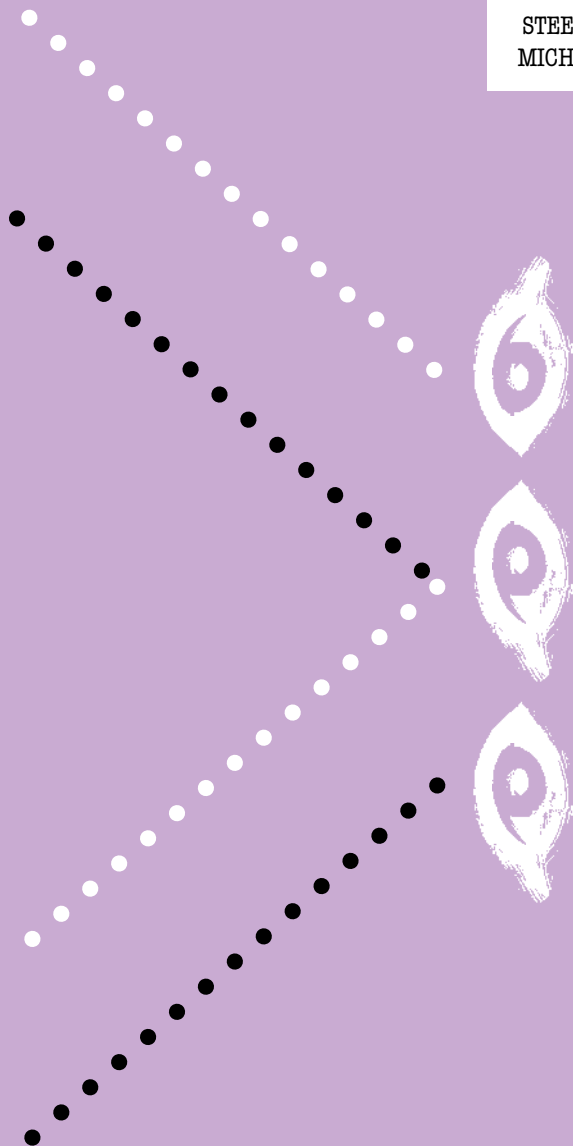


EMPATIA

wzmacnia dzieci

JESPER JUUL
HELLE JENSEN

PETER HØEG
JES BERTELSEN
STEEN HILDEBRANDT
MICHAEL STUBBERUP



trzymajmy cały świat razem

JESPER JUUL
HELLE JENSEN
PETER HØEG
JES BERTELSEN
STEEN HILDEBRANDT
MICHAEL STUBBERUP

EMPATIA

wzmacnia dzieci
trzyma cały świat razem

TYTUŁ ORYGINAŁU

Empati. Det der holder verden sammen

Tłumaczenie

DARIUSZ SYSKA

Projekt okładki

ALEKSANDRA SZEMPRUCH

Korekta

AGATA RĘKAWEK

© Helle Jensen, Jesper Juul, Jes Bertelsen, Steen Hildebrandt, Peter Høeg, Michael Stubberup og Rosinante / ROSINANTE & CO, København 2012. Published by agreement with Gyldendal Group Agency.

© Copyright for the Polish edition and translation by Wydawnictwo MiND, 2018

ISBN: 978-83-62445-65-3

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo MiND

ul. Sarnia 21

05-807 Podkowa Leśna

www.wydawnictwomind.pl

mind@wydawnictwomind.pl

Wydanie pierwsze

Skład i łamanie: Mateusz Staszek

[Kup książkę](#)

Słowo wstępne

Celem tej książki jest wspieranie osób, które chcą poprawić swój kontakt z innymi ludźmi i z samym sobą.

