Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CC BY SA

ATALAYA
FOUNDATION

cantabria
perma
cultura

Diverse couples- the art
of thinking
independently together

submeet
incontrarsi per crescere

MEET ME HALFWAY

THE ART OF THINKING INDEPENDENTLY TOGETHER

Vesna Lorenc, Anna Kawalska
Dasanthila Hoxha, Vittorio Lannutti,
Oscar Argumosa

Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+ Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

Projekt Graficzny: Joanna Janiak, project.santoss@gmail.com

Spis treści

WPROWADZENIE 5

W JAKI SPOSÓB KORZYSTAĆ Z TEGO PRZEWODNIKA? 10

DEFINICJE 16

OPIS METOD 19

Pakowanie się do podróży

Rozdział 01a: Porozmawiajmy o miłości 28

Rozdział 1b: Odkryj swoją kulturę: poznaj model góry lodowej kultury 40

Rozdział 1c: Komunikacja i empatia w związku 45

Zbliżanie się do rzeki

Rozdział 2a: Korzyści i wyzwania w relacjach międzykulturowych 53

Rozdział 2b: Adaptacja do zmian i nowej kultury 56

Rozdział 2c: Bariery komunikacyjne i aktywne słuchanie 70

Przekraczanie rzeki

Rozdział 3a: Od etnocentryzmu do relatywizmu - Gdzie jesteś? 84

Rozdział 3b: Zachowania i postawy w związku 88

Wspinaczka na górę

Rozdział 4a: Różnice kulturowe 96

Rozdział 4b: Lepsze zrozumienie siebie nawzajem 106

Rozdział 4c: Zarządzanie konfliktem w relacjach międzykulturowych 110

Rozdział 4d: Proś o to, czego potrzebujesz i pragniesz 119

Rozdział 4e: Mechanizmy obronne w trudnych sytuacjach 127

Świętowanie przy ognisku

Rozdział 5a: Poznawanie i wyrażanie swoich uczuć i potrzeb 136

Rozdział 5b: Widzę Cię i zapraszam 139

Rozdział 5c: Wspólny rozwój 147

Emotional Management (EM)

Rozdział 6a: Pakowanie do podróży 166

Rozdział 6b: Zbliżanie się do rzeki 168

Rozdział 6c: Przeprawa przez rzekę 169

Rozdział 6d: Wspinaczka na górę 170
Rozdział 6e: Świętowanie przy ognisku 171
Bibliografia 177
Lista uczuć i potrzeb 179
O autorach 181
O organizacjach 184

WPROWADZENIE

> ***"Wyjaśnił pewnego razu, że urodzić się w silnej tradycji to tak, jakby znać kroki w zawiłym tańcu, który rozpoczyna się od momentu narodzin, a kończy się z chwilą śmierci. "Kiedy zna się wszystkie kroki na pamięć, nie trzeba się nad nimi zastanawiać – jest się tancerzem i tańcem" – powiedział, a ona pokochała tajemniczość i poetykę tej metafory. Nie przyszło jej do głowy, żeby zapytać, co stanie się, gdy tancerz pozostanie sam na parkiecie innej tradycji. Czy kroki z jednego tańca będą pasowały do muzyki innego?"***
>
> ***Manjula Padmanabhan, "Stains"***[1]

Drogi czytelniku, jeśli masz to opracowanie w rękach, prawdopodobnie żyjesz w związku międzykulturowym lub z innego powodu, temat międzykulturowości jest Ci bliski. Praktyczny przewodnik Meet Me Halfway powstał z osobistej potrzeby - potrzeby serca. Tak, jak rodzą się związki wielokulturowe, niosące wiele wspaniałych przeżyć.

Bycie częścią mieszanego kulturowo związku jest wspaniałe i daje wiele korzyści. Naukowcy z Uniwersytetu Edynburskiego przebadali 350 tysięcy osób na świecie i zauważyli, że za zmianami w demografii idą zmiany intelektualne i fizyczne: dzieci ze związków mieszanych są wyższe, inteligentniejsze, mają lepiej rozwinięte zdolności poznawcze i lepiej się uczą. Może dlatego, nie należy się dziwić, że w Polsce już co 11 małżeństwo jest międzykulturowe (dane z 2012 roku) i ta liczba z roku na rok rośnie.[2]

Są to oficjalne dane dotyczące małżeństw. Nie zawierają one informacji na temat związków nieformalnych. Podobny trend wykazują również inne kraje Europejskie. Po samym programie Erasmus, urodziło się ponad milion dzieci z mieszanych kulturowo związków.[3]

Wraz z ogromem korzyści, takie związki niosą też wyższe ryzyko rozstania. Niektóre źródła podają, że związki mieszane kulturowo są aż 7-krotnie bardziej narażone na rozłąkę i rozwód, niż związki monokulturowe. Jednocześnie, badania pokazują, że trwałość tych związków uzależniona jest od umiejętności adaptacji i integracji różnic, które się pojawiają między partnerami wskutek ich pochodzenia.

[1] Cytat pochodzi z: Romano, D. (1988). Intercultural marriage: Promises and pitfalls. Yarmouth, ME: Intercultural Press.

[2] Dane pochodzą z: prof. Antoni Rajkiewicz i dr Emilia Jaroszewska, Uniwersytet Warszawski

[3] Dane Komisji Europejskiej https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/pl/IP_14_1025

Mamy nadzieję, że dzięki praktycznemu podejściu i ćwiczeniom, zawartym w tej książce, będzie łatwiej sprawić się z wyzwaniami i uczynić z różnorodności atut i siłę Waszego związku.
Jest to Przewodnik do pracy własnej, profilaktyki, wzmocnienia, rozwiązywania sytuacji trudnych czy konfliktowych - słowem, do korzystania na co dzień. Naszą intencją było i jest, aby nie tylko przekazać wiedzę międzykulturową, ale osadzić ją w praktycznych realiach i przełożyć na realne ćwiczenia i praktykę własną. Naszą ambicją było i jest, aby ta publikacja była powszechną lekturą w każdym domu, gdzie spotyka się więcej niż jedna kultura. Jest to pierwsza publikacja, która w tak żywy, praktyczny i kompleksowy sposób ujmuje temat par mieszanych kulturowo.
Zachęcamy do korzystania z tej publikacji również edukatorów, pracowników społecznych, coachów, trenerów i mediatorów pracujących w środowiskach różnorodnych kulturowo. Praktyczne podejście, sprawdzone ćwiczenia i różnorodność metod wspierających dorosłych w rozwoju pozwoli budować kompetencje międzykulturowe i warsztat pracy z tą grupą docelową.

Publikacja Meet Me Halfway jest efektem kilkuletniej pracy Vesny Lorenc i polskiego zespołu fundacji Atalaya oraz wynikiem dwuletniego międzynarodowego projektu Erasmus+. Zaprosiliśmy partnerów z Hiszpanii (Permacultura Cantabria) i Włoch (Submeet). W naszych badaniach, w trzech krajach, wzięło udział blisko 50 par mieszanych kulturowo. Byli to przedstawiciele różnych krajów i kultur z czterech kontynentów.
Zapraszamy do poznania kilku par i obejrzenia, co mówią o byciu w międzykulturowym związku oraz o uczestnictwie w projekcie.

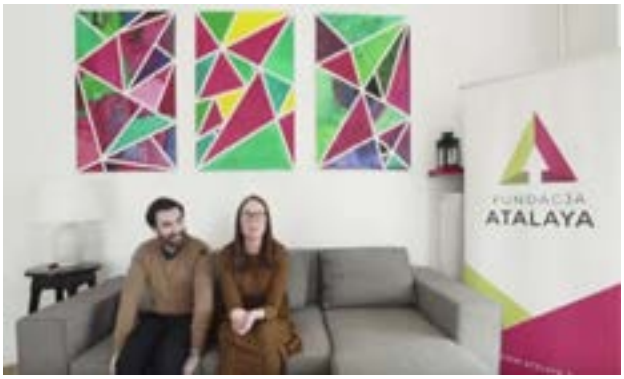
Agata

Norma i Daniel

Agnieszka i Jeffrey

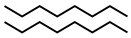
Vanessa i Danin

Anastasia i Rafael

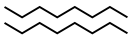


Przeprowadziliśmy szereg spotkań warsztatowych i indywidualnych. W ramach spotkań pracowaliśmy różnymi metodami wspierającymi rozwój i edukację dorosłych. Zdefiniowaliśmy najczęściej spotykane bariery pojawiające się w związkach mieszanych i w ramach przewodnika, postaramy się odpowiedzieć na każdą z nich.

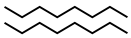
(Nie)świadomość różnic kulturowych
zachowania, normy i wartości kulturowe przejawiające się nieraz w rolach damsko męskich czy obszarach wyznania i religii.



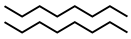
Tożsamość
kwestie związane z obecnością nowej, innej kultury, wartościami, normami kulturowymi, miejscem zamieszkania, językiem, itp. Nasilające się w obliczu zakładania rodziny i wspólnego wychowania dzieci.



Komunikacja
kiedy język porozumiewania się często jest językiem obcym dla każdej ze stron w związku. Ponadto, dochodzi kwestia kontekstu i norm (na ile wprost i na ile bezpośrednio) oraz symboliki stosowanej w porozumiewaniu się w różnych kręgach kulturowych (werbalne i pozawerbalne komunikaty).



Miejsce zamieszkania i stres adaptacyjny
związek międzykulturowy wiąże się ze zmianami w życiu (praca, krąg znajomych, miejsce zamieszkania i inne), co wywołuje różne reakcje emocjonalne.



Presja społeczeństwa i dyskryminacja
wiele par podkreśla wpływ otoczenia, presję społeczną i presje w relacji z członkami rodziny. Dyskryminacja i uprzedzenia pojawiają się w kontekście edukacji dzieci, na rynku pracy, wśród sąsiadów.

Skala tych problemów zależy od tego jak bardzo oddalone od siebie są kultury partnerów – pod względem religijnym, zwyczajowym, rolą płci w społeczeństwie. Rezultat lub potencjalny "konflikt interesów" uwarunkowany jest stopniem założenia podobieństwa partnera, stopniem bariery językowej, akceptacją odmiennej kultury i religii partnera oraz jego odrębnych poglądów.

Konflikty najczęściej dotyczą podstawowych sfer wspólnego życia, czyli sposobów wyrażania miłości i bliskości, charakteru i stopnia zaangażowania w związek, stosunku wobec małżeństwa, podejścia do wychowania dzieci oraz postrzegania roli mężczyzny i kobiety. Często pojawiają się problemy w komunikacji, wynikające z niewłaściwego odczytywania komunikatów niewerbalnych, takich jak ton głosu, ilość i jakość kontaktu wzrokowego, czy gestykulacja.

John Berry na podstawie dwóch kryteriów – podtrzymywania kulturowego dziedzictwa własnej grupy oraz kontaktu i partycypacji w życiu grup innych kulturowo – wyróżnił cztery strategie: asymilacji, separacji, integracji oraz marginalizacji. Badania nad rodzinami mieszanymi wskazują, że takie rodziny wypracowują własne strategie pozwalające chronić stabilność małżeństwa przed negatywnym wpływem różnic kulturowych. Małżeństwa posługują się różnymi sposobami radzenia sobie z sytuacją wielokulturowości: od całkowitego porzucenia jednej z kultur, poprzez włączanie elementów obu kultur w spójną i nie problematyczną dla członków rodziny całość, po świadome wybieranie elementów tych kultur i wykorzystywanie ich do budowania określonych tożsamości.[4]

My chcemy pokazać, że poza strategiami opisanymi przez Berriego, istnieją inne rozwiązania i strategie wspierające związki międzykulturowe. Z tego miejsca zachęcamy do przejścia przez przewodnik i świadomego wybierania takich strategii.

W ramach praktyk, czerpiemy z wiedzy i podwalin metod terapeutycznych i rozwojowych, jak:

- Budowanie kompetencji międzykulturowych
- Rozwiązywanie konfliktów i mediacje NVC (Nonviolent Communication) w duchu Porozumienia bez Przemocy
- Terapeutyczne podejście Gestalt
- Rozwojowe podejście budujące kontakt - Emotional Management

W zespole pracującym w projekcie Meet Me Halfway i nad treścią niniejszego Przewodnika, znalazły się trenerki i trenerzy i psychologowie i psycholożki międzykulturowi, coachowie, terapeuci i terapeutki, mediatorzy. Osoby z ogromnym doświadczeniem i dorobkiem pracy w środowiskach wielokulturowych. Łącząc wiedzę, różne podejścia i metody pracy, empirycznie sprawdzone narzędzia, oddajemy w Wasze ręce wynik tej pracy.
Przy tej okazji, pragniemy podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tego projektu i książki. Na szczególne miejsce zasługują przedstawiciele par, którzy podzielili się kawałkiem siebie i swoimi historiami życiowymi.

Przyjemnej lektury i wielu wspaniałych chwil na wspólnej drodze!
Życzy zespół Meet Me Halfway

[4] Na podstawie materiałów przygotowanych do projektu Meet Me Halfway przez Kingę Białek

W JAKI SPOSÓB KORZYSTAĆ Z TEGO PRZEWODNIKA?

