

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Zatracona sztuka słuchania

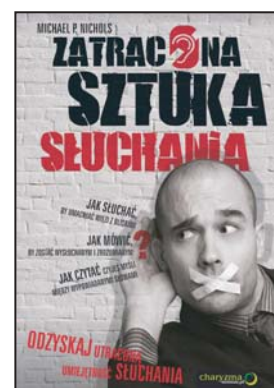
Autor: dr Michael P. Nichols

Tłumaczenie: Bartosz Sałbut

ISBN: 978-83-246-1727-2

Tytuł oryginału: [The Lost Art of Listening:
How Learning to Listen Can Improve Relationships](#)

Format: A5, stron: 336



- Jak słuchać, by umacniać więzi z bliskimi?
- Jak mówić, by zostać wysłuchanym i zrozumianym?
- Jak czytać czyjeś myśli między wypowiedzianymi słowami?

Odzyskaj utraconą umiejętność słuchania

Słuchać, jak to łatwo powiedzieć

Coraz mniej ze sobą rozmawiamy, a kiedy już do siebie mówimy, zwykle wymieniamy tylko niewiele znaczące zlepki zdań. Gdy wreszcie mamy sobie coś do powiedzenia, i tak zwykle nie potrafimy wsłuchać się w to, co mówią nam nasi rodzice, dzieci, przyjaciele. Dlaczego? Sami przed sobą tłumaczymy się, że jesteśmy zbyt zabiegani, zapracowani lub zmęczeni. Jeśli naprawdę troszczysz się o ludzi, których kochasz, jeśli chcesz umocnić łączące Was więzi — naucz się ich słuchać i mówić tak, by zostać wysłuchanym.

Dowiedz się, dlaczego umiejętność słuchania odgrywa w Twoim życiu tak ważną rolę. Czy wiesz, że osoby, które nie mają komu się zwierzyć i zostać wysłuchanymi, znacznie łatwiej popadają w pesymizm i depresję? To Ty jesteś gwarantem szczęścia i zdrowia Twoich bliskich. Przejmij kontrolę nad własnymi uczuciami i zrozum, w jaki sposób powinieneś reagować na emocje drugiej osoby, jak wsłuchać się w potrzeby Twojego partnera życiowego, członka rodziny, przyjaciela czy współpracownika.

- Dlaczego ludzie unikają słuchania siebie nawzajem?
- Jak wsłuchiwać się w to, co druga osoba ma na myśli?
- Jak prosić o wsparcie, gdy nie chce się zbędnych porad?
- W jaki sposób skłonić zamkniętą osobę do otwarcia się?
- Jak budować wiarygodność, żeby inni chcieli nas słuchać?
- Dlaczego druga osoba słyszy coś innego, niż powiedzieliśmy?



Spis treści

Wprowadzenie 7

C Z Ę Ś Ć I



W POSZUKIWANIU ZROZUMIENIA

Rozdział 1. „Słyszałeś, co powiedziałam?” 17

DLACZEGO SŁUCHANIE JEST TAK WAŻNE

Rozdział 2. „Dziękuję, że mnie wysłuchałeś” 35

W JAKI SPOSÓB SŁUCHANIE NAS KSZTAŁTUJE

I ŁĄCZY Z INNYMI LUDŹMI

Rozdział 3. „Dlaczego ludzie nie słuchają?” 53

DLACZEGO KOMUNIKACJA SZWANKUJE

C Z Ę Ś Ć I I



PRAWDZIWE POWODY, DLA KTÓRYCH LUDZIE NIE SŁUCHAJĄ

Rozdział 4. „Kiedy będzie moja kolej?” 83

KLUCZ DO EFEKTYWNEGO SŁUCHANIA:

ZAPOMNIEĆ NA MOMENT O WŁASNYCH POTRZEBACH

Rozdział 5. „Słyszysz tylko to, co chcesz usłyszeć” 103

JAK UKRYTE ZAŁOŻENIA UTRUDNIAJĄ SŁUCHANIE

Rozdział 6. „Dlaczego zawsze przesadzasz?!” 119

DLACZEGO EMOCJE SKŁANIAJĄ NAS

DO PRZYJMOWANIA POSTAWY OBRONNEJ

C Z Ę Ś Ć I I I



DOTRZEĆ DO DRUGIEGO CZŁOWIEKA

- Rozdział 7. „Nie spiesz się, cały czas cię słucham” 145
JAK ODSUNĄĆ NA BOK WŁASNE POTRZEBY
I WYSŁUCHAĆ DRUGIEGO CZŁOWIEKA
- Rozdział 8. „Nie zdawałem sobie sprawy z tego, co czujesz” 167
PIERWSZYM KROKIEM DO EMPATII JEST OTWARTOŚĆ
- Rozdział 9. „Widzę, że bardzo cię to denerwuje” 197
JAK ZAPANOWAĆ NAD REAKTYWNOŚCIĄ EMOCJONALNĄ

C Z Ę Ś Ć I V



SŁUCHANIE W KONTEKŚCIE

- Rozdział 10. „Już w ogóle ze sobą nie rozmawiamy” 235
O SŁUCHANIU W ZWIĄZKU
- Rozdział 11. „Nikt mnie nigdy nie słucha” 261
O SŁUCHANIU W RODZINIE
- Rozdział 12. „Wiedziałem, że zrozumiesz” 299
JAK SŁUCHAĆ PRZYJACIÓŁ I WSPÓŁPRACOWNIKÓW

Epilog 327



„Dziękuję, że mnie wysłuchałeś”

W JAKI SPOSÓB SŁUCHANIE NAS KSZTAŁTUJE I ŁĄCZY Z INNYMI LUDŹMI

Poprzez rozmowy z innymi ludźmi definiujemy samych siebie i zaspokajamy własne potrzeby. Odpowiednia reakcja słuchającej nas osoby decyduje o tym, że nasze uczucia, działania i intencje zaczynają nabierać rzeczywistego znaczenia. Pozwala nam jasno i wyraźnie dostrzec, że mamy na coś wpływ. Z poprzedniego rozdziału dowiedzieliśmy się jednak, że wyrażanie siebie i reagowanie na drugą osobę to proces charakteryzujący się wzajemnością. Oznacza to, że poprzez rozmowę *współtworzymy* własne życie. Skoro możliwość bycia wysłuchanym ma nas definiować i pomagać nam budować poczucie własnej wartości, osobą słuchającą musi być ktoś, kogo sami chętnie wysłuchamy. Odpowiednia równowaga między wyrażaniem siebie (mówieniem) a zaspokajaniem potrzeb drugiej osoby (słuchaniem) umożliwia stworzenie warunków do tego, by bliskie sobie osoby mogły komunikować się jak niezależni, równi sobie ludzie.