Sześciu autorów reprezentujących różne dziedziny badań i różne podejścia terapeutyczne spotkało się w 2007 roku, aby porozmawiać o współczesnym środowisku życia dzieci, o świecie dramatycznie szybkich przemian i przewartościowania wartości. Jesteśmy pewni, że wielki przełom wciąż jest jeszcze przed nami – ale my już jesteśmy jego częścią! Dlatego spotkaliśmy się, żeby porozmyślać nad pytaniami, które szczególnie leżą nam na sercu: Co możemy zrobić dla naszych dzieci? Co jest w tym najważniejsze i najbardziej wartościowe?

Spotykaliśmy się regularnie, a potem zorganizowaliśmy dwie konferencje: w Århus

w 2007 roku i w Kopenhadze w 2009 roku. Pracowaliśmy także z uczniami duńskich szkół podstawowych, co zostało udokumentowane w filmie *Dziewiąta inteligencja – inteligencja serca* (2008). Poza tym wielokrotnie poruszaliśmy temat empatii publicznie, na przykład w czasopiśmie „Kognition og pædagogik” oraz na Duńskim Uniwersytecie Pedagogicznym, którego jednym z priorytetów jest testowanie nowych metod edukacyjnych. Oferowaliśmy także cały szereg warsztatów i zajęć dla nauczycieli i wychowawców.

W tej książce wyciągamy teoretyczne i praktyczne wnioski z naszej pracy. Zasadniczo uważamy, że należy pomagać dzieciom w odnajdywaniu spokoju w sobie i byciu pogodzonym ze sobą. To znaczy: wspierać je w docieraniu do prawdziwego Ja i poznawaniu siebie także na poziomie emocjonalnym. Tylko człowiek, który czuje się bezpiecznie z samym sobą i ma kontakt uczuciowy z tym, co gdzieś w środku składa się na jego istnienie, jest w stanie wchodzić w głębszy kontakt z innymi ludźmi i odnaleźć się w złożonym świecie ciągłej zmiany, w którym coraz trudniej o własne miejsce i własną rolę.

Empatia to forma, w jakiej wyraża się nasze bezpieczne bycie z samym sobą na drodze kontaktu z innymi ludźmi. Każdy człowiek ma w sobie taką wrodzoną zdolność do empatii i do bycia ze sobą. Tę zdolność możemy także rozwijać i pogłębiać.

W pierwszych dwóch częściach książki zajmujemy się tym, czym jest empatia, a w trzeciej części i dodatku piszemy o tym, jak można ją ćwiczyć i wzmacniać.

Wydaje nam się, że jest to książka dla wszystkich ludzi, którzy są poważnie zainteresowani poprawą kontaktu ze sobą i z innymi. Poważnie zainteresowani to znaczy: gotowi do podjęcia pewnej pracy, którą trzeba wykonać, aby ten cel osiągnąć. Przede wszystkim jednak zwracamy się do dzieci – niebezpośrednio, ponieważ język, którego używamy, jest językiem dorosłych, ale za pośrednictwem rodziców i nauczycieli, którzy mogą zaproponować im nasze ćwiczenia. Wszystkie te ćwiczenia są przeznaczone właśnie dla dzieci. Mamy nadzieję i życzylibyśmy sobie, aby zostały one najpierw wykonane i dobrze przyswojone przez dorosłych, a potem pokazane dzieciom.

Chcielibyśmy zaznaczyć, że samo zrozumienie treści książki nie wystarczy, aby wzmocnić w sobie empatię. To dotyczy zresztą nie tylko tej książki. Empatia nie jest stanem rzeczy, który można opisać i przekazać słowami. Empatia to życzliwość, zrozumienie i zdolność wczuwania się w codziennym życiu w to, co czuje ktoś inny, a jej wyrazem jest jakość, głębia i intensywność kontaktów z ludźmi. Można to pokazać w klasie szkolnej, kiedy nauczyciel lub nauczycielka najpierw intensywnie zajmuje się swoją empatią, a potem przekłada ją na konkretne działanie w kontakcie z uczniami.