Masz w rękach nasz praktyczny przewodnik. Możesz z niego korzystać tak samo, jak masz zwyczaj przeglądać praktyczne publikacje - od początku do końca lub w inny sposób, który będzie dla Ciebie odpowiedni. Musisz wiedzieć, jak szukać informacji i jaka jest kolejność i struktura rozdziałów**.**

5 etapów podróży MEET ME HALFWAY

Rozdziały są zgodne z **PROCESEM** - nazwaliśmy go podróżą. Dokładnie tak, jak proces w rozwoju i uczeniu się dorosłych. Zaczyna się od fazy przygotowania, która symbolizuje wezwanie do przygody - „Pakowanie się do podróży". Następnie następują kolejne fazy, a każda z nich oferuje krok po kroku głębsze doświadczenia i ćwiczenia, które wzmocnią relację, sposób komunikacji, zaufanie i otwartość. Przygotuj się więc, że w obrębie każdego rozdziału poziom staje się coraz bardziej zaawansowany.

01
„Pakowanie do podróży"

Etap: tożsamości, poznawania siebie nawzajem, zbierania zasobów
Rodzaj doświadczeń: otwarcie, praca nad mocnymi stronami, wprowadzenie, aktywne słuchanie, poczucie połączenia z samym sobą, świadomość

02
„Zbliżanie się do rzeki"

Faza: pogłębiania, empatii, potrzeb
Typ doświadczenia: poważniejsze, pogłębione, może jakieś pierwsze mniejsze wyzwania, łatwiejsze do pokonania, intensywniejsze ćwiczenia z aktywnego słuchania, świadomość

03
Przejście przez rzekę"

Faza: konfliktu, różnic, wyzwań
Typ doświadczenia: zajmowanie się konfliktami i/lub różnicami wewnątrz związku

04
„Wspinaczka na górę"

Faza: ustalania nowych norm, porozumień, upodmiotowienia. Teraz, po wspólnym „przejściu przez rzekę" i przezwyciężeniu naszych konfliktów, jesteśmy gotowi stawić czoła światu zewnętrznemu.

Typ doświadczenia: Wykorzystanie wspólnych przeżyć, aby wzmocnić się wzajemnie i nabrać większej pewności siebie w przyszłych wyzwaniach

05
„Ognisko i świętowanie"

Faza: współpracy, świętowania, przyszłości

Typ doświadczenia: wspólne świętowanie, podsumowywanie, integracja.

2 części książki MEET ME HALFWAY

W przewodniku zastosowaliśmy różne metody, aby zaoferować Ci najlepsze wsparcie i wymianę doświadczeń między partnerami. Podróż pod hasłem ‚**EMOTIONAL MANAGEMENT' (EM)** jest oferowana jako osobna droga (druga część przewodnika). Można więc wybrać się w tę podróż w ramach jednego projektu. Bądź zrobić przerwę i wrócić do **EM** później. To, co jest naprawdę ważne, to potraktowanie części **„EMOTIONAL MANAGEMENT"** jako całości i podążanie przez 5 części podróży chronologicznie.

#HASHTAGI i HIPERŁĄCZA

Chcieliśmy, aby ta publikacja była przyjazna dla użytkownika i bardzo praktyczna.
Oto więc 2 wskazówki, które ułatwią Ci dotarcie do celu:

1. Każde ćwiczenie ma taką samą strukturę, posiada #hashtagi, ułatwiające znalezienie podobnych zagadnień. Możesz zatem szukać ćwiczeń i treści po konkretnych hasztagach.

2. Kolejnym ułatwieniem w interpretacji są hiperłącza prowadzące do odpowiednich tematów związanych z danym zagadnieniem.

Udanej podróży!

INKLUZYWNOŚĆ

Projekt Meet Me Halfway adresowany jest do wszystkich osób, które są w związkach międzykulturowych lub są zainteresowane tą tematyką. Przygotowując ten projekt staraliśmy się uwzględnić różnorodność i myśleć inkluzywnie, zarówno o uczestnikach i uczestniczkach programu, jak i przyszłych czytelnikach i czytelniczkach. Jest to inkluzywny przewodnik dla różnych par . Kierując się tym, aby każda osoba go czytająca, miała poczucie, że jest on dla niej, posługujemy się różnymi formami i zaimkami. Uwzględniając specyfikę polskiego języka, a zarazem dbając o to, aby tekst był przyjazny do czytania, używamy w tekście czasem form męskich, a czasem żeńskich, naprzemiennie i jest to celowy zabieg, a nie pomyłka gramatyczna.

WYZWANIA I PROBLEMY, PRZED KTÓRYMI MOGĄ STANĄĆ PARY MIĘDZYKULTUROWE

Problemy, z którymi borykają się małżeństwa/ pary mieszane:

Skala problemu zależy od tego, jak bardzo odległe są od siebie kultury partnerów - w zakresie religii, obyczajów, ról płciowych w społeczeństwie. Według badań przeprowadzonych przez Monikę Walczak, wynik zależy od stopnia podobieństwa partnerów, stopnia bariery językowej, a także akceptacji odmiennej kultury partnera i jego indywidualnych poglądów.

Małżeństwo wielokulturowe daje możliwość przezwyciężenia osobistych stereotypów i uprzedzeń, może być wzbogacające i przynosi wiele korzyści; trwałość takiego małżeństwa (związku) zależy od umiejętnego zintegrowania odmiennych zwyczajów, wartości, postaw i zachowań.

Związek mieszany oznacza ciągłą konfrontację z różnicami. Dodatkowo - bariera językowa nie ułatwia pełnego wyrażania siebie (tak jak w języku ojczystym), co może powodować dodatkowy stres i narastające napięcia. Rozwiązywanie problemów jest trudniejsze ze względu na różnice językowe i problemy z komunikacją.

Konflikty w takich relacjach dotyczą najczęściej podstawowych sfer życia w małżeństwie, tj. sposobów wyrażania miłości i intymności, charakteru i stopnia zaangażowania w związek, stosunku do małżeństwa, wychowania dzieci, a także postrzegania roli kobiety i mężczyzny.

Problemy komunikacyjne często wynikają z niewłaściwej interpretacji komunikatów niewerbalnych, takich jak ton głosu, ilość i jakość kontaktu wzrokowego czy też gesty.

Czasami też partnerzy dostosowują się do siebie nawzajem. Mogą zmieniać swoje nawyki, zwczaje, sposoby zachowania, poglądy, a nawet wartości. W psychologii międzykulturowej takie zjawisko nazywane jest kompromisem kulturowym. Partnerzy wspólnie wypracowują system, który jest połączeniem dwóch kultur. Nie oznacza to jednak, że obie kultury muszą być równie ważne. Miejsce zamieszkania, zainteresowanie kulturą drugiej osoby, znajomość języków obcych mogą mieć na to wpływ.

Potwierdziły to pary w badaniu poprzedzającym projekt w Polsce, a także te, które uczestniczyły później w spotkaniach indywidualnych i grupowych. Podkreślały one wagę budowania własnych wzorców, języka, który jest rozwijany z wykorzystaniem wspólnych doświadczeń, nowych zasad rodzinnych, z uwzględnieniem różnic kulturowych. Co ważne - elementami wspierającymi, które nasze pary wymieniały w wywiadach, najczęściej były poczucie humoru i intymność, a także bliskość w związku.

Może to być również łatwiejsze dla tych par, które mają większą tolerancję na niejednoznaczność - kluczową kompetencję, jeśli chodzi o różnice w opiniach lub wartościach. „W kontekście wielokulturowym szybki osąd i nadinterpretacja wypaczają relacje, natomiast dostrzeganie różnych punktów widzenia, czasem sprzecznych, z jednoczesnym zawieszeniem tego, co dobrze znane i bezpieczne, może prowadzić do konstruktywnego dialogu i adekwatnych działań.

Pełne zanurzenie w rzeczywistości międzykulturowej jest często koniecznością zanegowania oczywistości, poznania prawd i zasad, a także nauczenia się zupełnie innego podejścia do życia i codzienności. Brak jednoznacznych, stabilnych punktów oparcia i duża dawka niepewności, to typowe ramy dla międzykulturowych relacji zawodowych czy prywatnych."

Strategii na udany związek wielokulturowy jest wiele. Technicznym terminem w psychologii dla takiej skali jest spektrum. Z tego spektrum mogą wynikać różne modele, które sprawdzają się w przypadku niektórych par, ale nie muszą w przypadku wszystkich. Dlatego piszemy ten poradnik mając na uwadze jego praktyczny wymiar, przytaczając teorię i badania, ale skupiając się na praktyce i ćwiczeniach prowadzących do wypracowania własnej recepty na jakość związku.

W ramach projektu Meet Me Halfway przeprowadzono szereg warsztatów i spotkań grupowych w Polsce, Hiszpanii i we Włoszech. Podczas jednego z takich warsztatów w Polsce, w którym wzięli udział przedstawiciele 12 narodowości, przeprowadziliśmy ćwiczenie polegające na zdefiniowaniu zalet i wyzwań życia w związku międzykulturowym. Co ważne, uczestnicy docenili możliwość porozmawiania o wyzwaniach w tak zróżnicowanym gronie. Dało im to poczucie przynależności. Warto pamiętać o potrzebie wspólnoty i przynależności. Fakt, że „nie jesteśmy sami" i „inni doświadczają podobnych sytuacji" powoduje większy spokój i dobre samopoczucie w obecnej rzeczywistości.

Bycie w związku to jedna z podstawowych i najważniejszych potrzeb człowieka. Wspólne życie, dzielenie się doświadczeniami, wspieranie siebie nawzajem sprawia, że życie staje się łatwiejsze i bardziej znaczące. Jednak bycie w związku wiąże się również z pewnymi wyzwaniami.

Pary muszą znaleźć sposób na wzmocnienie więzi między partnerami i budowanie bliskości w długotrwałych związkach.

Kryzysy i konflikty są naturalne w każdym związku, ale jeśli nie są traktowane konstruktywnie, mogą prowadzić do poczucia rozłąki, a nawet skutkować separacją pary.

Bycie w związku międzykulturowym może nieść ze sobą pewne wartości dodane, jak również dodatkowe wyzwania.

W oparciu o literaturę i nasze wywiady zidentyfikowaliśmy 5 głównych wyzwań i możliwych źródeł trudności, które mogą napotkać pary międzykulturowe.

1.
Tożsamość

Budowanie związku i życie razem z innymi ludźmi jest **wyzwaniem dla tożsamości**. Partnerzy negocjują, jak będą żyć, jakie wartości będą ważne w ich związku, jak będzie wyglądało ich codzienne życie. Niektóre aspekty tożsamości danej osoby pozostaną niezmienione, a niektóre mogą się zmienić. Bycie z osobą, która została wychowana w innej kulturze, konieczność zmiany miejsca zamieszkania, używania innego języka itp. może być jeszcze większym wyzwaniem i może wymagać większych zmian w życiu danej osoby i wpłynąć na jej tożsamość.

W parach międzykulturowych, wyzwania związane z tożsamością są szczególnie ważne, gdy pary mają dzieci. Partnerzy mogą mieć różne podejścia do tego, jak wychowywać dzieci, jak budować w nich poczucie przynależności, na przykład do jakiego wyznania powinny należeć, jakim językiem powinny mówić itp.

Odkrywanie własnej tożsamości i znalezienie sposobu na zharmonizowanie różnych jej aspektów jest ważnym zadaniem dla partnerów.

2.
Problemy z komunikacją

Niektórzy ludzie mówią, że jeśli się kogoś kocha, to można rozumieć się bez słów, można prawie czytać w myślach drugiej osoby. W rzeczywistości, to fałszywe przekonanie powoduje, że wiele par boryka się z problemami komunikacyjnymi. Skuteczna **komunikacja** jest jeszcze większym wyzwaniem dla par międzykulturowych, gdzie przynajmniej jedno, a czasem oboje partnerów używa języka, który nie jest jego językiem ojczystym.

Jednak nie tylko **język** stanowi problem. Pary międzykulturowe są bardziej podatne na pewne konflikty, które mogą być spowodowane błędną komunikacją ze względu na **różnice w sposobie mówienia** poszczególnych kultur, bezpośrednie lub pośrednie wyrażanie swoich myśli i uczuć, różne wzorce tego, co jest grzeczne w komunikacji, a co nie, czy też intensywność i różnice w znaczeniu **komunikacji niewerbalnej,** której używają.

3.
Różnice kulturowe i nieświadomość kulturowa

Różnice kulturowe często stanowią wyzwanie dla par międzykulturowych. Różnice we wzorcach zachowań, normach, a zwłaszcza wartościach mogą być źródłem nieporozumień i konfliktów. Mogą one występować w wielu aspektach życia, ale są szczególnie ważne w relacjach i aspektach rodzinnych, takich jak rozumienie ról płci i oczekiwań wobec mężczyzn i kobiet, ojców i matek. Przyczyną konfliktów może być nie tylko sama różnica, ale również **nieświadomość kulturowa**. Bez wiedzy na temat tego, w jaki sposób zachowanie wynika z kultury, można nie doceniać znaczenia niektórych rzeczy dla partnera lub faktu, że niektóre z nich mogą być dla niego trudne do zaakceptowania.