Życie jest bardzo ubogie, kiedy tej równowagi brakuje — kiedy w relacjach ze światem lub najbliższą osobą człowiek nie potrafi w pełni wyrazić własnego ja lub zachowywać się wystarczająco empatycznie wobec innych. W tym rozdziale postaram się wykazać, dlaczego słuchanie ma ogromne znaczenie z punktu widzenia zdolności do budowania silnego własnego ja *oraz* kształtowania zdrowych i silnych relacji z innymi ludźmi.

Słuchanie jest tak istotne z punktu widzenia kształtowania osobowości człowieka, ponieważ słowa mają moc opisywania i przekazywania doświadczeń, ale także moc ich przekształcania i negowania. Wszystkie myśli i uczucia, które są akceptowane przez drugą osobę („Tak, to przecież cudownie!”), stają się częścią naszego ja społecznego, czyli ja, którym się czujemy i które dzielimy z innymi. Myśli i uczucia nieznanujące uznania w oczach innych („Zacznijmy od tego, że w ogóle nie powinieneś się tak czuć”) stają się z kolei częścią ja prywatnego, z którego istnienia zdajemy sobie sprawę, ale od którego staramy się odciąć, niekiedy ukrywając je nawet przed samym sobą. Wiele myśli i uczuć, które nie znajdują akceptacji w oczach innych, staje się elementem naszego ja wypartego, które psychiatra interpersonalny Harry Stack Sullivan nazywa „nie ja”¹. Jedni rodzice bywają zbyt niecierpliwi, by tolerować gniew dziecka, a inni czują się zbyt zawstydzeni, aby rozmawiać z dzieckiem na tematy związane z seksem. Każdy z nas ma w sobie wewnętrzne ja, które napawa nas tak wielkim niepokojem, że wolimy odmawiać mu roli w kształtowaniu naszej osobowości. Słuchanie pomaga nam budować własną osobowość, natomiast jego brak czyni nas emocjonalnymi kalekami.

Młoda matka ubrana w dżinsy strofowała swoją córkę za chęć posiadania lalki Barbie. „Przecież to głupie”, dziewczynka powinna się „wstydzić” swojego zachowania, powinna mieć „więcej szacunku do samej siebie”. Naprawdę przykro było tego słuchać. Trudno było nie dostrzec paradoksu w tym, że matka stara się nauczyć córkę szacunku do samej siebie, jednocześnie całkowicie depreczując jej poczucie własnej wartości. Czy matka powinna pozwolić dziecku na posiadanie Barbie — lalki, którą ma przecież większość dziewczynek? To oczywiście zależy od jej decyzji. Z całą pewnością powinna jednak uszanować prawo córki do posiadania własnego zdania.

Ja formuje się stopniowo, dzięki współpracy między dzieckiem a rodzicami. Jest kształtowane przez wypowiedane i usłyszane słowa; częściowo opiera się na naturalnych doświadczeniach dziecka, a częściowo na wartościach wpajanych mu przez rodziców. Dziecko, które jest wysłuchiwane, rośnie i dojrzewa w sposób dosyć bezpieczny i stabilny. Dziecku,

¹ Harry Stack Sullivan, *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, Norton, New York 1953.

którego nikt nie słucha, brakuje zrozumienia. Bez zrozumienia trudno natomiast mówić o możliwości zaakceptowania własnej osoby — takie dziecko wzrasta pod przemożnym wpływem życzeń i obaw otaczających je ludzi. Właśnie taką sytuację miał na myśli słynny psychoterapeuta Carl Rogers, gdy stwierdził, że naturalne dążenie dziecka do poznawania samego siebie jest zagłuszane przez jego potrzebę przypodobania się innym².

Wzajemny stosunek myśli prywatnych i społecznych ma mniejsze znaczenie z punktu widzenia rozwoju naszej osobowości niż myśli i uczucia, których nikt nigdy nie wysłuchał. To niewysłuchane myśli i uczucia powodują powstanie podziału na ja prawdziwe i ja fałszywe.

Pierwsze załączki umiejętności słuchania pojawiają się w okresie dzieciństwa — wiele zależy od tego, jaki charakter ma więź między rodzicami a dzieckiem. Słuchając swoich dzieci, rodzice poprawiają jego samoocenę. Możliwość bycia wysłuchanym pomaga dziecku w budowaniu silnego i stabilnego poczucia własnego ja. Dziecko nabiera odpowiedniego poczucia własnej wartości i dzięki temu może rozwijać swoje wyjątkowe zdolności, myśli i poglądy, a także budować relacje z innymi ludźmi w poczuciu tolerancji i pewności siebie.

Chyba nikogo nie powinno dziwić, że zrozumienie sprzyja budowaniu poczucia pewności siebie. Większość z nas nie ma problemu z wyobrażeniem sobie matki, która z uśmiechem na twarzy słucha dziecka opowiadającego o swoim sukcesie, lub matki, która pociesza dziecko płaczące z powodu jakiegoś drobnego nieprzyjemnego zajścia. Wiemy również, jak przykro jest obserwować ojca, który doprowadza dziecko do łez, rozbudzając w nim gniew i frustrację z powodu niewiele znaczącego błędu. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że powtarzanie tego typu zachowań ma ogromny wpływ na kształtowanie się osobowości dziecka. Natomiast już mniej oczywiste jest dla nas to, że istotny pozytywny wpływ na rozwój dziecka ma słuchanie go już we wczesnych fazach jego rozwoju.

² Carl Rogers, *Client-Centered Therapy*, Houghton Mifflin, Boston 1951.