Nasza książka może być dla czytelnika jedynie źródłem inspiracji i na tym polega jej wartość. Kto jednak chciałby dowiedzieć się więcej, tego zachęcamy do bezpośredniego kontaktu z trenerem na odpowiednim kursie lub warsztacie.

Książka ta składa się z czterech głównych części. W pierwszej zajmujemy się empatią jako fundamentem kontaktów międzyludzkich. Centrum naszych rozważań będzie istota empatii. Im lepszy mamy kontakt ze sobą, tym głębsze będzie nasze zrozumienie innych – i to można w sobie

wyćwiczyć. Trening ten nie polega jednak na zdobywaniu nowych umiejętności, lecz na uświadomieniu sobie, jakie zdolności posiadamy z natury. Nazywamy je pięcioma fundamentalnymi kompetencjami naturalnymi, które są wrodzonymi talentami i wiążą się ściśle z poczuciem radości życia. W tej części wyjaśniamy także, że ćwiczenia, które proponujemy, nie są elementem terapii ani rozwoju osobistego, ponieważ terapia i rozwój osobisty nie mają zazwyczaj większego znaczenia dla dzieci, a ćwiczenia te są przeznaczone właśnie dla nich. Dlatego ważne jest, aby oba te procesy od siebie odróżniać.

Druga część książki traktuje o pracy nad empatią w grupie. Globalne kryzysy naszego świata zawsze mają przyczyny w kryzysie umiejętności bycia razem i braku wzajemnego zrozumienia. Jesteśmy mocno przekonani o tym, że jednym ze środków zaradczych może być praca nad poprawieniem kontaktów i relacji między ludźmi, czyli naszego bycia ze sobą.

Nasze społeczeństwa potrzebują nie tylko zewnętrznej równowagi ekosystemu, w którym żyją, ale również równowagi osobistej poszczególnych

członków. Taka równowaga polega na wewnętrznej postawie, która nie zgadza się na łupieżcze gospodarowanie swoim Ja. Chcemy także skierować uwagę na rodzinę i na system edukacji – na jego problemy, ale także i możliwości. Ze względu na fakt, że pracujemy głównie w Danii, będziemy odnosić się do realiów duńskich, choć można je równie dobrze zastosować do stosunków panujących w innych krajach europejskich.

Wniosek, jaki wyciągamy, jest taki, że dzieci i dorośli w tej samej mierze potrzebują wsparcia w rozwijaniu i wzmacnianiu spokoju wewnętrznego oraz umiejętności bezpiecznego polegania na sobie. I to można ćwiczyć.

Trzecia część książki traktuje o tym, jak się to robi. Przedstawiamy w niej pomysły na ćwiczenia wzmacniające owych pięć wspomnianych wcześniej, naturalnych kompetencji. Przytaczamy przykładowe scenariusze ćwiczeń z dziećmi, pokazując, na przykład, jak można wykorzystać je do zabawy na świeżym powietrzu.



Powiedzieliśmy już, że nasza książka jest skierowana do dorosłych, ale właściwie została napisana dla dzieci. Po pierwsze, nasze doświadczenie podpowiada nam, że dorośli mogliby lepiej pomagać dzieciom w ich drodze ku dorosłości, niż dzieje się to teraz. A po drugie, kierujemy tę książkę także do „wewnętrznego dziecka” w każdym z nas. Każda osoba dorosła, która pracuje nad tym, żeby wzmocnić swoje poczucie siebie i pogłębić relacje z innymi, z konieczności odzyskuje także kontakt z ową zalewającą, bezpośrednią radością, którą tak często wyrażają dzieci i której my wszyscy też kiedyś doświadczaliśmy. Możemy na nowo przywołać tę radość, ale nie poprzez powrót do swojego dzieciństwa, lecz budząc w sobie – w swoim ciele i w swojej świadomości – dziecko na nowo.