Pewne wyzwania mogą pojawić się zwłaszcza wśród par **zróżnicowanych pod względem religijnym.** Kwestia ta może być istotnym fundamentem wartości moralnych, jak również znacząco wpływać na życie codzienne, jeśli chodzi o święta, rytuały żywieniowe, relacje seksualne itp.

Różnice kulturowe i religijne muszą być uznawane i uwzględniane zwłaszcza wtedy, gdy rodzą się dzieci, ponieważ wtedy para musi zdecydować, w jakiej religii/religiach będą wychowywane jej dzieci.

4.
Życie w nowej kulturze i stres adaptacyjny

Kolejną ważną cechą par międzykulturowych jest fakt, że przynajmniej jedno z partnerów musi się przeprowadzić i **żyć w nowym środowisku i nowej kulturze**. Konieczność przystosowania się do nowej rzeczywistości powoduje duży stres. Stres jest tym większy, że przeprowadzka do nowego miejsca zamieszkania oznacza również **opuszczenie ojczyzny**, a więc wszystkiego, co dana osoba osiągnęła do tej pory, np. pracy, pozycji społecznej, a także opuszczenie rodziny pochodzenia, przyjaciół, grupy społecznej.

Warto wspomnieć, że również partner, który pozostaje w swojej kulturze, doświadcza pewnego stresu związanego z akulturacją ze względu na wyzwania związane z ekspozycją na kulturę partnera. Partnerzy muszą więc nauczyć się radzić sobie ze stresem, regulować emocje i dawać sobie nawzajem wsparcie.

5.
Presja i dyskryminacja ze strony członków rodziny i społeczeństwa

Wiele par międzykulturowych twierdzi, że największe trudności, z jakimi się borykają, nie wynikają z różnic wewnątrz ich związku, ale z presji i postawy ludzi, którzy ich otaczają.

Wiele par ma **trudności w pogodzeniu oczekiwań partnerów z oczekiwaniami członków rodziny**, zwłaszcza tych dalszych. Czasami pary międzykulturowe czują się odrzucone przez członków rodziny, którzy nie akceptują ich związku.

Niestety, wiele par wspomina, że przynajmniej jeden z partnerów lub oboje, a nawet dzieci są narażeni na dyskryminację w wielu aspektach życia: w szkołach, na rynku pracy lub ze strony sąsiadów. Powoduje to duży stres, a partnerzy mogą czuć się beznadziejnie.
W minimalizowaniu negatywnych skutków dyskryminacji pomocna jest wiedza o przysługujących prawach i o tym, gdzie szukać pomocy w sytuacji **dyskryminacji**, jak budować własną sieć wsparcia.

Niektóre pary wspomniały jednak, że doświadczają stresu spowodowanego presją ze strony pomocy społecznej lub placówek edukacyjnych, wynikającą z ich uprzedzeń i nieświadomości kulturowej.

DEFINICJE

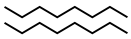
W naszym Przewodniku użyliśmy kilku terminów z dziedziny psychologii międzykulturowej.
W tym podrozdziale znajdziesz ich krótkie definicje i objaśnienia.

Inkluzja

Są to praktyki, założenia i strategie polegające na tworzeniu środowiska, w którym wszystkie jednostki czują się częścią, niezależnie od tego, z jakich grup społecznych pochodzą. Szczególny nacisk kładzie się na włączanie osób z grup mniejszościowych, które mają mniejszą władzę (np. cudzoziemcy i cudzoziemki, mniejszości religijne, osoby z mniejszości seksualnych, osoby z niepełnosprawnością).

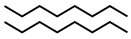
Różnorodność kulturowa

Odnosi się do postrzegania różnorodności w danej społeczności (np. pod względem kultury, płci, wieku czy stylów myślenia), w przeciwieństwie do postrzegania jej jako jednorodnej całości.
Różnorodność to zrozumienie faktu, że ludzie są różni, mogą mieć różne potrzeby i wymagają różnych podejść.
Zarządzanie różnorodnością należy rozumieć jako stosowanie w danej społeczności (firmie, mieście, państwie) praktyk, strategii, które polegają na dostrzeganiu różnorodności, szacunku dla różnic i wykorzystaniu tej różnorodności do budowania nowej, wzbogacającej jakości.



Kultura

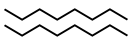
Rozumiana jest tu jako system wartości, norm i schematów zachowań charakterystycznych dla poszczególnych grup kulturowych, przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Wszyscy członkowie danej grupy rozumieją i potrafią rozpoznać te wartości, normy i zachowania, ale nie wszyscy muszą się z nimi identyfikować lub zgodnie z nimi postępować.



Etnocentryzm

pojmowany najczęściej jako postawa, charakteryzująca się skłonnością do postrzegania świata w kontekście własnych filtrów kulturowych, tj. norm i wartości własnej grupy.

W dosłownym tłumaczeniu oznacza to stawianie w centrum uwagi własnego narodu, grupy etnicznej. Termin ten może być również rozumiany jako wywyższanie własnej grupy, własnych norm kulturowych jako uniwersalnych i jedynie słusznych, a przedstawicieli innych grup jako gorszych, niemoralnych itp.
Etnocentryzm może być zarówno indywidualny, jak i instytucjonalny.

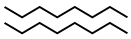


Etnorelatywizm

to postawa otwartości na różnice kulturowe i gotowość do ich poznawania. Oznacza to postrzeganie, interpretowanie i ewentualną ocenę kultur (zachowań, norm, wartości) tylko w kontekście, w którym każda z nich funkcjonuje, w oderwaniu od absolutyzmu i uniwersalizmu.

W Modelu Rozwoju Wrażliwości Międzykulturowej (DMIS) Milton Bennett wyróżnia sześć etapów nabywania wrażliwości na różnice kulturowe. Pierwsze trzy etapy to etapy etnocentryczne, takie jak: zaprzeczanie istnieniu różnic, obrona przed nimi oraz ich minimalizowanie.

Kolejne trzy etapy są przejawem postawy etnorelatywizmu i są to: akceptacja różnic, adaptacja do różnic i integracja różnic kulturowych.



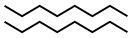
Wymiary kulturowe

to sposób opisywania kultur i ich wzajemnego porównywania, najczęściej poprzez badanie akceptacji i znaczenia różnych wartości w różnych społeczeństwach.
Wymiar kulturowy najczęściej przedstawiany jest jako linia prosta, na której dwóch końcach znajdują się przeciwstawne cechy danej kultury, np. związane z zasadami życia społecznego. W tym ujęciu każdy kraj można umieścić bliżej lub dalej od krańców tego wymiaru. Pozwala to na porównywanie kultur między sobą i ułatwia porządkowanie wiedzy o nich.

Przykładem wymiaru kulturowego może być wymiar indywidualizm - kolektywizm, gdzie na jednym krańcu wymiaru najważniejsze są prawa, potrzeby jednostki, a na drugim najważniejsze są prawa, potrzeby grupy. Poznanie wymiarów poszczególnych kultur, sprawdzenie, gdzie na danym wymiarze znajduje się nasza kultura, a gdzie kultura naszych rozmówców, może być przydatne, gdyż nie sposób poznać szczegółowo wszystkich kultur świata.

Należy jednak pamiętać, że posługiwanie się wymiarami poszczególnych kultur może być jedynie wskazówką, ponieważ nie wyjaśnia specyficznego, złożonego kontekstu każdej z nich. Należy pamiętać, że wymiary kulturowe są pewnym uogólnieniem, a przedstawiciele danej kultury, z którymi mamy kontakt, nie muszą zachowywać się zgodnie z głównymi normami obowiązującymi w kulturze ich pochodzenia.

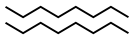
Wielu badaczy stworzyło swoje modele wymiarów kultury i prowadziło badania porównawcze dotyczące kultur różnych krajów. W niniejszym Przewodniku najczęściej będziemy odwoływać się do wymiarów Erin Meyer, Geerta Hofstede, warto wspomnieć również o Fonsie Trompenaarsie, Richardzie Gestelandzie oraz projekcie badawczym Globe.



Szok kulturowy

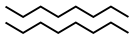
inaczej nazywany stresem adaptacyjnym/akulturacyjnym jest procesem, którego może doświadczyć osoba zmieniająca środowisko kulturowe, np. w wyniku migracji do innego kraju. Jest to proces, w którym można wyróżnić co najmniej cztery etapy/fazy: miesiąc miodowy, negocjacje, przystosowanie i adaptacja do nowej kultury/kompetencje kulturowe. Wyróżnić można również szok powrotny, czyli stres, jakiego doświadcza osoba, która musi ponownie przystosować się do życia w kulturze pochodzenia.

W wyniku napotkanych różnic kulturowych i trudności w kulturze przyjmującej, osoba może doświadczyć (przejściowego) pogorszenia ogólnego samopoczucia i satysfakcji z życia. Wiedza na temat dynamiki stresu akulturacyjnego i skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem pomaga w efektywnym przystosowaniu się do nowej kultury.



Związek międzykulturowy

to związek między ludźmi o różnych kulturach pochodzenia. Partnerzy mogą pochodzić z różnych krajów, używać różnych języków jako swojego języka ojczystego, a także wyznawać różne religie.



Dzieci Trzeciej Kultury (TCK)

to osoby, które zostały wychowane w kulturze innej niż kultura ich rodziców. Dzieci Trzeciej Kultury charakteryzują się tym, że są związane ze wszystkimi tymi kulturami, ale nie identyfikują się w pełni z żadną z nich. Mają poczucie przynależności raczej do innych ludzi o podobnych doświadczeniach.

OPIS METOD

Fundacja Atalaya (Polska)

Mediacje NVC i komunikacja międzykulturowa Mediacje NVC

Metoda stworzona po raz pierwszy przez Marshalla Rosenberga - amerykańskiego psychologa, który opracował i rozpowszechnił Porozumienie bez Przemocy (Nonviolent Communication - NVC), zwane również „językiem serca" lub „językiem żyrafy". Jest to czterostopniowy model komunikacji skoncentrowany na nazywaniu faktów, emocji, potrzeb i próśb.

Na jego podstawie Ike Lasater i John Kinyon z USA, pod kierunkiem M. Rosenberga, zintegrowali i rozwinęli nową metodologię rozwiązywania konfliktów, nazwaną Mediacjami NVC. Ike Lasater jest adwokatem i wykorzystuje swoje wykształcenie i umiejętności do rozwiązywania różnych spraw, niezależnie od tego, czy dotyczą one konfliktu wewnętrznego czy zewnętrznego, jak bardzo są trudne, czy z jaką dziedziną życia są związane.

Mediacje NVC polegają na słuchaniu - i prawdziwym rozumieniu - siebie i innych. Chodzi o to, aby stać się biegłym w „języku potrzeb" i zwiększyć naszą zdolność do empatii, tak aby z konfliktu mógł wyłonić się prawdziwy dialog i nowe możliwości.

To, co jest wyjątkowe w stosowaniu Mediacji NVC, również w zróżnicowanym i wielokulturowym środowisku, to:

- podejście do każdego konfliktu jak do szansy

- konflikt prowadzi do kontaktu między ludźmi

- kontakt ze sobą jest kluczowy dla osiągnięcia relacji z innymi

- zdolność rozumienia i komunikowania naszych potrzeb jasno i z empatią dla ich uniwersalności

- zastosowanie we wszystkich rodzajach konfliktów: wewnętrznych, interpersonalnych i zewnętrznych

- Mediacje NVC pomagają w radzeniu sobie we wszystkich trudnych sytuacjach

- metoda ta jest uniwersalna do pracy z różnymi osobami i grupami, w tym z dziećmi

Kompetencja międzykulturowa

Jest to kompetencja z zakresu umiejętności miękkich, która składa się z:

1.

Wiedzy o innych kulturach oraz o relacjach pomiędzy ludźmi z różnych kultur.

2.

Umiejętności i zdolności do budowania relacji z ludźmi z różnych kultur, do współpracy z osobami o różnym pochodzeniu etnicznym.

Ważną umiejętnością międzykulturową jest zdolność do komunikowania się w sposób kompetentny w danym kraju, zwłaszcza, gdy kultura pochodzenia jest inna niż kultura kraju goszczącego.

3.

Postawy wobec innych kultur i ludzi z innych kultur:

a) Poznawcza część postawy międzykulturowej: stereotypy na temat innych kultur i to, jak sobie z nimi radzimy.

b) Behawioralna część postawy międzykulturowej: sposób, w jaki reagujemy na różnice kulturowe, zdolność do działania jako osoby kompetentnej kulturowo.

c) Emocjonalna część postawy międzykulturowej: świadomość uprzedzeń i ukrytych-nieświadomych postaw wobec innych kultur.

Kompetencja międzykulturowa to wszystko, co musimy wiedzieć i potrafić, aby być dobrze rozumianym i akceptowanym w innych kulturach.

Można ją rozwinąć poprzez szkolenia z zakresu wrażliwości międzykulturowej. Metody ze szkoleń zostaną wdrożone w projekcie (metody takie jak: wsparcie grupowe dla osób ze środowisk międzykulturowych, odgrywanie ról w celu wzmocnienia zachowań kompetentnych kulturowo, gry symulacyjne w celu pogłębienia zrozumienia, wpływu kultury, itp.)