SŁUCHANIE A BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Określone ja nie jest cechą wrodzoną, jak choćby wzrost czy rude włosy. Ja to własna świadomość, kształtowana poprzez relacje z innymi. Ja jest odzwierciedleniem tego, czym we własnym odczuciu jesteśmy — określamy je, obserwując, jak reagują na nas inni. Osobowość człowieka kształtuje się w relacjach z innymi ludźmi, jakość własnego ja zależy w związku z tym od charakteru tych relacji, a głównie od jakości słuchania, którą są nam w stanie zapewnić ludzie z naszego otoczenia.

Wśród najnowszych dokonań, które mogą przyczynić się do jeszcze lepszego zrozumienia olbrzymiego znaczenia umiejętności słuchania, szczególną rolę odgrywa praca Daniela Sterna, naukowca badającego rozwój niemowląt³. Najbardziej radykalne twierdzenie Sterna mówi, że dziecko nigdy nie jest w pełni zależne od swojej matki.

Opracowana przez węgierską psycholog dziecięcą Margaret Mahler teoria separacji i indywiduacji opierała się na założeniu, że wyrastamy z relacji z innymi ludźmi i dzięki tym relacjom kształtujemy własną osobowość — Mahler nie zgadzała się zatem z twierdzeniem, że stajemy się bardziej aktywni i niezależni *w ramach* tych relacji. Jeśli jednak zgodzimy się z teorią, że niemowlęta nie rozpoczynają życia w symbiotycznym zespoleniu z matką, musimy zadać sobie dwa pytania: w jaki sposób oddzielamy się od rodziców oraz w jaki sposób uczymy się nawiązywać kontakt z otoczeniem. Nie chodzi zatem o to, w jaki sposób uwalniamy się od ludzi, ale co robimy, aby ludzie nas słuchali i rozumieli.

Taki pogląd na ja — ja, które odczuwa podstawową potrzebę wyrażania się i bycia wysłuchanym — wykształcił się nie tylko w wyniku obserwacji niemowląt, lecz również w gabinetach psychoterapeutów, którzy zaczęli się wsłuchiwać w niemowlęce kwilenie przebijające się między słowami ich dorosłych pacjentów. Ogrom cierpienia ludzi samotnych, nieumiejących nawiązać kontaktu z samymi sobą i z innymi, każe nam zadać sobie pytanie: „Czego nam potrzeba, abyśmy poczuli się spełnieni?”. W dużej mierze chodzi o to, żebyśmy zostali wysłuchani.

³ Daniel Stern, *The Interpersonal World of the Infant*, Basic Books, New York 1985.

Badając rozwój dzieci, Stern wyznaczył cztery kolejno następujące po sobie etapy kształtowania się poczucia własnego ja. Każda z tych faz kształtuje się pod wpływem zmiany sposobu doświadczania samego siebie oraz wchodzenia w relacje z innymi. Okazuje się, że drugą najważniejszą potrzebą człowieka — zaraz po potrzebie uzyskania dostępu do pożywienia i schronienia — jest potrzeba bycia zrozumianym. Nawet niemowlęta potrzebują wysłuchania, żeby się rozwijać. Koncepcja „słuchania niemowlęcia” może się wydawać nieco niedorzeczna, w istocie ma jednak kluczowe znaczenie — jakość rodzicielskiej uwagi i zrozumienia ma znaczący wpływ na to, kim będziemy w przyszłości.

Aby przekonać się, w jaki sposób słuchanie oddziałuje na kształtowanie się charakteru człowieka, przyjrzyjmy się czterem fazom rozwoju poczucia własnego ja.

„Jestem” — wyłaniające się poczucie ja (od momentu narodzin do drugiego miesiąca)

Potrzeba bycia wysłuchanym jest u niemowlęcia bardzo prosta i jednocześnie bardzo pilna. Ni stąd, ni zowąd pojawiają się jakieś fizyczne potrzeby, które zmieniają cudowne życie płodu w straszne życie noworodka. Głód opanowuje całe ciało niczym gwałtowna burza. Wszystko zaczyna się powoli — najpierw dziecko zaczyna odczuwać, że coś jest nie tak. Po jakimś czasie boczenie się na świat zamienia się w głośny płacz, za pomocą którego dziecko stara się pozbyć poczucia bólu. Płacz jest formą sygnału alarmowego, który ma zawiadomić rodziców, że dziecko oczekuje od nich jakiejś reakcji.

Na tym etapie rodzicielstwo jest bardzo proste. Pamiętam, że dla mnie i dla mojej żony był to okres pełnej gotowości do reagowania na nawet najcichsze odgłosy wydawane przez dziecko (pamiętam również, że po kilku miesiącach bez chwili spokojnego snu nasze nerwy były w strzępach). Nasze pierwsze maleństwo zostało obdarzone usposobieniem wyjca i co wieczór wzywało nas do łóżeczka, abyśmy po raz kolejny mogli się przekonać, jak tym razem zareaguje na laktację. Zazwyczaj reagowałem pierwszy (nie byłem przecież jednym z tych niewrażliwych ojców): „Kochanie! — wołałem, zgrzytając zębami. — Zrób coś!”. Na ten sygnał moja żona (zawsze wdzięczna za okazywane jej wsparcie) biegła w kierunku

łóżeczka i podejmowała odpowiednie w danej sytuacji działania. Cóż... uroki rodzicielstwa.

Dzieci są śliczne, malutkie i nieporadne, a ich uśmiech, gaworzenie oraz płacz to radykalne formy komunikacji — to rozkazy, których nie można nie posłuchać. Na tym etapie rodzice są zaabsorbowani przede wszystkim zaspokajaniem fizycznych potrzeb dziecka. Mogą nie zdawać sobie sprawy z faktu, że przez cały czas nawiązują z nim relacje o charakterze społecznym. Rodzice pokładają w dziecku określone oczekiwania i nadzieje, jeszcze zanim zdobywa ono świadomość własnego jestestwa. Już od dnia narodzin rodzice odnoszą się do dziecka jak do rzeczywistego ja oraz jak do potencjalnego ja.