Chcielibyśmy podziękować wszystkim, którzy wnieśli swój wkład w powstanie tej książki. Hannah Jacobsen i Bjørn Winther wzięli na siebie

znaczną część kursów na temat kompetencji życiowych u dzieci i mieli swój wkład merytoryczny w rozdziały prezentujące ćwiczenia. Renée Toft Simonsen, Katinka Götsche, Anders Laugesen i Matias Ignatius inspirowali nas w naszej pracy zarówno w bezpośredniej rozmowie, jak i na piśmie. Henriette Due i Birgitte Prahm, które mają wieloletnie doświadczenie w pracy w szkołach, dziękujemy za to, że dostosowały niektóre z naszych ćwiczeń do poziomu uczniów szkoły podstawowej.

Na koniec jeszcze jedna osobista uwaga. My, autorzy tej książki, posiadamy wielostronną fachową wiedzę na temat rozmaitych aspektów życia i rozwoju dzieci oraz środowiska, w jakim dorastają. Wszyscy jesteśmy także rodzicami. Wciąż jednak wiele brakuje nam do perfekcji, zarówno w naszych relacjach z dziećmi, jak i dorosłymi. Uważamy wręcz, że popełniamy te same błędy co każdy inny człowiek. Łączy nas jednak pragnienie, aby na tych błędach się uczyć i przez to być może sprawić, że kiedyś staną się rzadsze.

CZEŚĆ I

CZYM JEST EMPATIA?

*Im głębszy mamy kontakt z samym sobą,
tym lepiej rozumiemy innych.*

WSZYSTKO MAMY JUŻ W SOBIE

Niniejsza książka jest pewnego rodzaju podręcznikiem. Różni się jednak od innych podręczników tym, że nie chodzi w niej o nauczanie czytelnika czegoś nowego. Chodzi o ponowne odkrycie zdolności, którą tak naprawdę wszyscy od urodzenia posiadamy.

Choć może to brzmi paradoksalnie, to jednak przytaczamy wiele argumentów na poparcie tej tezy, i mamy nadzieję, że po zapoznaniu się z nimi czytelnicy zrozumieją, o co nam chodzi. Omówimy nasz pogląd szczegółowo na dalszych stronach książki, tutaj jednak chcielibyśmy podać dwa przykłady, które przybliżą to, co mamy na myśli.



Rozluźnienie. Aby naprawdę być blisko siebie i wchodzić w prawdziwy kontakt z innymi

ludźmi, nasze ciało musi być w pewnej mierze rozluźnione. Rozluźnienie fizyczne jest bardzo ważnym elementem niemal wszystkich ćwiczeń prezentowanych w tej książce. Właściwie pojawia się ono spontanicznie, ponieważ odpowiada naszemu naturalnemu stanowi. Każdy, kto choć raz trzymał na rękach niemowlę, zna to głębokie i ufnie rozluźnienie w jego ciele. Nasze dorosłe, bardziej czujne i napięte ciało nieustannie próbuje odzyskać równowagę, jaką mają niemowlęta, i wciąż na nowo ją traci. Większość z nas, a może nawet wszyscy musimy codziennie i systematycznie pracować nad przywróceniem fizycznego stanu rozluźnienia i dobrego samopoczucia. Znamy go z dzieciństwa, więc nie jest to coś zupełnie nowego, czego trzeba się nauczyć. Jest to ten sam stan, z którym zostaliśmy urodzeni.

Drugą rzeczą jest zabawa i związana z nią *k r e a t y w n o ść*. Wszystkie dzieci chętnie się bawią i gdyby odebrać im tę formę wyrażania siebie, podkopaliby to ich rozwój. Dziecięca zabawa to naturalny wyraz przyrodzonej, spontanicznej kreatywności. Jednak także dorośli czują potrzebę wyrażania siebie w sposób kreatywny. Wiemy

z wyznań twórców i artystów, że w trakcie takiego procesu konfrontują się w swoim wnętrzu z oceniającymi i wartościującymi głosami z przeszłości, które nagromadziły się w ciele i duszy w toku wielu lat dorastania. Właśnie te głosy są hamulcem, który nie pozwala oddawać się wolnemu potokowi pomysłów. A przecież to jedyne źródło, z którego bierze się działalność artystyczna, wynalazki, wszelkie badania naukowe i nowości.