Rozwój kompetencji międzykulturowej może wspierać pary międzykulturowe w lepszej komunikacji interpersonalnej z zachowaniem wrażliwości na różnice międzykulturowe. Po rozwinięciu kompetencji międzykulturowej, pary międzykulturowe mogą być wzmacniane i wspierane za pomocą następujących sposobów

- Głębszego zrozumienia wpływu kultury na osobiste, codzienne życie - Rozwiniętych metod międzykulturowej, adekwatnej komunikacji

- Umiejętności minimalizowania stresu w relacji międzykulturowej, który jest wynikiem zderzeń międzykulturowych

- Rozwiniętej wiedzy na temat najważniejszych teorii psychologii międzykulturowej (takich pojęć jak wymiary kultury, etnocentryzm, szok kulturowy, itp.) oraz ich praktycznych implikacji na codzienne zachowania osób żyjących w relacjach międzykulturowych

- Pogłębienie rozumienia relacji międzykulturowych w sposób pozwalający na radzenie sobie ze zderzeniami kulturowymi, budowanie kulturowo świadomych relacji, tworzenie kulturowo odpowiedzialnych domów.

Submeet (Włochy) - Counselling i terapia Gestalt

Najważniejszym celem counsellingu Gestalt jest pomoc w rozwijaniu naszej własnej samoświadomości tego, jak się czujemy w chwili obecnej. Pozwala nam to rozwiązać problemy wpływające na nasze życie.

Oto niektóre z kluczowych pojęć, na których opiera się terapia Gestalt:

1.
Holizm i Integracja

2.
Świadomość i doświadczenie

3.
Ekspresja emocjonalna (szczególnie gniew)

4.
Zaburzenia rozwoju / niedokończone sprawy

Gestalt Counselling (GC)

GC jest procesem słuchania w szczególny sposób, kogoś, kto prosi o pomoc. Jednym z priorytetów counsellingu jest zwrócenie uwagi na ciało i komunikaty, które ono wysyła.

Funkcje GC to:

1.
Skupienie się na problemie, naświetlenie go, aby użytkownik wiedział, z czym musi się zmierzyć i czy lepiej zrobić to samemu, czy z pomocą kogoś.

2.

Wzmacnianie indywidualnej świadomości problemów, co jest jednym z głównych sposobów działania prewencyjnego, obok promowania warunków społecznych, środowiskowych i ekonomicznych sprzyjających zdrowiu oraz zachęcania do korzystania ze wsparcia psychospołecznego.

3.

Pomoc każdej jednostce w określaniu celów, podejmowaniu decyzji i rozwiązywaniu problemów związanych z trudnościami osobistymi, społecznymi, edukacyjnymi lub zawodowymi.

Termin „Gestalt" pochodzi z języka niemieckiego i oznacza: figurę, strukturę, całą formę, konfigurację; oznacza on strukturalną całość, która jest inna i większa niż suma jej części. Celem Gestalt jest integracja wszystkich rozbieżnych części, aby ludzie mogli pozwolić sobie na to, by stać się takimi, jakimi już są i jakimi mogą się potencjalnie stać. Ta pełnia doświadczenia może być dla nich dostępna zarówno w ciągu całego życia, jak i w doświadczeniu pojedynczej chwili.

Poznawcza i doznaniowa całość każdej osoby, każdej chwili, każdego wydarzenia jest równie centralnym punktem podejścia Gestalt do counsellingu. Nowoczesny Gestalt integruje ciało, uczucia i intelekt poprzez umieszczenie większości podstawowych potrzeb ludzi w kontekście środowiska społecznego.

Gestalt ma integralne podejście do counsellingu, ponieważ łączy wiedzę psychoanalityczną z pomysłowością w procesie, poprzez wykorzystanie trzech narzędzi:

relacji / świadomości/ eksperymentowania.

Podejście Gestalt opiera się na absolutnej i nierozerwalnej jedności doświadczenia cielesnego, języka, myśli i zachowania; zgodnie z jego podstawową modalnością, ciało/umysł reaguje jako całość.

Punktem centralnym relacji counsellor-klient jest moment, w którym celem jest autentyczne i pełne spotkanie tych dwóch osób, w którym counsellor aktywnie i autentycznie wykorzystuje siebie w spotkaniu z drugą osobą, zapraszając klienta do autonomii, panowania nad sobą, spokoju i integracji.

Praca GC z parami mieszanymi kulturowo

Counselling z konieczności bierze pod uwagę kontekst, w którym poruszają się jego użytkownicy, tak aby zmiany, jakich doświadczają rodziny w ostatnich dekadach, a w szczególności te, które migrują i te, które składają się z par mieszanych, zostały wzięte pod uwagę.

Counsellor, pracujący w podejściu Gestalt pomaga parom mieszanym sformułować nowe punkty widzenia na ich problemy i relacje, w sposób elastyczny, poprzez dążenie do wzrostu świadomości, co gwarantuje większą skuteczność w zakresie zmiany i porównania różnic kulturowych. Podczas spotkań counsellor pomaga zidentyfikować reprezentacje i opory kulturowe, które powodują trudności adaptacyjne i zakłócają relacje interpersonalne.

Counsellor pomaga parom w wyjaśnieniu ich komponentów emocjonalnych i działa jako moderator komunikacji, tak aby partnerzy znaleźli lub odzyskali skuteczny sposób nawiązania kontaktu i rozwiązania momentów impasu w komunikacji. Praca counsellora ma również na celu uświadomienie partnerom, że ich niepewność związana z nieudanym związkiem uczuciowym może zostać przekazana dzieciom.

Główna metodologia

- Spotkania grupowe z wykorzystaniem burzy mózgów, dzielenia się problemami oraz aktywności opartych na doświadczaniu

- wywiady z parami

Permacultura Cantabria (Hiszpania) - EMOTIONAL MANAGEMENT (EM[5])

Metoda opracowana przez Permacultura Cantabria, w ciągu ponad 14 lat, okazała się skuteczna w zapobieganiu konfliktom, uwalnianiu napięcia i zmniejszaniu stresu wśród par, rodzin i dorosłych w ogóle. Opiera się ona na dwóch filarach: głębokim słuchaniu i sprzyjaniu wyładowaniom emocjonalnym (poprzez reakcje, jak płacz, ziewanie, śmiech, drżenie).

Każdy człowiek przez całe życie gromadzi różne krzywdy, których jego umysł nie był w stanie prawidłowo przetworzyć. Aby pomóc dorosłym w przetworzeniu tych informacji zawartych w neuronach, konieczne jest zrozumienie i wiedza, jak wspierać wyładowania emocjonalne.

[5] W pozostałej części Przewodnika dla zachowania oryginalnego brzmienia podejścia, stosowany będzie skrót "EM" dla określenia metody "Emotional Management".

Musimy pamiętać, że każdy człowiek jest systematycznie źle traktowany ze względu na kolor skóry (rasizm), wiek (ageizm), płeć (seksizm), możliwości finansowe (klasizm), wygląd fizyczny itp. Dlatego też cudzoziemiec należący do kultury mniejszościowej będzie bardziej narażony na prześladowanie niż osoby należące do grup kultury dominującej.

Jeśli obaj partnerzy w parach międzykulturowych (i społeczeństwo w ogóle) staną się świadomi tych kwestii i będą dysponować narzędziami pozwalającymi lepiej radzić sobie z potencjalnymi problemami związanymi z różnorodnością kulturową, będą mogli lepiej wspierać tego rodzaju związki i ułatwiać integrację partnera, któremu grozi większe ryzyko wykluczenia.

EM, oprócz oferowania narzędzi, które pozwalają nam pracować nad naszymi własnymi uwarunkowaniami i nadużyciami wynikającymi z naszej tożsamości, ma również na celu uwidocznienie tych społecznych opresji, tak abyśmy mogli zorganizować się w celu ich wyeliminowania. Ponadto, EM pozwoli parom międzykulturowym na lepsze rozwiązywanie codziennych konfliktów między partnerami, a także dziećmi.

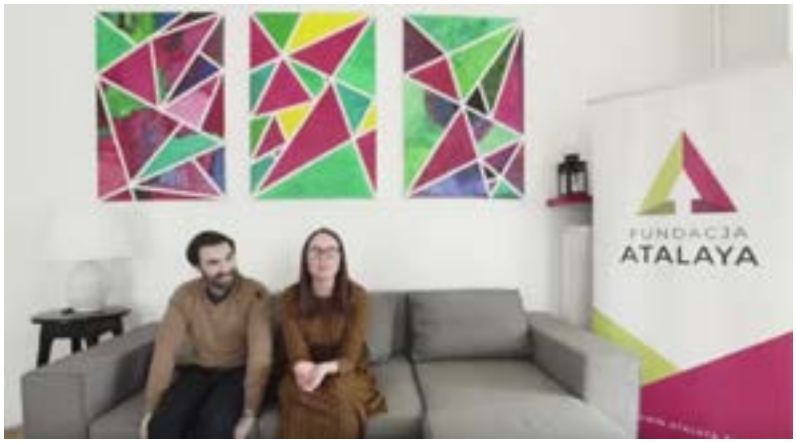
Pakowanie się do podróży

01.

Rozpocznijmy naszą podróż i zróbmy wspólnie pierwsze kroki. Zakładamy, że tym, co was połączyło i sprawiło, że zdecydowaliście się iść przez życie razem, jest miłość. W tym rozdziale zapraszamy Was do refleksji nad miłością: jakie przesłania dotyczące miłości są przekazywane w Waszych kulturach, co ona dla Was osobiście znaczy, jak ją wyrażacie. Będziecie mieli również okazję poznać i zanurzyć się w kulturze partnera: jego zachowaniu, obowiązujących normach i wartościach. Ostatnie ćwiczenie, które przygotowaliśmy, daje Wam możliwość zastanowienia się nad Waszym sposobem słuchania, ponieważ jest to kluczowa kompetencja, pozwalająca na wzajemne udzielanie sobie empatii i wsparcia.

Zapraszamy do obejrzenia, co o miłości mówią Agnieszka i Jeffrey oraz Anastasia i Rafael.

Rozdział 1.1
What is love for you?



Rozdział 1.2
How do You recognise that You being loved?

Rozdział 01a:
Porozmawiajmy o miłości

MIŁOŚĆ JEST WOKÓŁ NAS

I love you, Ti amo, Je t'aime

- zapewne wiemy, co to znaczy, nawet jeśli nie znamy dobrze angielskiego, włoskiego czy francuskiego. Słowo **MIŁOŚĆ** jest prawdopodobnie jednym z najbardziej znanych słów w językach obcych. Kiedy chcemy nauczyć się języka obcego, pytanie: ***„Jak mówi się w twoim języku: Kocham Cię"*** jest jednym z pierwszych, które zadajemy (zaraz po: ***dzień dobry; jak się masz?; przepraszam; dziękuję***; i kilku brzydkich słowach).

Miłość jest uniwersalnym uczuciem doświadczanym przez większość ludzi, w różnych okresach historycznych i we wszystkich kulturach. Kultura wpływa na sposób, w jaki ludzie rozumieją miłość, definiują ją oraz jak czują, myślą i zachowują się w romantycznych związkach.

Miłość może być wyrażana nie tylko słowami, ale także czynami i na wiele innych sposobów. Każda para tworzy swój unikalny, intymny język wyrażania miłości.

Możemy spojrzeć na miłość nie tylko jako na uczucie, ale także jako na uniwersalną potrzebę, która może być wyrażana nie tylko w związku, ale we wszystkim, co robimy.

Zapraszamy Cię do przyjrzenia się temu, co dla Ciebie oznacza miłość, jak ją wyrażasz i skąd wiesz, że ją odczuwasz.

Ćwiczenie

Tytuł:
PRZYSŁOWIA O MIŁOŚCI

Czas potrzebny na ćwiczenie:
10 minut na osobę, około 20 minut (może być dłużej)

Cel(e):
Refleksja nad przekazami kulturowymi dotyczącymi miłości, refleksja nad własnymi przekonaniami na temat miłości, budowanie bliskości z partnerem.

Wykorzystanie metody:
Przysłowia, rozmowa

Problem/wyzwanie:
#różnicekulturowe #nieświadomośćkulturowa

Słowa kluczowe:
#miłość #refleksja

Miejsce:
dowolne

Materiały:
tabela PRZYSŁOWIA O MIŁOŚCI, ewentualnie coś do pisania

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE

Instrukcja:

Zapraszamy Cię do refleksji nad kulturowymi przekazami dotyczącymi miłości. Przeczytaj przysłowia pochodzące z różnych kultur (tabela Przysłowia o Miłości). Niech każdy z Was zastanowi się samodzielnie nad przeczytanymi przysłowiami. Wybierzcie co najmniej dwa przysłowia, które wzbudzają w Was emocje, np. te, które są Wam bliskie, które pobudzają Was do refleksji, oraz te, z którymi się nie zgadzacie.