Człowiek nie potrafi oprzeć się odruchowemu dążeniu do uzyskania zrozumienia. Psycholog rozwojowy Aidan Macfarlane zauważył, że kiedy matka po raz pierwszy bierze w ramiona swoje nowo narodzone dziecko, zaczyna od razu przypisywać znaczenie każdemu znakowi i dźwiękowi, jaki dziecko wydaje⁴. „A skąd ta surowa minka? Świat jest trochę przerażający, prawda?”. Matki raczej nie wierzą, że dziecko je rozumie, a mimo to przypisują znaczenie wszystkim zachowaniom noworodka i odpowiednio na nie reagują. Z czasem opracowują drobne schematy interakcji z dzieckiem, tworząc pierwsze proste słowa. W taki sposób kształtuje się pierwsza kultura znana niemowlęciu.

Rodzice odruchowo przypisują swoim dzieciom intencyjność („Ach, chcesz to”), motywację („Robisz tak, żeby mamusia się pospieszyła i cię nakarmiła”) oraz świadome autorstwo działań („Zrobiłeś to celowo, prawda?”). Zachowując się w ten sposób, reagują na swoje dziecko i przyczyniają się do kształtowania jego poczucia wyłaniającego się ja. Przypisanie dziecku motywacji i intencji sprawia, że jego zachowania stają się dla rodziców zrozumiałe. Rodzice zaczynają postrzegać swoje dziecko jako istotę racjonalną — to znaczy jak człowieka, którym się kiedyś stanie (pod warunkiem wszakże, że dziecko rzeczywiście wyrośnie na taką osobę, jaką chcieli ukształtować jego rodzice).

⁴ Aidan Macfarlane, *The Psychology of Childbirth*, Harvard University Press, Cambridge 1977.

To, kim jesteśmy i co mówimy, wywołuje odpowiednie reakcje innych ludzi. Te reakcje, podobnie jak interakcje z innymi, mają bardzo duże znaczenie dla naszego zdrowia psychicznego.

Nawet kiedy dziecko jest jeszcze zbyt małe, by mówić, rodzice chcą nauczyć się rozumieć, co tak naprawdę czuje ich pociecha. Kiedy dziecko płacze, rodzic musi rozpoznać, co jest nie tak. Czy jest głodne? Czy trzeba je przewinąć? A może chce na ręce? (Wyobraźmy sobie uczucia takiego dziecka — przecież od tych dwóch olbrzymich i nerwowych opiekunów, których przydzieliła mu matka natura, dzieli go prawdziwa przepaść). W miarę jak dziecko rośnie i uczy się mówić, wzrasta również jego umiejętność opisywania słowami własnych potrzeb i uczuć. To oczywiście nie znaczy, że dziecko jest w stanie dobrze te potrzeby i uczucia wyrazić. Czasami nawet dorośli ludzie potrzebują nieco pomocy we właściwym kształtowaniu przekazu dla innych osób.

Niemowlęta są całkowicie uzależnione od swoich rodziców. Jeżeli rodzice nie interesują się dzieckiem, są źli lub w inny sposób nie reagują na jego potrzeby, dziecko jest samotne i przerażone, czuje się, jakby cały świat walił mu się na głowę. Ten pierwszy okres, w którym dziecko nie dysponuje jeszcze zdolnościami do oddziaływania na kształt swoich więzi ze światem, ma kluczowe znaczenie dla jego przetrwania. Po pewnym czasie rodzice w końcu uświadamiają sobie własne znaczenie w rozwoju dziecka (jednym przychodzi to szybciej, innym niestety wolniej).

„Hej, spójrzcie na mnie!” — rdzenne poczucie ja (od drugiego do siódmego miesiąca)

Między ósmym a dwunastym tygodniem życia dzieci stają się naprawdę towarzyskie. Pojawia się u nich uśmiech społeczny, zaczynają się komunikować głosowo i nawiązywać kontakt wzrokowy. Jak *nie* kochać dziecka, które spogląda w górę i uśmiecha się, rozchlapuje wodę w wannie lub chichocze z radości? Pewnie większości z nas wydaje się, że wszyscy rodzice intuicyjnie reagują na te objawy zainteresowania. Niestety nie jest to prawda. Niektórzy rodzice są tak zajęci różnymi innymi rzeczami, tak

pogrążeni w depresji lub tak nieosiągalni z innych powodów, że po prostu ignorują te zachowania swoich dzieci. Często zdarza się też, że rodzice nie reagują na swoje dzieci jak na małe istoty żyjące we własnym rytmie i mające swoje humorki, lecz jak na tło dla swoich własnych potrzeb.

Każde niemowlę ma swój optymalny poziom pobudzenia. Aktywność przekraczająca ten poziom nosi znamiona nadstymulacji — takie doświadczenie staje się dla dziecka przykre. Poniżej optymalnego progu pobudzenia dziecko nie jest stymulowane w wystarczającym stopniu i po prostu zaczyna się nudzić. Rodzice muszą nauczyć się rozumieć swoje dziecko. Dlatego powinni traktować je jak poważną osobę — powinni starać się reagować na jego uczucia, ponieważ w ten sposób ofiarowują dziecku zrozumienie i akceptację, które ono wykorzystuje do budowania poczucia własnej wartości.

Warto wykorzystać obserwację przebiegu interakcji dorosłego z małym dzieckiem, żeby postarać się wychwycić różnice między reakcjami stanowiącymi odzwierciedlenie poziomu pobudzenia dziecka a skutkami narzucania temu dziecku emocji osoby dorosłej. Jeśli będzie to dorosły o przytępionych reakcjach emocjonalnych, ignorujący żywo reagujące dziecko, cóż... będzie to przykład początku długiego i przykrego procesu tłumienia entuzjazmu przez biernych rodziców — ten proces przypomina nieco obumieranie rośliny, której nikt nie podlewa.

Mam wystarczająco dużo niepodlanych kwiatów w gabinecie i stwierdziłem, że nie chcę mieć kolejnego takiego w domu. Pamiętam, jak wieczorami zakradałem się na palcach do pokoju mojej córki, kiedy ta już smacznie spała lub przynajmniej udawała, że śpi. Moja diabelska męska intuicja podpowiadała mi, że ona tak naprawdę wcale nie chce spać, że chce zostać szybkim ruchem podniesiona pod sufit, a następnie równie szybko znaleźć się na podłodze (jak skoczek bez spadochronu) i że chce w ostatniej chwili zostać wyrwana z krwiożerczej paszczy tatusia.

