej strony do-

świadczanie, że nawet z tymi uczuciami jestem słyszana i rozumiana - przyniosło mi ogromną ulgę. Zobaczyłam, że uczucia, nawet przykre, mają sens, bo pokazują moje niezaspokojone potrzeby. Kiedy dotarłam do potrzeb - mogłam poszukać strategii na ich zaspokojenie. To nie była nauka nowego języka, ale odkrywanie czegoś, co potrafiłam jako dziecko - odczuwania i wyrażania otwarcie, że czegoś chcę lub nie chcę i dążenie



do tego, co sprawia mi radość. Zaczęłam traktować serio siebie, moje uczucia i potrzeby, wtedy otworzyłam się także na uczucia i potrzeby innych ludzi. Trening NVC pokazał mi, w jaki sposób wypowiadać siebie i słyszeć innych i wspólnie wspierać się i troszczyć o potrzeby. NVC stało się dla mnie deską ratunku a teraz jest też pasją, którą dzielę się z innymi.

A.P.: - Ludzie wchodzący w związek, szczególnie związki

małżeńskie powinni znać się na tyle, że wzajemne komunikowanie się nie powinno sprawiać im kłopotu. W praktyce jednak zdarza się inaczej. Dlaczego współczesnym, bliskim sobie osobom tak trudno się porozumieć?

Z.A.Ż.: - Moim zdaniem to dlatego, bo niewielu z nas doświadczyło w domu rodzinnym otwartej szczerzej komunikacji. W rozmowach w naszych domach często jest mnóstwo tłumionych al-

pują się zapasy hormonów szczęścia, po prostu nie wiemy o czym rozmawiać i po co w ogóle to robić? Przekonanie o tym, że znamy się tak dobrze, które jest tak fascynujące na początku - potem często bywa pułapką. Jeśli wszystko wiem o moim partnerze - bardziej interesujące wydaje się siedzenie przed telewizorem. W efekcie zaczynamy żyć obok siebie, a nie ze sobą. Nawet jeśli czasem stwarzamy pozory bliskości i intymności,

bo chaotycznie wyrażanych uczuć, zwłaszcza gniewu, lęku, frustracji. Często porównujemy się z innymi, wypowiadamy żądania i moralne osądy - kto jest dobry, zły, winny i kto na co zasługuje. Według Rosenberga - są to strategie, które niszczą kontakt. Jeśli do takiego stylu rozmów przywykliśmy jako dzieci, nieświadomie wnosimy to w nowy związek. Nic dziwnego, że po kilku latach, a nawet już po paru miesiącach małżeństwa, gdy znika zauroczenie i wyczer-

to związek nie odnawiany rozmową i wzajemnym poznawaniem się wciąż, na co dzień - umiera. Na szczęście coraz więcej z nas zdaje sobie z tego sprawę. Statystyki wskazują, że prawie 60 proc. Polaków chciałoby umieć lepiej rozmawiać z najbliższymi.

A.P.: - Czy istnieje sprawdzony sposób, w jaki można nauczyć się posługiwania językiem serca?

Z.A.Ż.: - Warto czytać książ-



ki Rosenberga. Ale sama teoria, choć dla wielu fascynująca - nie jest tym samym co doświadczenie kontaktu podczas warsztatów. Ćwiczenie nowego sposobu używania znanych słów - z uwagą skierowaną na uczucia i potrzeby obecne w nas i w drugim człowieku - zmienia jakość i przebieg rozmowy. Dosłownie ma ona inny smak - o wiele bardziej żywy i intensywny. Ja sama czasem nie znam siebie, zadziwiam siebie. Jak to możliwe, że drugi, nawet najbliższy mi człowiek mógłby mnie dobrze znać? NVC pokazało mi jak ten paradoks wykorzystać dla wzmocnienia związku.

*A.P.: - Prowadzi Pani Pracownię Dialogu dla Par. Proszę opowiedzieć o tej inicjatywie.*

*Z.A.Ż: - Pracownia dialogu - to trwający pół roku intensywny trening NVC w bliskim związku. Prowadzę go z Karstenem Schacht-Petersenem, trenerem NVC, terapeutą i doradcą rodzinnym z Danii. Zajęcia odbywają się podczas 5 weekendów. Najpierw poznajemy reguły komunikacji NVC a potem podczas kolejnych spotkań w stałej grupie 7-8 par pracujemy nad tym, jak je zastosować, jak okazywać sobie wzajemnie empatię i uzdrawiać bolesne doświad-*

*czenia w naszej relacji a także te, które mamy w "posagu" z naszych domów. Uczymy się też jak z prowadzić dialog, aby cieszyć się partnerstwem, intymnością i bliskością, nie tracąc zarazem wolności i autonomii.*

*A.P.: - Proszę powiedzieć, co działa pozytywnie na relację miłosną a co jej szkodzi?*

*Z.A.Ż: - Szczerłość, autentyczność, odwaga w mówieniu "tak" i "nie". Ale też odwaga w przyjmowaniu "nie" ze strony ukochanej osoby - nie traktując odmowy jako odrzucenia. "Nie", które słyszę w odpowiedzi na moją prośbę świadczy o tym, że ta osoba chce zadbać o swoje potrzeby i ufa mi, że dostrzegam nie tylko moje ale i jej potrzeby. Gdyby powiedziała "tak" wbrew sobie - żadne z nas nie doświadczyłoby pełnej radości. NVC pokazało mi piękno słowa "nie". To nie jest koniec rozmowy ale zaproszenie do dialogu, w którym wspólnie z partne-*

*rem rozpoznajemy nasze potrzeby i razem szukamy sposobu na ich zaspokojenie.*

*A.P.: - Naszymi Czytelnikami są narzeczeni, którzy nieba-*

*wem staną na ślubnym kobiercu. Jakich rad mogłaby im Pani udzielić w przededniu tego ważnego wydarzenia?*

*Z.A.Ż: - Rozmawiajcie, szukajcie kontaktu i smakujcie każdy dzień bycia razem jako niezwykłą przygodę i podróż w nieznaną. Kiedy zaczynamy słuchać się wzajemnie i troszczyć o kontakt - mogą wydarzyć się cuda. I to niezależnie od tego ile mamy lat i ile bolesnych doświadczeń. Nawet kiedy bywa trudno i życie przypomina wyprawę na Himalaje - warto żyć!*

*Fot. archiwum prywatne, serwisy prasowe, Philips*



# Ślubne inspiracje florystyczne

16

WYDANIE SPECJALNE

[www.dlaflorystow.pl](http://www.dlaflorystow.pl)

PORA NA

# ŚLUB

Edycja 3/2011 (16)  
Cena: 15,90 zł  
(w tym 5% VAT)  
nakład 7980 egz.

ŚLUBNE WIAZANKI I DEKORACJE



61  
ślubne  
wiązanki

kościoty • sale • limuzyny

ISSN: 1896-1584 INDEKS: 217550



Kod towaru: SWID-16

**Szukaj w salonach prasowych**