„Miłość sama w sobie jest spokojna, turbulencje przychodzą od jednostek".

przysłowie chińskie

„Gdzie jest miłość tam nie ma ciemności".

przysłowie burundyjskie

„Miłość sprawia, że choruje serce, ale nie zabija".

przysłowie meksykańskie

„Nie można powiedzieć o kosztach jedzenia i paliwa, nie będąc głową gospodarstwa domowego; nie można docenić miłości rodziców, nie mając własnych dzieci".

przysłowie chińskie

„Serca kochanków są ze sobą połączone i zawsze biją jak jedno".

przysłowie chińskie

„Jedna nić dla igły, jedna miłość dla serca".

przysłowie sudańskie

„W miłości, żebrak i król są równi."

przysłowie indyjskie

„To miłość sprawia, że niemożliwe staje się możliwe".

przysłowie indyjskie

„Ten, kto stąpa ścieżką miłości, przemierza tysiąc metrów, jakby to był tylko jeden".

przysłowie japońskie

„Miłość trzeba okazywać czynami, a nie słowami".

przysłowie suahili

" Dzień trwa, dopóki go nie przegonią, ale miłość trwa aż po grób. „

przysłowie irlandzkie

"Nie ma innego lekarstwa na miłość niż małżeństwo."

przysłowie irlandzkie

"Miłość jest despotą, który nikogo nie oszczędza."

przysłowie namibijskie

„Miłość rozumie wszystkie języki".

przysłowie rumuńskie

„Serce, które kocha, jest zawsze młode".

przysłowie greckie

„Nie ma takiej miłości, jak pierwsza miłość".

przysłowie włoskie

„Dla chętnego serca nie ma niczego niemożliwego".

przysłowie francuskie

„Miłość jest ślepa, więc musisz poczuć swoją drogę".

przysłowie brazylijskie

„Wszyscy ludzie mają troje uszu, jedno po lewej stronie głowy, jedno po prawej, a jedno w sercu".

przysłowie ormiańskie

„Życie bez miłości jest jak rok bez lata".

przysłowie litewskie

„Spróbuj rozumować o miłości, a stracisz rozum".

przysłowie francuskie

„Miłość mieszka zarówno w chatach, jak i na dworach".

przysłowie angielskie

„Miłość czyni człowieka zarówno ślepym, jak i głuchym".

przysłowie arabskie

„Ten, który cię kocha, sprawi, że będziesz płakał/ płakała".

przysłowie argentyńskie

REFLEKSJE/OBSERWACJE

Porozmawiajcie ze sobą o przysłowiach, które wybraliście. Powiedz swojemu/swojej partnerowi/partnerce, które przysłowia zostały przez Ciebie wybrane i opowiedz jej o swoich przemyśleniach. Następnie poproś swojego/swoją partnera/partnerkę, aby opowiedział/opowiedziała o swoich przemyśleniach.

TEORIA

Przysłowia stanowią ważny element kultury. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak miłość jest rozumiana w różnych kulturach i jakie są różnice w wyrażaniu uczuć w różnych regionach świata przeczytaj poniższy tekst „Miłość jest dookoła nas - co jest uniwersalne a co kulturowe".

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE / PRAKTYKA

Zapraszamy Cię teraz do wykonania kolejnego ćwiczenia: **Przekonania na temat miłości**, w którym przyjrzysz się swoim przekonaniom na temat miłości i temu, jak wyrażasz swoje uczucia.

Ćwiczenie

Tytuł:
PRZEKONANIA NA TEMAT MIŁOŚCI

Czas potrzebny na ćwiczenie:
10 minut na osobę, około 20 minut (może być dłużej)

Cel(e):
Refleksja nad przekazami kulturowymi dotyczącymi miłości, refleksja nad własnymi przekonaniami na temat miłości, budowanie bliskości z partnerem.

Metoda:
Rozmowa

Problem/wyzwanie:
#różnicekulturowe #komunikacja

Keywords:
#miłość #ekspresja

Miejsce:
dowolne

Materiały:
wydruk arkusza ćwiczeniowego lub kartka papieru
i coś do pisania

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE

Instrukcja

Zapraszamy do refleksji nad tym, w jaki sposób wyrażasz miłość. Na początku niech każdy z Was zastanowi się i odpowie na poniższe pytania. Zachęcamy do zapisania swoich odpowiedzi na kartce papieru. Następnie podzielcie się swoimi odpowiedziami.

1.

Czy łatwo jest mi wyrazić miłość?

2.

Jak wyrażam miłość?

3.

W jaki sposób w mojej kulturze akceptowane jest wyrażanie MIŁOŚCI? (na przykład: prezent w postaci róży, bycie miłym i wspierającym, wyjście by coś zjeść, kochanie się, nie seksualna, ale fizyczna czułość, odpowiedzialność).

4.

Jak postrzegam sposoby wyrażania MIŁOŚCI przez mojego partnera?

REFLEKSJE/OBSERWACJE

Po dyskusji zapraszamy do autorefleksji i odpowiedzi na następujące pytania:

- Czego dowiedziałem się o sobie/o Tobie?

- Co sobie uświadomiłem/uświadomiłam?

• Za co jesteś wdzięczny swojemu partnerowi/partnerce?

• Jak możesz pielęgnować to, z czego jesteś zadowolony/zadowolona?

• W jakich obszarach potrzebujesz/chcesz zmian?

• Kiedy zdasz sobie sprawę z tego, na czym ci zależy, spróbuj sformułować prośbę w duchu empatii (NVC request practise)

TEORIA

Każdy człowiek wyraża miłość w niepowtarzalny sposób, każdy związek tworzy niepowtarzalny język miłości i intymności.

> ***W literaturze możemy spotkać się z próbami usystematyzowania sposobów wyrażania miłości. Jedną z takich propozycji stworzył Gary Chapman, który opisał 5 języków miłości, zarówno jej wyrażania, jak i preferencji dotyczących jej odbierania/odczytywania. Są to: kontakt fizyczny, słowa, poświęcanie czasu, dawanie i otrzymywanie prezentów, aktywności o charakterze religijnym. Zachęcamy Cię do zapoznania się z tą ideą; może być dla Ciebie pomocna. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat, przeczytaj o*** **językach miłości** ***z poniższego fragmentu książki " "Alfabet empatii").***

JĘZYKI MIŁOŚCI

Fragment książki „Alfabet empatii" („Alphabet of Empathy") autorstwa Vesny Lorenc, Joanny Berendt, Burda Media, 2019, s. 159-165:

Istnieje wiele sposobów na wyrażanie miłości. Gary Chapman w 1995 roku nazwał je pięcioma językami miłości. Opisał je, biorąc pod uwagę zarówno sposób jej wyrażania, jak i to, w jaki sposób ją otrzymujemy. Wyróżnił:

1.
Kontakt fizyczny

Jeden z najstarszych i najprostszych języków miłości, ponieważ nie wymaga żadnych słów. Cieszą się nim zazwyczaj dzieci oraz osoby, które mają silną potrzebę dotyku, bliskości, cielesności lub seksu.

Co ciekawe, Chapman porusza też wątek sportów, które są mocno związane z fizycznym kontaktem, na przykład sztuki walki.

Osoby kierujące się tym językiem będą dbały o potrzebę fizycznego kontaktu za pomocą różnych strategii. Mogą się często przytulać, trzymać za ręce, dotykać drugiej strony, poddawać pieszczotom, masażom.

2.
Zapewniające słowa

Jest to język miłości ważny dla tych, którzy potrzebują docenienia, uwzględnienia, zauważenia. Takie osoby czerpią radość i motywację ze słuchania miłych słów. Ten sposób wyrażania miłości obejmuje listy miłosne, wiersze, lirykę oraz pieśni.

3.
Cenny czas

Poświęcenie czasu ludziom, którzy są dla nas ważni, znalezienie w napiętym harmonogramie chwili na bliskość z tymi, których kochamy. Nieważne co, ważne z kim – według Chapmana na tym polega strategia osób preferujących ten język miłości.

4.
Dawanie i otrzymywanie prezentów

To język tych, którzy lubią zaskakiwać i być zaskakiwani czyjąś inwencją twórczą. Nie chodzi koniecznie o materialne prezenty, lecz o przemyślane dary z określoną intencją: własnoręcznie zrobiony podarunek, symboliczny kamyk znaleziony na ważnej dla nas plaży, oprawiony bilet z koncertu, na którym spędziliśmy pierwszą randkę.

5.
Działania świadczące o oddaniu

Znacie pewnie powiedzenie, że to czyny świadczą o człowieku. W tym języku miłości chodzi o codzienne czynności wyrażające uczucia. Każdy z nas miał chyba babcię, która, karmiąc nas swoimi pysznościami, okazywała, że nas kocha. To proste akty oznaczające miłość.

Jesteśmy ciekawe, czy odnajdziecie siebie w którejś z opisanych wyżej strategii okazywania i przyjmowania miłości. W moim wieloletnim związku (Vesna) nazbierało się trochę takich gestów: akty troski, słowa – na przykład: „Śpij, nie wstawaj" (do płaczącego w nocy dziecka) – ciepłe posiłki czekające na mnie po powrocie z męczącego szkolenia, zakup środków przeciwbólowych na rynku w Kazimierzu po jednej wzmiance o bólu głowy w czasie wycieczki czy naprawa nadpalonej papierosem tapicerki w aucie w fachowym serwisie. Co jednak zrobić, kiedy nie potrafimy odczytać tego języka? Nie rozumiemy go, gdyż jest inny niż ten, którego potrzebujemy? Mogę zaakceptować to, że ciepła zupa będzie oznaką troski i uczucia mojej babci. Jeśli jednak podobnie zrobi mój partner, nie okazując przy tym emocji w inny sposób, może być mi ciężko. Na tym polegają zderzenia gór, o których pisałyśmy na początku rozdziału. Rozwiązaniem takiej sytuacji nie jest szukanie znaczeń ukrytych pod powierzchnią wody. Nathaniel Branden pisze o tym w taki sposób:

Nathaniel Branden pisze, że dla mężczyzn i kobiet, którzy nie boją się kochać, największą przyjemnością płynącą z bycia kochanym jest sprawianie, że partner lepiej widzi samego siebie, jest siebie bardziej świadomy i docenia to, kim jest. Prowadzenie partnera ku coraz głębszemu odkrywaniu siebie może być źródłem wielkiej przyjemności. Dzieje się tak dlatego, że druga osoba nas fascynuje, chcemy ją zobaczyć i zrozumieć. Dzięki miłości możemy widzieć lepiej – wcale nie jest ślepa.

Dobrze jest się zanurzyć i poszukać głębszego znaczenia nie tylko w usłyszanych słowach (np.: „Jadłeś coś?"), lecz tak- że w tym, co kryje się za tym komunikatem (np.: „Troszczę się o ciebie i twoje zdrowie, jesteś dla mnie ważny"). „Kiedy znajdujemy tylko jedno rozwiązanie, to znaczy, że nie rozpoznaliśmy problemu wystarczająco dobrze" – tak Rosenberg pisał o strategiach wygrany–przegrany. W tym podejściu MY to coś więcej niż JA i TY. Dodawał też, że wszystko, co mówią ludzie, można zakwalifikować do dwóch kategorii: proszę i dziękuję. Trudno w to uwierzyć? Słyszymy na przykład: „Jesteś złośliwy", „Zawsze wszystko jest na mojej głowie", „Dzieci muszą być grzeczne", „Tylko na niej można polegać", „On jest taki słodki", „To się nazywa zabawa!". Gdzie w tych wypowiedziach kryje się proszę lub dziękuję?

Poszukajmy ich wspólnie:

„Jesteś złośliwy".

Tłumaczenie: zależy mi na tym, by w naszych rozmowach każdy czuł się dostrzeżony, wzięty pod uwagę, bezpieczny. Proszę, zadbajmy wspólnie o bezpieczeństwo, dostrzeganie się i branie siebie nawzajem po uwagę.

„Zawsze wszystko jest na mojej głowie".

Tłumaczenie: zależy mi na współpracy, na dzieleniu się odpowiedzialnością, chcę, by to, co daję od siebie, było dostrzegane i doceniane przez innych. Proszę, zadbajmy wspólnie o współpracę, docenianie naszych działań, dzielenie się zadaniami i odpowiedzialnością.

„Dzieci muszą być grzeczne".

Tłumaczenie: zależy mi na spokoju, cenię przestrzeń i czas na kontakt ze sobą, zależy mi na bezpieczeństwie, które daje mi przestrzeganie norm społecznych, chcę wyposażyć dzieci we wszystko, co będzie im potrzebne w przyszłości. Proszę, zadbajmy wspólnie o to, by w naszej rodzinie każdy miał czas na rzeczy, które są dla niego / niej ważne, by każdy odgrywał swoją rolę najlepiej, jak potrafi, by pomóc dzieciom w osiągnięciu bezpieczeństwa i szczęścia w dorosłym życiu, i o dzielenie się odpowiedzialnością za nasz byt i bezpieczeństwo finansowe – proszę, pomóż mi spełnić moje potrzeby.

„Tylko na niej można polegać".

Tłumaczenie: poprosiłam cię w ostatnim miesiącu o wsparcie i choć miałaś wiele na głowie, pomogłaś mi. Zaspokoiło to moją potrzebę wspólnoty, wsparcia, bycia widzianą. Dziękuję, że pomogłaś mi zadbać o te potrzeby.

„On jest taki słodki".

Tłumaczenie: kiedy jesteśmy blisko, przytulamy się więcej niż z innymi osobami, uśmiechasz i proponujesz różne zabawy. Zaspokaja to moją potrzebę bliskości, komfortu, radości z bycia razem. Dziękuję, że pomagasz mi zadbać o te potrzeby.