W takich chwilach moja córeczka z radości nie mogła wykrztusić słowa, otwierała szeroko oczy, a skóra na jej twarzy robiła się lekko sina.

Nadmierny entuzjazm jest z całą pewnością mniej brzemienny w skutki, w żadnym razie nie można go jednak uznać za formę lepszego reagowania na potrzeby dziecka. Na pewno każdy z nas widział kiedyś dorosłego,

który nieustannie zachwycał się małym dzieckiem, cały czas mówił do niego przesłodzonym głosem, używał tylko i wyłącznie zdrobnień i przez cały czas rozczulał się nad małością. To niemal automatyczna reakcja dorosłego na małe dziecko — dzieci są na tyle ożywione, że stymulują nas do zwiększania intensywności naszych reakcji. Kiedy jednak entuzjazm osoby dorosłej stale przewyższa entuzjazm dziecka, mamy do czynienia z rażącą rozbieżnością emocjonalną. Kochający rodzice dzielą nastroje swoich dzieci i potrafią to odpowiednio okazać.

Jeżeli chcemy okazać dziecku swoją troskę, powinniśmy je zauważyć, rozumieć i traktować poważnie — wylewność i inne podobne emocje nie pomogą nam osiągnąć celu.

Dziecko, które jest łaskotane i szturchane, kiedy nie ma na to ochoty, czuje się zupełnie podobnie — pozostawione samo sobie ze swoim realnym ja — jak dziecko całkowicie ignorowane przez rodziców. Narzucanie dziecku przez rodziców ich własnych emocji jest mistyfikacją, przez którą dziecko traci kontakt z własną rzeczywistością — psychiatra Ronald David Laing nazwał ten fenomen „polityką doświadczenia”⁵. Niezrozumienie i niepoważne traktowanie może być przyczyną odczuwania samotności i pozbawiać nawet bardzo małe dziecko poczucia pewności siebie. Psychoanalityk Ernest Wolf powiedział kiedyś: „Samotność, psychologiczna samotność, jest matką niepokoju”⁶.

**„Zimno tu, kochanie. Nie chcesz czasem swetra?”
— podmiotowe poczucie ja (od siódmego do piętnastego miesiąca)**

Mniej więcej w okolicach dwunastego miesiąca swojego życia dziecko uświadamia sobie, że ma własny, wewnętrzny świat, wypełniony pragnieniami, potrzebami, uczuciami, myślami i wspomnieniami, które dla innych

⁵ Ronald David Laing, *Polityka doświadczenia. Rajski ptak*, KR, Warszawa 1996.

⁶ Ernest Wolf, „Developmental Line of Self-Object Relations”, w: Arnold Goldberg (red.), *Advances in Self Psychology*, International Universities Press, New York 1980.

pozostają niewidoczne, dopóki nie zostaną okazane. Możliwość (lub jej brak) podzielenia się tymi niewidzialnymi myślami i uczuciami jest źródłem największego szczęścia i największych frustracji.

Wyobraźmy sobie przez moment, że jesteśmy dzieckiem, które ma ochotę na ciastko, ale które nie potrafi jeszcze mówić. Co zrobimy, jeżeli widzimy ciastko, ale nie możemy go osiągnąć? To proste — zachowamy się tak, aby mama odgadła nasze myśli.

Odgadywanie cudzych myśli może wydawać się nieco ekstrawaganckim pomysłem, w istocie jednak to właśnie do tego sprowadza się każdy akt komunikacji. Dziecko musi zwrócić na siebie uwagę matki i musi dać jej do zrozumienia, co ma na myśli, w taki sposób, aby matka odebrała i zrozumiała jego przesłanie. „Chcę ciastko” — to komunikat, który łatwo jest wysłać i łatwo odebrać, nawet bez użycia słów. W przypadku bardziej skomplikowanych komunikatów dzieci (podobnie zresztą jak każdy z nas) muszą się nieco bardziej postarać. Muszą też mieć nadzieję, że druga osoba zrobi wszystko, żeby je zrozumieć.

Możliwość dzielenia się doświadczeniami utwierdza dziecko w przekonaniu, że jego ja jest rozumiane i akceptowane. Stwarza również poczucie intymności, poznawania i bycia poznawanym. Co jest celem tego procesu? Otóż celem jest ustalenie, którymi częściami wewnętrznego świata można się dzielić z innymi, a które nie są powszechnie uznawane i akceptowane.

*Możliwość bycia wysłuchanym rodzi poczucie akceptacji, a jej brak —
poczucie izolacji.*

Możliwość dzielenia się swoimi stanami emocjonalnymi z drugim człowiekiem rodzi także ryzyko występowania nieporozumień. Każde dziecko jest małym odkrywcą. Siedząc na kolanach mamy lub taty, może włożyć swój palec do ust czy nosa rodzica lub też pociągnąć go za pukiel włosów (po to, żeby się przekonać, czy może da się je trochę poluzować). Rodzic może odebrać to jako akt agresji — może się zdenerwować i przypisać dziecku wrogie uczucia. Może wówczas zdecydować się na kolejny krok i skarcić dziecko, dać mu klapsa lub w inny sposób okazać mu dezaprobatę. A przecież dziecko zrobiło coś, co w jego wieku jest zupełnie naturalne.

Niewłaściwie zrozumiane dziecko jest zdezorientowane — nie wie, dlaczego rodzice go nie rozumieją, jest zdenerwowane i przestraszone, ponieważ zostało skarcone i odrzucone. Myśli sobie wówczas: *może to był błąd*. Jeśli następnie dziecko zdecyduje się na powtórzenie swojego eksploracyjnego działania — aby pozbyć się poczucia dezorientacji, wzbudzić inną reakcję lub zemścić się za swoją krzywdę — tym razem będzie działać z większą determinacją. Tym samym utwierdzi rodzica w przekonaniu, że jego pierwsza (błędna) interpretacja zachowania dziecka była słuszna — ono rzeczywiście *jest* agresywne.