Jeśli uda nam się otworzyć na naszą wewnętrzną, spontaniczną kreatywność, doświadczymy uczucia, które wykracza daleko poza świadomość naszej sprawczości w jakiejś dziedzinie. Doświadczymy naturalnego i pierwotnego kontaktu ze światem, który na nowo rozkwita w naszych rękach.



Te przykłady wydają się na pierwszy rzut oka oczywiste, ale są bardzo ważne. Doświadczenie uczy nas, że nasza postawa wobec empatii ma wielkie znaczenie w pracy pedagogicznej. Empatia w praktycznym rozumieniu i zastosowaniu na co dzień nie jest jakimś nowym wynalazkiem, ale

czymś, co spoczywa w nas już od dawna w gotowości do rozwoju. W naszym sercu i świadomości nosimy wszystko, czego potrzeba, aby tę załążkową formę rozwinąć i odnaleźć poszukiwany wewnętrzny spokój i bezpieczeństwo. Ucząc empatii, nauczyciel nie mówi o czymś, czego nam brakuje, ale wspiera w nas rozwój zdolności, którą już w sobie mamy.

Ważnym efektem zaufania do własnego potencjału jest inny rodzaj świadomości, którą zyskujemy wraz z postępami naszej pracy. Inaczej czujemy się, zdobywając nową wiedzę lub umiejętności, a inaczej rozwijając coś, co jest nam znane. Budując w sobie empatię, nie zmierzamy do miejsca, które jest dla nas nowe, ale raczej zmierzamy w stronę samych siebie.

CZY MOŻNA WYTRENOWAĆ RADOŚĆ ŻYCIA?

Empatia i radość życia są blisko ze sobą związane. Dla większości z nas doznanie prawdziwej radości często, a być może nawet zawsze, wiąże się z doświadczeniem głębokiego i intensywnego kontaktu z drugim człowiekiem. Dlatego trenując radość życia, wzmacniamy jednocześnie naszą zdolność do empatii.

Myśl, że moglibyśmy ćwiczyć się w radości życia, jest obca naszej kulturze. To ciekawe, bo z drugiej strony cała nasza zachodnia cywilizacja stanowi dowód na to, ile można osiągnąć, jeśli się coś uparcie ćwiczy. Żadna inna kultura od pięciuset lat nie żywiła tak silnego zaufania do ludzkiej zdolności zmieniania warunków życia poprzez uporczywy trening.

Ta właśnie okoliczność sprawia jednak, że nasze dzieci są dzisiaj już w pierwszych klasach

szkoły podstawowej mentalnie sterowane w określonym kierunku. Już w przedszkolu konfrontuje się je z testami, wymaga odpowiednich zdolności językowych, a potem zaczyna uczyć liczb oraz objaśniać, jak funkcjonują różne rzeczy w naszym społeczeństwie. Dzieci rozpoczynają metodyczną naukę logicznego myślenia, określania czasu na zegarku, poruszania się w ruchu miejskim, a przy tym mają jeszcze zbierać doświadczenia, które z biegiem lat doprowadzą je do dorosłości.

Niestety, nikt nie uczy ich jednej rzeczy: jak można zrozumieć drugiego człowieka? Taka wiedza obejmuje między innymi również pełne odcieni rozumienie własnego serca. Czym różnią się uczucia empatyczne od poczucia własnych granic albo zaspokajania własnych potrzeb? Jak nasze poczucie ciała, zdolność do koncentracji, obecność i bliskość oraz radość wiążą się ze sobą? Nie uczymy naszych dzieci takich rzeczy, ponieważ w naszej kulturze wiedza o nich jest czymś bardzo rzadkim.