„To się nazywa zabawa".

Tłumaczenie: mamy głośną muzykę, taką, jaką lubię, obok są moi przyjaciele, pod ręką znajdują się jedzenie i wino, które mi smakuje, czuję radość, odprężam się, moje potrzeby zabawy, spontaniczności, kontaktów, bycia tu i teraz są zaspokojone. Dziękuję, że pomagasz mi o nie zadbać.

Sami decydujemy o tym, co słyszymy w słowach innych. Doszukiwanie się potrzeb – tych uniwersalnych jakości, które łączą nas jako ludzi – to nasz wybór. Czemu warto wybrać tę drogę? Bo nie tylko pomaga nam dostrzec w drugiej osobie człowieka i zadbać o relację, lecz także daje nam więcej spokoju, zadowolenia, satysfakcji. Gdy wychodzimy z trybu walki i ucieczki, gdy przestajemy grać w grę o to, kto ma rację i kto jest winny, możemy cieszyć się życiem. Nasze ciała są spokojniejsze, mamy lepszy dostęp do naszych zasobów wewnętrznych, lepszy kontakt ze sobą, a życie smakuje jakby pełniej. Nie chodzi o to, by w sytuacjach zagrożenia tracić czujność, nie bronić siebie, czy nie uciekać, kiedy jesteśmy w niebezpieczeństwie. W naszej propozycji chodzi o to, że realne zagrożenie życia zdarza się nam znacznie rzadziej niż podpowiada nam to nasz system nerwowy, przełączając się w tryb walki i ucieczki. [6]

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE / PRAKTYKA

1.

Co chcesz zrobić, mając teraz dostęp do nowej wiedzy z tego rozdziału?

2.

Czym chcesz się zająć i w jakiej kolejności?

3.

Zaplanuj jedną małą rzecz, którą zrobisz inaczej, zaczynając od dzisiaj.

[6] Fragment książki „Alfabet empatii" Vesna Lorenc, Joanna Berendt, Burda Media, 2019, str. 159-165

TEORIA

Miłość jest dookoła nas - co jest uniwersalne, a co kulturowe

Badania pokazują, że miłość jest uniwersalnym uczuciem doświadczanym przez większość ludzi, w różnych okresach i we wszystkich kulturach. Różnice kulturowe przejawiają się w tym, jak ludzie rozumieją miłość i jak zachowują się w romantycznych relacjach.

WPŁYW KULTURY NA PRZEŻYWANIE MIŁOŚCI ROMANTYCZNEJ

Kultura ma duży wpływ na to, jak ludzie łączą namiętność z pożądaniem seksualnym.

W kulturach opartych na indywidualizmie ideałem jest małżeństwo oparte na miłości. W kulturach zorientowanych indywidualistycznie ludzie mają potrzebę niezależności, która może stać w opozycji do potrzeby bycia w romantycznym, intymnym związku.

Badania (Karen i Kenneth Dion, 1991) pokazują, że osoby o bardziej indywidualistycznym nastawieniu mają tendencję do postrzegania swoich związków jako mniej satysfakcjonujących i głębokich. Dla ludzi z kultur indywidualistycznych, którzy postrzegają siebie jako odrębne jednostki, kochanie kogoś jest szansą na zbudowanie mostów między granicami i ucieczkę od samotności. Dla indywidualistów jedną z podstawowych wartości jest wolność, więc jeśli związek nie spełnia ich oczekiwań, mogą z niego zrezygnować.

W kolektywizmie miłość częściej postrzegana jest w sposób pragmatyczny, oparty na przyjaźni i nacechowany altruizmem.

WYRAŻANIE MIŁOŚCI

Istnieją różnice kulturowe w sposobie wyrażania miłości. Miłość może być wyrażana bezpośrednio, głównie za pomocą słów, oraz pośrednio poprzez czyny.

Na przykład kultura amerykańska (US) kładzie nacisk na werbalne wyrażanie miłości. Amerykanie używają zwrotu „kocham cię" każdego dnia. Para może wypowiadać te słowa do siebie nawet kilka razy dziennie, rano, wieczorem, na koniec każdej rozmowy telefonicznej. Pośrednie wyrażanie miłości jest charakterystyczne na przykład dla kultury filipińskiej.

Dla Filipińczyków wyrażanie miłości słowami jest mniej ważne, a zwrot „kocham cię" jest tylko na specjalne okazje. Na co dzień Filipińczycy wyrażają swoją MAHAL (miłość w języku Tagalog) poprzez czyny, takie jak wspólny śmiech, wysłuchanie kogoś w sposób niepodlegający ocenie, wzajemna pomoc w trudnych chwilach i dotrzymywanie słowa.

Miłość jest wszędzie, jest oczywista i nie trzeba o niej mówić.
Ogólnie można powiedzieć, że bardziej bezpośredni sposób wyrażania miłości jest charakterystyczny dla kultur bardziej zindywidualizowanych, a sposób pośredni dla kultur kolektywnych. (więcej o wymiarach kulturowych przeczytasz w rozdziale pt. Różnice kulturowe).

Rozdział 1b: Odkryj swoją kulturę: poznaj model góry lodowej kultury

Poznaj kulturę swoją i swojego partnera poprzez przejście przez model góry lodowej.

Ćwiczenie

Tytuł:
GÓRA LODOWA KULTURY

Czas potrzebny na ćwiczenie:
60 minut

Cel(e):
· Zwiększenie świadomości międzykulturowej
· Wzmocnienie poczucia przynależności
· Wspólna zabawa i radość z lepszego poznania się.

Stosowane metody:
NVC, CCC

Problem/wyzwanie:
#różnicekulturowe #nieświadomośćkulturowa #życiewnowejkulturze #stresadaptacyjny #TCK

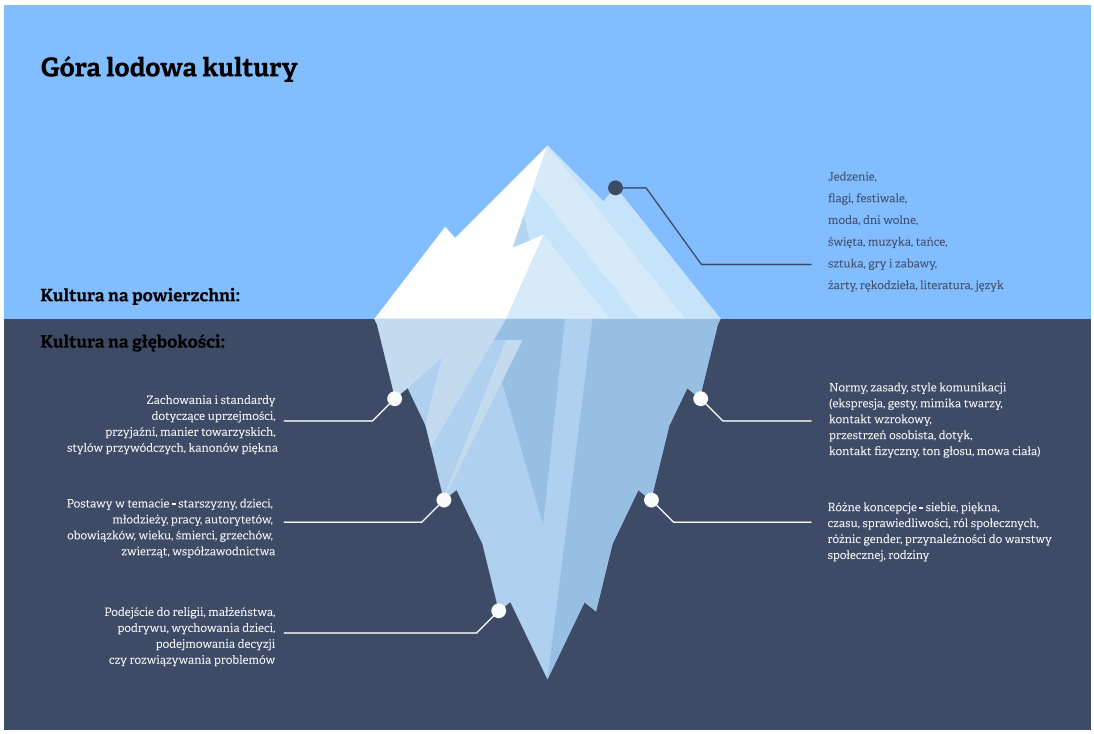
Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe środowisko

Słowa kluczowe:
#wartości #zrozumienie #wzajemność #relacje

Materiały:
Materiały ćwiczeniowe, coś do pisania i rysowania (bądź kreatywny!), możesz użyć większych kartek A1 lub A2 do narysowania góry lodowej.

Warianty:
· Możesz zaangażować dzieci do narysowania i przygotowania własnych map gór lodowych. Może to być interesujące, aby zobaczyć ich perspektywę. Pozwoliłoby to na rozmowę z dzieckiem o ważnych sprawach podczas gry.

· To ćwiczenie może być przydatne do nauki dzieci o własnej kulturze (wspólne rysowanie własnej góry lodowej), wzbogacenia wiedzy o kulturze matki i ojca (dwie różne góry lodowe), a następnie narysowania jednej wspólnej góry lodowej (tożsamość rodziny - podstawowe wartości), gdzie każdy członek rodziny może wyrazić to, co jest dla niego ważne.



DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE:

O modelu góry lodowej (E.Hall):

Kiedy widzimy górę lodową, część widoczna nad wodą jest w rzeczywistości tylko małym fragmentem (10%) znacznie większej całości. Podobnie, ludzie często myślą o kulturze jako o licznych cechach danej grupy, które możemy *zobaczyć* naszymi oczami, takich jak jedzenie, taniec, muzyka, sztuka czy rytuały powitania. Trudności pojawiają się, gdy reguły jednej kultury są używane do interpretowania zachowań innej kultury, która posiada inny zestaw reguł kulturowych.

Instrukcja:

1.

Krok pierwszy

- pomyśl o własnej kulturze i spróbuj najpierw zdefiniować dla siebie te sformułowania:

1. Kultura to

2. Wartość to

2.

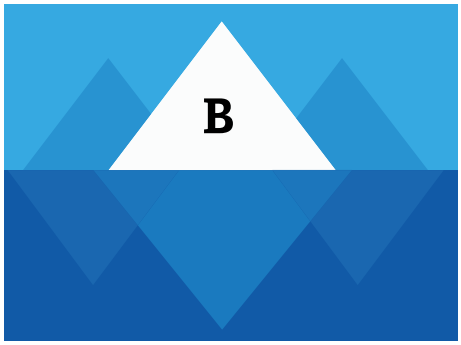
Krok drugi

- pomyśl o kulturze swojego partnera. Aby było ciekawiej - osoba A wypełnia model góry lodowej (tylko widoczna część ponad powierzchnią wody) dla osoby B. Osoba B wypełnia go dla osoby A. Możesz narysować własne góry lodowe na kartce A3, aby były widoczne i aby wykorzystać je w kolejnych krokach.

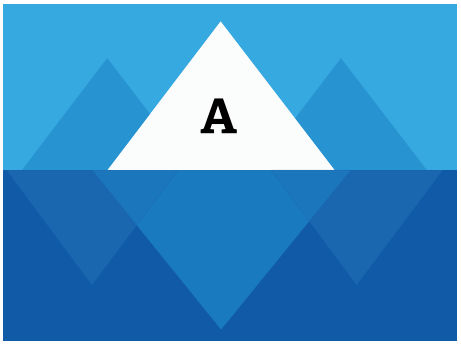
Jak to postrzegasz? Co jest dla Ciebie widoczne? Nazwij to za pomocą języka faktów i obserwacji

(pierwszy krok w modelu NVC), więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale Zarządzanie konfliktem w relacjach międzyludzkich).

A



B



3.

Krok trzeci

Wymieńcie się ponownie swoimi rysunkami góry lodowej i każdy z osobna niech wypełni to, co znajduje się pod wodą.

Wartości, normy, postawy, przekonania, ekonomiczne i historyczne kamienie milowe, żargon, wszystko, co wydaje się ważne dla ciebie i twojej tożsamości kulturowej, a może nie być tak oczywiste lub jasne dla kogoś, kto wychował się gdzie indziej (więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale o różnicach kulturowych).

4.

Krok czwarty

Kiedy oboje jesteście gotowi, porozmawiajcie z partnerką o tym, co odkryliście sami i dzięki perspektywie drugiej osoby.

a) Powiedz, co cenisz i doceniasz w kulturze swojego partnera?
A jakie elementy mogą powodować trudności i emocje?

b) Jakie potrzeby kryją się pod tymi emocjami?

c) Jak obie chciałybyście zadbać o te potrzeby?

5.

Krok piąty

Po zakończeniu rozmowy przejdźcie do fazy wspólnego marzenia o „Idealnej kulturze do życia" dla Was / Waszej rodziny. Przygotuj nowy rysunek góry lodowej.

a) Wybierz co najmniej jedną rzecz nad wodą od osoby A i osoby B.

b) Następnie, co najmniej jedną rzecz pod wodą od osoby A i osoby B, aby włączyć je do wymyślania nowej kultury.

c) Wykorzystaj swoje umiejętności mediacyjne i kroki do osiągnięcia sytuacji typu wygrana-wygrana (opisane w rozdziale:
Zarządzanie konfliktem w relacjach międzykulturowych)

REFLEKSJE

1. Co odkryłaś o sobie / partnerze / rodzinie?

2. Czego się nauczyłeś?

3. Co chciałabyś zapamiętać po tym doświadczeniu?

Odpowiedz na te pytania najpierw indywidualnie, a następnie wymień się opiniami i spostrzeżeniami z partnerką.