Jeśli sytuacja będzie się powtarzać, niewłaściwa interpretacja rodzica może stać się oficjalną interpretacją niemowlęcia (a później większego już dziecka) — odkrywanie świata jest przejawem agresji i jako takie jest złe. Dziecko może zacząć postrzegać samo siebie jako osobę agresywną, a nawet wrogo nastawioną do otoczenia. Rzeczywistość innej osoby stanie się jego rzeczywistością. Tego rodzaju nieporozumienia nie tylko osłabiają zaufanie do innych, lecz również zaufanie do własnej oceny sytuacji.

Wymianę doświadczeń nazywa się *intersubiektywizmem*. Ten skomplikowany termin stworzony został dlatego, że prostsze słowa, na przykład *komunikacja*, zdają się nie nieść w sobie tego elementu, z którego wynikałoby, że zrozumienie jest wspólnym sukcesem obu porozumiewających się stron. Jedna osoba stara się wyrazić, co ma na myśli, a druga stara się ten komunikat odebrać. Aby nauczyć się rozumieć własne dziecko, trzeba się najpierw do niego *dostroić*.

Dostrojenie emocjonalne, czyli zdolność rodzica do dzielenia stanu emocjonalnego dziecka, jest dominującym elementem relacji rodzic – dziecko i ma bardzo poważne konsekwencje praktyczne. To coś w rodzaju pierwotnej wersji empatii — to esencja rozumienia drugiego człowieka. Pierwszymi objawami dostrojenia emocjonalnego jest wykazywanie przez rodzica intuicyjnych reakcji na zachowanie dziecka, świadczące o tym, że rodzic właściwie odczytuje nastrój dziecka i w odpowiedni sposób mu to okazuje. Dziecko wyciąga przed siebie rączkę i chwyta zabawkę. Dziecko bierze do ręki zabawkę, upuszcza ją na ziemię i z rozbijającym „Ach!” zaczyna patrzeć na mamę. Mama reaguje w sposób uprzejmy — uśmiecha się do dziecka, potakując kiwa głową i mówi „Tak”. Matka prawidłowo odczytała nastrój dziecka i odpowiedziała mu takim samym nastrojem. Na tym właśnie polega dostrojenie emocjonalne.

Jednym ze sposobów wykazania, że dziecko odczuwa potrzebę dostrojonej reakcji, jest *metoda kamiennej twarzy*. Jeśli w trakcie interakcji z dzieckiem matka (lub ojciec) przybierze kamienny wyraz twarzy, czyli nie będzie okazywać żadnych emocji, dziecko stanie się smutne, a potem wycofa się z interakcji. Szczególnie silną reakcją na stosowanie tej metody wykazują dzieci w wieku przekraczającym 10 tygodni. Najpierw zaczynają się rozglądać, po chwili przestają się uśmiechać i zaczynają marszczyć brwi. Podejmują kolejne próby pobudzenia matki do dalszej interakcji — uśmiechają się, gestykują i nawołują. Jeśli im się nie uda, w końcu odwracają się od matki — są nieszczęśliwe i zdezorientowane⁷. Wyciąganie ręki do kogoś, kto na to nie reaguje, jest bolesne.

„Nie chcę spać! Chcę się bawić!” — werbalne poczucie ja (od piętnastego do osiemnastego miesiąca)

Więź między dzieckiem a rodzicami ulega znacznej transformacji wraz z tym, jak dziecko uczy się mówić. Opanowanie umiejętności posługiwania się językiem od zawsze było postrzegane jako znaczący krok na drodze do osiągnięcia przez dziecko własnej tożsamości, odrębnej od tożsamości rodziców. Za ważniejszą uznawano tylko umiejętność chodzenia. Prawdziwe jest jednak również twierdzenie dokładnie odwrotne — umiejętność mówienia jest potężną siłą jednoczącą i zbliżającą.

Psychologowie rozwojowi Arnold Sameroff i Robert Emde podsumowują liczne opracowania naukowe, wykazując, że emocjonalna pasywność rodzica wywołuje u dziecka „ograniczenie umiejętności wyrażania emocji, mniejszą jasność sygnałów oraz częsty brak zaangażowania, cierpienie oraz unikanie interakcji. W takich warunkach psychologowie kliniczni obserwują również »wyłączanie się« dziecka z interakcji emocjonalnych, a w skrajnych przypadkach nawet przewlekły smutek i depresję”⁸. Chodzi zatem o to, że dziecko, którego reakcje nie są odwzajemniane, w końcu rezygnuje i wycofuje się w głąb siebie.

⁷ Daniel Stern, *Diary of a Baby*, Basic Books, New York 1990.

⁸ Arnold Sameroff, Robert Emde (red.), *Relationship Disturbances in Early Childhood*, Basic Books, New York 1989, s. 47.

Kiedy dostrzegamy u kogoś smutek i depresję, zakładamy, że coś jest nie tak, że wydarzyło się coś złego. Być może chodzi o to, że ta osoba nie ma nikogo, kto byłby gotów jej wysłuchać.

DZIECKO, KTÓREGO SIĘ SŁUCHA, JEST DZIECKIEM PEWNYM SIEBIE

Kiedy dzieci mają cztery lub pięć lat, ich osobowość jest już częściowo ukształtowana — empatia lub jej brak miały na to niebagatelny wpływ. Dziecko, którego rodzice okazują mu zrozumienie, rośnie i oczekuje od innych, że będą na nie reagować. Doskonale to widać na przykładzie dzieci, które starają się jak najwięcej uczyć od osób, z którymi przebywają, zanim pójdą do szkoły. Dziecko, które jest wysłuchiwane, bez wahania zwróci się o pomoc do nauczyciela, gdy będzie chore lub gdy zrani się na szkolnym boisku. Dzieci pozbawione poczucia pewności siebie w takich sytuacjach nie zawsze szukają pomocy. „Chłopiec jest rozczarowany, splata ręce i dąsa się. Dziewczynka uderza głową w blat stołu i chowa się pod nim, aby być sama. Ostatniego dnia szkoły dziecko jest smutne, siedzi nieruchomo na kanapie i nie okazuje żadnych emocji”⁹. To reakcje typowe dla niesłuchanych dzieci — tylko nieznacznie zmieniają się z wiekiem.

Dzieci w wieku przedszkolnym, których rodzice słuchają i którym okazują empatię, są bardziej aktywne i lepiej czują się w towarzystwie rówieśników. Spodziewają się po innych ludziach pozytywnych reakcji i dlatego częściej angażują się w relacje międzyludzkie. Łatwiej nawiązują przyjaźnie i są ogólnie szczęśliwsze. Są również dobrymi słuchaczami. Dziecko w wieku czterech lub pięciu lat, które nie zaznało empatii — nie mówię tu o jakimś okrucieństwie lub wykorzystywaniu przez rodziców, lecz o zwykłym braku zrozumienia — czuje się wyalienowane i zagubione, każdy przejaw odrzucenia bardzo je krzywdzi i dlatego boi się ono nowych ludzi oraz nowych doświadczeń.

⁹ Alan Sroufe, „Relationships, Self, and Individual Adaptation”, w: Arnold Sameroff, Robert Emde (red.), *Relationship Disturbances in Early Childhood*, Basic Books, New York 1989, s. 88 – 89.

Wyobraźmy sobie pięcioletnią Tammy, która wzrastała w atmosferze empatii, jak opowiada swojemu rówieśnikowi z sąsiedztwa o małym terroryście z przedszkola: „A potem mnie popchnął i zabrał mi wszystkie kredki!”.

Na malutkiej twarzy Ryana zagościła smutna mina. Jakoś nieszczerze lubił agresywne dzieci, wiedział jednak, że słuchanie i okazywanie współczucia jest dla mięczaków. Ryan był pewien, że gdyby bardzo się zdenerwował, powaliłby delikwenta jednym uderzeniem pięści. Ryan byłby zwolennikiem rozwiązań radykalnych: „Jeśli jeszcze raz ci tak zrobi, powinnaś nakłaść mu farby we włosy i przyłożyć mu linijką”.

W ten sposób doszło do spotkania dwóch bratnich dusz, którym udało się porozumieć. „Dzięki — powiedziała Tammy — ale chyba woła mnie mama. Miło się z tobą rozmawiało”.

Potrzeba bycia wysłuchanym opiera się częściowo na naszej potrzebie podtrzymywania poczucia własnej wartości. Jeśli słuchająca nas osoba okazuje nam zrozumienie, mamy poczucie, że poświęca nam swoją uwagę i swój czas. Koncepcja słuchania jako czegoś, co jedna osoba *ofiarowuje* drugiej, jest jednak tylko częściowo słuszna — drugim ważnym elementem słuchania jest wzajemność.

SŁUCHANIE JEST MOSTEM ŁĄCZĄCYM LUDZI

Istota wzajemności polega na tym, że nie tylko czujemy się rozumiani i cenieni, lecz również mamy poczucie obcowania z drugim człowiekiem. W takiej relacji nie liczy się „ja”, ale „my”. Nasze doświadczenia stają się pełniejsze dzięki temu, że z kimś je dzielimy.

Kiedy chcę się z kimś „podzielić” ważną dla mnie myślą lub uczuciem, tak naprawdę chcę zostać zrozumiany, potraktowany poważnie, dostrzeżony (nazywanie takiej sytuacji „dzieleniem się” jest formą napuszonego eufemizmu, ponieważ tak naprawdę zależy nam na tym, aby wyrazić własne emocje i zostać wysłuchanym). Chodzi o to, że to *ja* chcę zostać utwierdzony w przekonaniu o słuszności mojej drogi rozmowowania. Kiedy jednak zauważę w gazecie szczególnie zabawny rysunek, natychmiast zaczynam się zastanawiać, z kim by się tu *nim* podzielić (w tym kontekście wyrażenie „dzielić się” jest używane właściwie, ponieważ poszukuję

pewnego wspólnego doświadczenia z drugą osobą). W takiej sytuacji nie chcę być podziwiany ani ceniony, chcę po prostu pośmiać się z kimś.

Jak mawia psycholog Ruthellen Josselson, wzajemność jest potężnym, ale często ignorowanym aspektem ludzkich doświadczeń¹⁰. Dopóki jesteśmy młodzi i dopóki życie nie stępi naszych odsłoniętych zakończeń nerwowych, nasza potrzeba wzajemności wyraża się przede wszystkim w poszukiwaniu bratniej duszy. Znajdujemy sobie kogoś szczególnie bliskiego, z kim możemy dzielić się radościami i najgłębszymi przemyśleniami.

Wzajemność jest stałym elementem codziennej wymiany zachodzącej między ludźmi. Wymieniamy się uwagami na temat ostatniej gafy prezydenta, narzekamy na pogodę albo rozmawiamy na temat rozkładu dnia. Nie dzieje się nic ważnego — ot, zwykłe codzienne życie człowieka. Pewna kobieta powiedziała kiedyś, że kiedy wyjeżdża służbowo, co wieczór dzwoni do męża, żeby powiedzieć mu, jak poszło spotkanie, czy pada deszcz lub że zapomniała spakować jakąś parę butów. Ta kobieta niczego nie *potrzebuje*, po prostu chce się podzielić swoimi codziennymi obserwacjami, opiniami i żałami, które w przeciwnym razie piętrzyłyby się w jej wnętrzu i pogrążały ją w smutku.

Większość teorii relacji międzyludzkich kładzie nacisk na jeden z aspektów interakcji, na przykład na wzajemność, funkcję odzwierciedlania własnego ja, poczucie bliskości, przywiązania czy troski. Każdy z tych modeli opisuje zasady pokonywania przestrzeni, która dzieli nas od innych. Wszystkie nasze działania opierają się na założeniu, że podstawowym sposobem nawiązywania relacji jest mowa, a bycie wysłuchanym jest główną drogą do tego, by zostać również zrozumianym i docenionym. Nie używam słowa „doceniony” w znaczeniu „podziwiany” — chodzi raczej o to, że człowiek chce, by jego postrzeganie własnego ja było rozumiane i akceptowane. Kiedy mówimy komuś, że jesteśmy w głębokiej depresji, nie chcemy usłyszeć, że jesteśmy wspaniałymi ludźmi — chcemy jedynie, by nasze złe samopoczucie zostało dostrzeżone. Chcemy, aby inni coś o nas wiedzieli.