Krótkie spojrzenie na teorię stojącą za tym doświadczeniem.

Kultura jako góra lodowa

Obecnie, w momencie tworzenia tego przewodnika, mamy prawie 200 państw na całym świecie. Narodów i grup etnicznych jest znacznie więcej. W kontekście analizy norm, zachowań, wartości społecznych związanych z daną kulturą warto sięgnąć do jednego z pierwszych i podstawowych modeli opisujących kompleksowość pojęcia „kultura".

Model kulturowej góry lodowej został opracowany przez Edwarda T. Halla w latach 1973/1976). Metafora ta doskonale obrazuje widoczną część kultury - czubek góry lodowej widoczny nad wodą, prezentujący wszystko to, co jest łatwe do zaobserwowania. Są to najczęściej rytuały, a następnie wierzenia (w miejscu, gdzie góra lodowa styka się z wodą): ubiór, jedzenie, napoje, symbole, folklor, prawo, zwyczaje, rytuały, gesty, sposoby witania się. Część, której nie widać, jest trudniejsza do rozpoznania na pierwszy rzut oka - są to wartości (w danym obszarze kulturowym podzielane przez większość mieszkańców danego kraju), którymi kierujemy się w ramach danej kultury i schematów myślenia.

To, czego uczy nas ten model, to przede wszystkim fakt, że aby poznać i zrozumieć daną kulturę warto dać sobie czas na zanurkowanie pod powierzchnię wody.

Większość wartości możemy nabyć w dzieciństwie nieświadomie (np. to, że święta spędzamy z rodziną, nawet w rodzinach niereligijnych). Dlatego są one stabilne i zmieniają się bardzo rzadko. Taki bieg spraw zapewnia pewnego rodzaju ciągłość i pozwala nam postrzegać kulturę jako całość.

W naszym przewodniku podczas ćwiczenia odwołujemy się do modelu góry lodowej, zachęcając do „nurkowania" pod wodę i poznawania kultury partnera. Daj się zaskoczyć i odkryj coś, czego jeszcze nie wiedziałeś/aś, a może się okazać, że będzie to niezwykle cenne dla waszego związku i relacji.

Rozdział 1c: Komunikacja i empatia w związku

Ćwiczenie

Tytuł:
KOMUNIKACJA I RELACJE [7]

Czas potrzebny na ćwiczenie:
60 minut

Cel(e):
· Stać się świadomym komunikacji z własnym ciałem

· Umieć komunikować się w odpowiedni sposób, łącząc ciało ze słowem i tonem głosu

· Utrzymanie otwartości i dostępności w parze / związku

Stosowane metody:
GC

[7] Menditto, M. (2008). Comunicazione e relazione, Gardolo (Tn), Erickson, s. 106.

Problem/wyzwanie:
#komunikacja

Słowa kluczowe:
#ciało #komunikacja #uczucia #relacje

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe środowisko

Materiały:
Brak

Warianty:
Nie dotyczy

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE

Niektóre gesty są związane ze stanem emocjonalnym i mogą dać nam wskazówki, aby uchwycić emocje osoby, z którą rozmawiamy. Są to jedynie sygnały, które należy traktować jako hipotezy, ale które otwierają nam drogę do zainteresowania, jakie możemy dać rozmówcy, wzmacniając to, co w danym momencie wyrażamy słowami.

Na przykład, drapanie się po głowie lub twarzy może wskazywać na uczucie zakłopotania; nie patrzenie na kogoś, kto do nas mówi, może sygnalizować zawoalowaną formę pasywnej i agresywnej wrogości, lub jeśli rozmawiam z osobą, której ciało jest zawsze skierowane w stronę drzwi, mogę pomyśleć, że ta osoba nie chce mnie słuchać, ale chce odejść.

Jak się czujesz w takich sytuacjach? Jak sobie radzisz z uczuciami i frustracją?

Instrukcja

1.

Pierwszy krok:
przeczytaj uważnie cele i instrukcję.

2.

Drugi krok:
pomyśl o nieprzyjemnej sytuacji, która przytrafiła Ci się ostatnio

3.

Krok trzeci:

Wybierz rolę A lub B;

Dla A: opowiedz nieprzyjemną sytuację swojemu partnerowi i podczas rozmowy stopniowo ściszaj swój głos, aż do momentu, gdy będziesz poruszać jedynie ustami (jak śpiewacy robią w playbacku) i powoli zacznij komunikować się jedynie ciałem, z ekspresją i gestami.

4.

Krok czwarty:

Dla B: poinformuj partnerkę, co zrozumiałeś z komunikacji jej ciała.

5.

Krok piąty:

Zamieńcie się rolami i powtórzcie ćwiczenie. Tym razem B opowiada, a A słucha i relacjonuje.

REFLEKSJE

Przedyskutujcie wspólnie i odpowiedzcie na poniższe pytania:

- Kiedy mówię, czy jestem świadoma swojego języka niewerbalnego?

- Jak się czułem w tym doświadczeniu, słuchając tego, co widziałem u drugiej osoby?

- Jakie emocje odczuwałam?

TEORIA

Uświadomienie sobie, co komunikuje nasze ciało, jest bardzo ważne dla nawiązania dobrego kontaktu z partnerem. W rzeczywistości, świadomość charakteryzuje się kontaktem, odczuwaniem, podekscytowaniem - aby zatem osiągnąć dobry poziom samoświadomości, niezbędna jest wiedza o tym, jak twoje ciało komunikuje się z otoczeniem, w tym z twoją partnerką. Świadomość rośnie, gdy zwiększa się zainteresowanie i gdy rosną emocje w kierunku silnej ekscytacji.

Dlatego bardzo ważne jest, abyś skupił/a swoją uwagę na to, co dzieje się między Wami, w waszej relacji, zwracając uwagę zarówno na swój język ciała, jak i na to, co wzbudza on w Twoim partnerze lub partnerce.

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE/ PRAKTYKA

Możecie powtórzyć ćwiczenie, ale w tym przypadku zadanie polega na opowiedzeniu sobie przyjemnej sytuacji.
Partnerzy powinni spróbować aktywnie słuchać zarówno swojego partnera/partnerki, jak i tego, co dzieje się w nich podczas ćwiczenia, zadawać sobie pytanie, co czuję.

Kilka wskazówek, jak wspierać empatyczne relacje

Empatia jest podstawą kontaktu międzyludzkiego, który obejmuje: uczestnictwo, autentyczność, akceptację, granice, włączenie, słuchanie, szacunek, elastyczność, relaks, czas, przekaz, emocje, działanie i sojusz.

Termin empatia wskazuje na zdolność do identyfikowania się z inną osobą w celu zrozumienia jej myśli i nastrojów. Jest to „skuteczna reakcja adekwatna do sytuacji innej osoby, a nie własnej”[8]. Empatia jest afektywnym stanem rozumienia, zgodnym ze stanem lub kondycją psychiczną doświadczaną przez inną osobę[9]. Empatia wydaje się więc być zdolnością, która pozwala na zrozumienie emocjonalnych, mentalnych i intencjonalnych stanów innych osób, umożliwiając w ten sposób „ja” odnoszenie się do innych i regulowanie swojego zachowania w świecie społecznym[10].

W empatii występuje równoczesna obecność aspektów afektywnych i poznawczych. Rozpozawanie uczuć i umiejętność przyjęcia punktu widzenia drugiej osoby to zdolności poznawcze, natomiast reakcja emocjonalna, która prowadzi do działania na rzecz potrzeb drugiej osoby, należy do sfery afektywnej.

W rzeczywistości empatia wymaga umiejętności postrzegania i wnioskowania o stanach wewnętrznych, takich jak emocje, innej osoby oraz zachowania rozróżnienia między sobą a drugim człowiekiem[11]. Obok afektywnych aspektów dzielenia się z innymi i troski o nich, istnieją aspekty poznawcze, polegające na identyfikacji i przyjmowaniu perspektywy innych.

[8] Hoffman, M. L. (1981). Podstawy terapii rodzin. Nowy Jork, Basic Books, s. 44.
[9] Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). „The relation of empathy to prosocial and related behaviours” w Psychological Bulletin, 101, s. 91 -119.
[10] Pantaleo, G. & Canessa, N. (2011). Prospettive multiple, comportamento prosociale e altruismo: oltre la Civiltà dell’empatia. In Boca, S. and Scaffidi Abbate C. (eds.), Altruismo e comportamento prosociale: Temi e prospettive a confronto (pp. 186-240). Milano. Franco Angeli.
[11] Voci, A. (2014). Essere altruisti. Aiutare gli altri e stare meglio. Bologna, Il Mulino.

1. Przyjęcie perspektywy

Definicja: Pozwala sprawić, by punkt widzenia partnera został przyjęty spontanicznie

Wyjaśnienie: Kiedy słuchasz swojego partnera/swojej partnerki, który/ która opowiada o sytuacji, w której odczuwał jakieś emocje (zarówno przyjemne / nieprzyjemne) i Ty odczuwasz ten sam rodzaj emocji

2. Fantazja

Definicja: Jest to zdolność do wyobrażania sobie siebie w roli postaci z książek, filmów lub przedstawień teatralnych, wyobrażania sobie ich myśli i uczuć.

Wyjaśnienie: Kiedy wzruszasz się podczas oglądania filmu lub słuchania piosenki

3. Troska empatyczna

Definicja: Jest to emocja skierowana w stronę partnera, która powstaje w reakcji na jego/ jej sytuację.

Wyjaśnienie: Kiedy twój stan emocjonalny jest skupiony na tym, co czuje twoja partnerka, dajesz jej w ten sposób potwierdzenie (uznanie) zarówno dla pozytywnych stanów emocjonalnych (np. czułości, sympatii), jak i negatywnych (zmartwienia, smutku, żalu).

4. Osobiste cierpienie

Definicja: Dotyczy uczuć niepokoju, udręki i dyskomfortu, których doświadczamy w obliczu cierpienia innych.

Wyjaśnienie: Kiedy stajesz w obliczu trudności ze swoim partnerem, możesz doświadczyć udręki, która nie jest skoncentrowana na nim, ale na sobie. Ten osobisty niepokój może prowadzić do pomocy partnerowi, w celu złagodzenia własnego cierpienia.

Empatia jest więc z pewnością zdolnością, która pozwala nam w szybki i łatwy sposób wejść w kontakt ze stanami emocjonalnymi innych osób, umożliwiając tym samym adekwatne funkcjonowanie indywidualne oraz regulację interakcji społecznych i współpracy międzyludzkiej[12]. Zdolność, w rzeczywistości, do łatwego wnioskowania o stanach emocjonalnych i poznawczych ludzi wokół nas, odgrywa bardzo ważną rolę nie tylko dla relacyjnego, ale także indywidualnego dobrostanu osoby[13]

[12] de Waal, F. B. M. (2008). „Putting altruism back into altruism: The evolution of empathy" w Annual Review of Psychology, 59, 279-300.
[13] Hein, G. & Singer T. (2008). "I feel how you feel but not always: the empathic brain and its modulation" in Current Opinion in Neurobiology, 18, 2, str. 153-158.

.

Empatia wobec drugiego człowieka składa się z prospołecznych myśli, cech i emocji. Do czynników tych należą następujące wymiary:

• Przyjęcie perspektywy, czyli tendencja do spontanicznego przyjmowania punktu widzenia innych (uważam, że w każdej historii są co najmniej dwa różne punkty widzenia i staram się brać pod uwagę oba).
Czy uważasz, że możliwe jest postawienie się w sytuacji partnera i wzięcie pod uwagę jego punktu widzenia, nawet jeśli ma on myśli przeciwne do Twoich?

• Empatyczna troska, rozumiana jako tendencja do odczuwania uczuć czułości i troski w stosunku do tych, którzy mają mniej szczęścia (często jestem bardzo poruszony tym, co widzę, co się dzieje).
Co czujesz, gdy widzisz lub doświadczasz sytuacji, w której ludzie mają mniej szczęścia niż ty?

• Rozumowanie moralne, czyli tendencja do brania pod uwagę również interesów innych osób przy dokonywaniu wyboru lub podejmowaniu decyzji (Zazwyczaj moje decyzje są oparte na trosce o innych ludzi).
Czy zawsze jesteś w stanie brać pod uwagę interesy swojej partnerki, kiedy podejmujesz decyzję dotyczącą ważnych sytuacji, takich jak na przykład twoja praca?

• Odpowiedzialność społeczna, rozumiana jako skłonność do brania odpowiedzialności za konsekwencje własnych działań dla innych (bez względu na to, czym ludzie sobie na to zasłużyli, nie ma usprawiedliwienia dla ich wykorzystywania).
Czy zawsze jesteś w stanie rozważyć konsekwencje swoich działań dla partnera przed podjęciem decyzji?