Tak naprawdę jednak nikt nie jest w stanie poznać drugiego człowieka w stu procentach — uświadamiamy to sobie boleśnie za każdym razem,

¹⁰ Ruthellen Josselson, *The Space Between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships*, Jossey-Bass, San Francisco 1992.

gdy ktoś nas źle zrozumie lub skrzywdzi. Każdy widzi to, co może i chce zobaczyć. Inni wiedzą o nas tylko tyle, ile im powiemy. Reszta zostaje w naszej sferze prywatnej, pozostaje naszą tajemnicą.

Dajemy się poznać innym dzięki mechanizmowi empatycznego reagowania na drugiego człowieka, który Heinz Kohut nazywał „odzwierciedlaniem”¹¹. Dobry słuchacz (lub obiekt odzwierciedlenia) docenia nas takimi, jakimi jesteśmy, akceptuje wyrażane przez nas uczucia i myśli. Dzięki temu czujemy się rozumiani i akceptowani.

Empatia, nazywana również echem człowieka, jest warunkiem koniecznym dobrego samopoczucia emocjonalnego. Odpowiednio odzwierciedlane emocje stają się bowiem częścią naszego rzeczywistego ja. Dziecko, którego się słucha i które jest doceniane, ma większe szanse na prawidłowy rozwój emocjonalny. Osoba dorosła, której się słucha i która jest doceniana, ma większe szanse na utrzymanie równowagi emocjonalnej.

NIEWYPOWIEDZIANE UCZUCIA I MYŚLI SZKODZĄ

Niektórzy ludzie dobrze sobie radzą z nakłanianiem innych do tego, by okazywali im zrozumienie. Czasami jednak problem polega na tym, że człowiek za bardzo się stara; nie jest szczery wobec siebie samego — w takiej sytuacji świat może docenić tylko to, co człowiek zechce mu pokazać. Człowiek, który ma zbyt wiele tajemnic przed innymi, nigdy nie będzie czerpał prawdziwej pociechy z okazywanego mu wsparcia.

Dlaczego zatem niektórzy ludzie tak mało mówią o sobie?

Ponieważ życie nauczyło ich, że nie należy się wychylać. Pierwsze nawiązywane przez nas relacje są wyrazem pełnego nadziei i entuzjazmu poszukiwania akceptacji — skutki takiej otwartości mogą być różne. Niektórzy mają szczęście i otrzymują zainteresowanie, którego potrzebują. Dzięki temu wyrastają na ludzi otwartych i pewnych siebie. Inni mają tego szczęścia mniej — nikt ich nigdy nie słucha i w końcu zaczynają unikać

¹¹ Dwa największe (choć niestety bardzo skondensowane) dzieła Heinza Kohuta to: *The Analysis of the Self. A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*, International Universities Press, New York 1971 oraz *The Restoration of the Self*, International Universities Press, New York 1977.

otwierania się na innych. Niektórym osobom jesteśmy skłonni przypisywać skromność, podczas gdy prawdziwym powodem ich powściągliwego zachowania jest niechęć do ponownego doświadczenia przykrości ze strony innych ludzi. Jeszcze inni uczą się kanalizować swoją potrzebę bycia docenionym poprzez działania zmierzające do realizacji własnych ambicji lub poprzez niesienie pomocy innym ludziom.

To, że nikt nas nie słucha, jest dla nas bolesne. Dlatego stosujemy różne mechanizmy obronne, by zagłuszyć potrzebę bycia wysłuchanym.

Niektórzy ludzie stają się ekspertami w dziedzinie unikania innych i kształtują w sobie umiejętność przebywania w samotności. Urok odosobnienia (dokładnie opisany przez brytyjskiego psychiatrę Anthony'ego Storra¹²) polega na tym, że człowiek zyskuje przestrzeń na odpoczynek i refleksję, możliwość zagłębienia w głąb siebie i robienia czegoś twórczego. Samotność daje wytchnienie od hałaśliwego i wymagającego codziennego życia wśród ludzi. Niekiedy uciekanie w głąb siebie jest jednak formą reakcji obronnej, formą ochrony przed poczuciem krzywdy, której źródłem jest brak odpowiedniego słuchacza. Mechanizmy obronne kształtujące charakter osoby samotnej dają jej silne złudzenie samowystarczalności. Gdybyśmy mogli zbadać wewnętrzne uczucia i myśli takiej osoby, odkrylibyśmy, że milczenie człowieka samotnego jest bardzo często pełne wyimaginowanych rozmów.

Niewypowiedziane uczucia nie tylko zmniejszają nasze poczucie autentyczności i zakłócają naszą równowagę emocjonalną, lecz również nieustannie gryzą od wewnątrz. Tłumienie uczuć nie polega na odłożeniu ich gdzieś na odległą półkę czy usunięciu ich ze świadomości. Tłumienie uczuć wymaga nieustannego wysiłku, który powoli pozbawia nas sił.

Poczucie bycia niezrozumianym jest jednym z najboleśniejszych uczuć, jakich może doświadczyć człowiek. Kiedy nikt nas nie docenia i nikt na nas nie reaguje, odczuwamy mniejszą chęć do życia i czerpiemy

¹² Anthony Storr, *Solitude: A Return to the Self*, The Free Press, New York 1988.

z niego mniej radości. Kiedy jesteśmy z kimś, kto nie słucha, zamykamy się w sobie. Kiedy jesteśmy z kimś, kto jest dobrym słuchaczem — wykazuje zainteresowanie i reaguje na nas — rozkwitamy i wracamy do życia. Możliwość bycia wysłuchanym jest równie ważnym składnikiem życiowego entuzjazmu, jak miłość czy praca. Zrozumienie zasad rządzących dobrym słuchaniem pomaga nam pogłębić i wzbogacić związki z innymi ludźmi. Najpierw musimy się nauczyć przestawać interesować się sobą, a następnie odkryć korzyści płynące z okazywania prawdziwej empatii. Kiedy pozwalamy dojść do głosu emocjom, które wzbudzają w nas słowa drugiej osoby, przestajemy jej słuchać i zaczynamy zamykać się w sobie. Oczywiście możemy nauczyć się reagować inaczej.