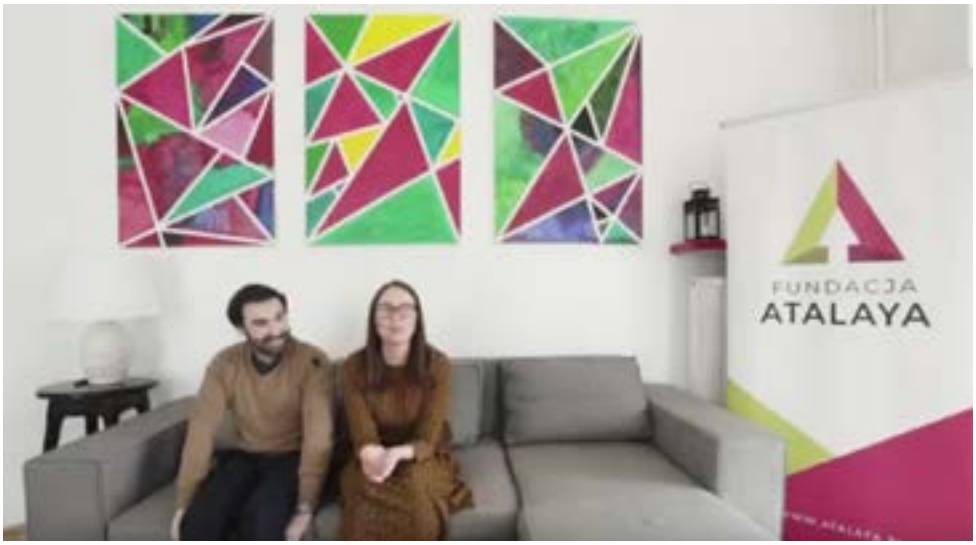
Zbliżanie się do rzeki

02.

Budowanie bliskiej relacji z drugą osobą wzbogaca nas o piękne doświadczenia, jak również niesie ze sobą pewne wyzwania. Pary międzykulturowe doświadczają zarówno korzyści jak i problemów, z których niektóre są uniwersalne, a inne specyficzne wynikające z życia w dwóch różnych kulturach.
W tym rozdziale będziecie mieli okazję do refleksji oraz do podzielenia się ze sobą nawzajem, jakie zmiany wniosły do waszego życia bycie w międzykulturowych relacjach. Mamy nadzieję, że lektura o tym, z czym borykają się inne pary międzykulturowe i co psychologia mówi o stresie adaptacyjnym i radzeniu sobie z nim, okaże się dla was pomocna.

W ćwiczeniach na temat komunikacji będziesz miała okazję uświadomić sobie bariery w komunikacji. Zidentyfikujesz, czego unikać podczas słuchania siebie nawzajem, aby móc dać sobie więcej wsparcia i zbudować bliższą więź na dalszą wspólną drogę.
Obejrzyj co, o wyzwaniach oraz możliwościach wynikających z międzykulturowych relacji mówi Anastasia i Rafael.

Rozdział 2



Rozdział 2a:
Korzyści i wyzwania w relacjach międzykulturowych

Ćwiczenie

Tytuł:
KORZYŚCI I WYZWANIA W RELACJACH MIĘDZYKULTUROWYCH

Czas potrzebny na ćwiczenie:
20 min

Cel(e):

- Podnoszenie świadomości międzykulturowej
- Wspieranie poczucia przynależności
- Rozwijanie lepszego zrozumienia różnych punktów widzenia
- Wspólna zabawa i radość z lepszego poznania się

Wykorzystane metody:
NVC, CCC

Problem/wyzwanie:
#nieświadomośćkulturowa #różnicekulturowe #stresadaptacyjny #TCK

Słowa kluczowe:
#zrozumienie #przynależność #wzajemność #komunikacja

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Maeriały:
Materiały ćwiczeniowe,

Alternatywy:
Można też porozmawiać z dziećmi, jaka jest ich opinia i jak postrzegają bycie częścią międzykulturowej rodziny, co daje im wsparcie, a co jest wyzwaniem? Następnie podzielcie się waszymi odpowiedziami.

DOŚWIADCZENIE/ ĆWICZENIE

Instrukcja:

Każdy samodzielnie kończy zdania lub myśli:
Największym wyzwaniem w relacjach międzykulturowych jest dla mnie

Największą zaletą bycia w związku międzykulturowym jest dla mnie

Porozmawiajcie o tym, co napisaliście. Odczytajcie wspólnie wyniki z poniższej tabeli. Sprawdźcie, **czy jest jeszcze coś, co jest wam bliskie?**

Zalety i wyzwania bycia w związku mieszanym kulturowo na podstawie warsztatów przeprowadzonych w ramach projektu Meet Me Halfway w Polsce:

Korzyści	Wyzwania
Brak konfliktów z członkami rodziny partnera, która zazwyczaj jest	Bariera językowa
Postawa ciekawości	Religia
Sytuacja, która powoduje naukę nowego języka	Historia, w której się wychowaliśmy - doświadczenie, którego partner z innego kraju nigdy nie pozna
Uelastycznienie podejścia / Poszerzenie horyzontów	Środowisko, w którym dorastaliśmy
Usprawnianie komunikacji - potrzeba weryfikacji, pytanie o znaczenie, wyjaśnianie	Komunikacja - nauka w trudnych warunkach
Rozwój osobisty - wychodzenie poza strefę komfortu	Kwestia miejsca zamieszkania
Wymiana "kodu genetycznego" w rodzinie	Pogoda w nowym miejscu zamieszkania
Większa elastyczność w przyswajaniu nowej wiedzy	Odnalezienie się na rynku pracy w obcym kraju
Odkrywanie nowych smaków w kuchni	Odkrywanie nowych smaków w kuchni
Wychowywanie dzieci	Wychowywanie dzieci
Uczenie się, jak osiągnąć kompromis	Biurokracja w nowym miejscu zamieszkania
Odkrywanie własnej kultury w sposób bardziej świadomy	Różne wartości
Postrzeganie różnic kulturowych i globalnej różnorodności w bardziej pozytywny sposób	

REFLEKSJE

1. Jakie masz refleksje po przeczytaniu tej tabelki i po zrobieniu ćwiczenia?

2. Czego się nauczyłeś o sobie, o partnerce / partnerze?

3. Co chciałabyś zapamiętać po tym doświadczeniu?

Odpowiedz na te pytania najpierw indywidualnie, a następnie wymień się opiniami i spostrzeżeniami z drugą osobą.

TEORIA

Jeśli jesteś zainteresowany, możesz przeczytać więcej o korzyściach i wyzwaniach w parach międzykulturowych we wstępie
(Wyzwania i problemy, które mogą spotkać pary międzykulturowe).

Rozdział 2b:
Adaptacja do zmian i nowej kultury

> ***„Jedyną rzeczą, która jest stała, jest zmiana" - Heraklit z Efezu***

„Zmiany w naszym życiu są nieuniknione, naturalne i dobre". O wiele łatwiej jest to powiedzieć, gdy siedzimy wygodnie na kanapie w nowym mieszkaniu, niż podczas przeprowadzki, pakowania i rozpakowywania sterty kartonów czy stając przed koniecznością wyprowadzki, ale nie mając jeszcze dokąd pójść...

W filmach zmiana mieszkania, pracy czy dochodzenie do siebie po zerwaniu trwa kilka minut. Często jest to pokazane w przyspieszonym montażu podczas jednej piosenki. W prawdziwym życiu każda zmiana jest procesem (rozciągniętym w czasie) i wymaga wysiłku.

Adaptacja do nowej sytuacji życiowej trwa tygodnie, miesiące, a czasem nawet lata, podczas których będziemy doświadczać całej gamy emocji: radości, energii, nadziei na coś nowego, ale też strachu, poczucia straty, zniechęcenia, złości.

Każda zmiana życiowa wiąże się z mniejszym lub większym stresem. W poniższej tabeli możesz znaleźć wybrane pozycje z listy najczęstszych i najważniejszych wydarzeń życiowych powodujących stres.

Wydarzenia życiowe a stres:

Lista wybranych wydarzeń życiowych wywołujących stres, opracowana przez dwóch psychiatrów Holmesa i Rahe. Wyższa liczba punktów oznacza, że dane zdarzenie życiowe jest bardziej stresogenne:

Wydarzenia	Punkty
Śmierć współmałżonka	100
Rozwód	73
Małżeńska separacja od partnera	65
Małżeństwo	50
Zwolnienie z pracy	47
Pojednanie małżeńskie z partnerem/ką	45
Ciąża	40
Nowy członek rodziny	39
Zasadnicze przekształcenie działalności gospodarczej	39
Zmiana pracy na inną branżę	36
Poważna zmiana obowiązków w pracy	29
Syn lub córka opuszczają dom	29

Wydarzenia	Punkty
Rozpoczęcie lub zakończenie formalnej edukacji szkolnej	26
Poważna zmiana warunków życia	25
Poważne zmiany w godzinach lub warunkach pracy	20
Zmiany w miejscu zamieszkania	20
Przejście do nowej szkoły	20
Poważna zmiana w zwyczajowym rodzaju i/lub ilości wypoczynku	19

Jeśli spojrzymy na tabelę, to najwięcej stresujących zdarzeń wiąże się z utratą: bliskich, zdrowia, pracy itp. Co ważne, stres wywołują nie tylko wydarzenia negatywne, ale także te długo oczekiwane pozytywne, jak ślub czy dziecko w rodzinie.

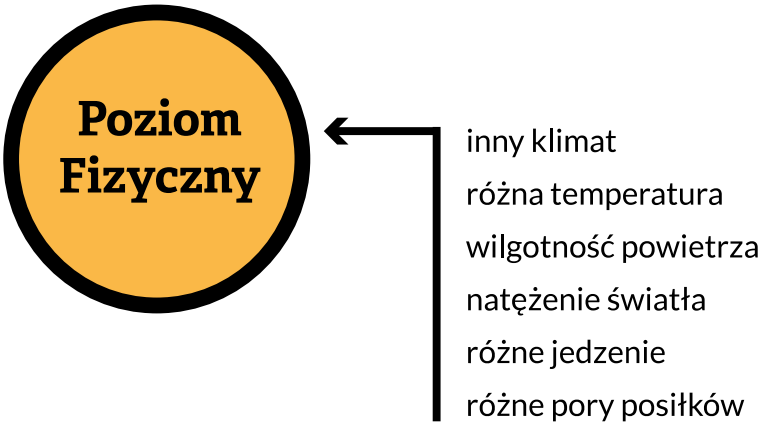
Dzieje się tak dlatego, że wiążą się one z dużymi zmianami w naszym życiu. Każda zmiana wywołuje stres, a im większa zmiana, tym większy poziom stresu.

W rozdziale zawierającym definicje pisaliśmy o stresie adaptacyjnym, zwanym też szokiem kulturowym, którego doświadcza osoba migrująca do innego kraju.

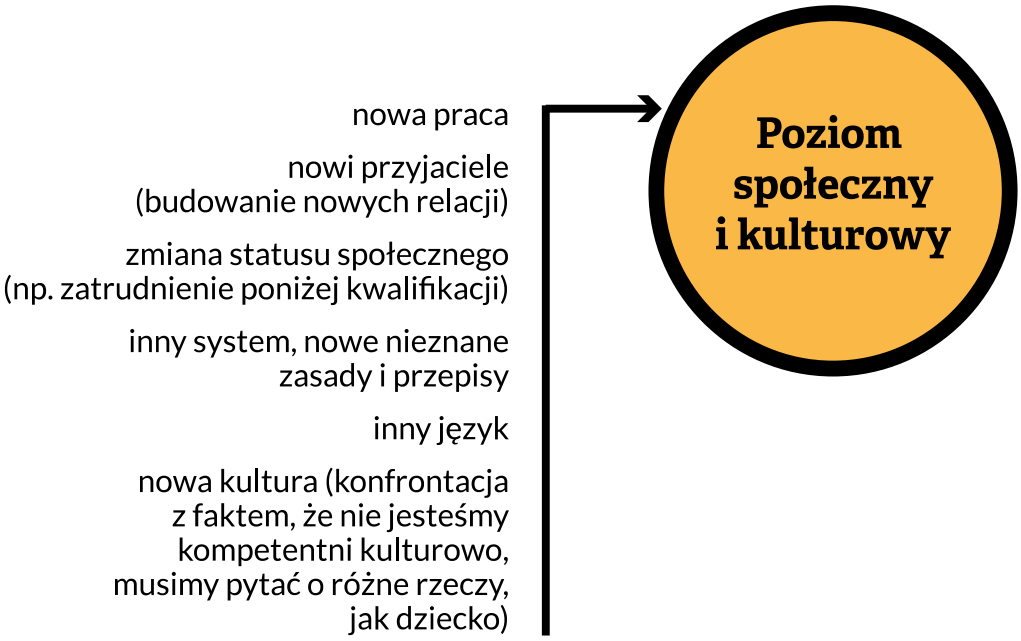
Zazwyczaj szok kulturowy wiąże się z silną, nagłą reakcją na jakąś wyraźną różnicę kulturową. W rzeczywistości stres akulturacyjny jest długotrwały i ma charakter kumulatywny. Wynika on z konieczności przystosowania się do wielu zmian na różnych poziomach: fizycznym, społecznym, psychicznym (jak pokazuje to poniższa grafika).

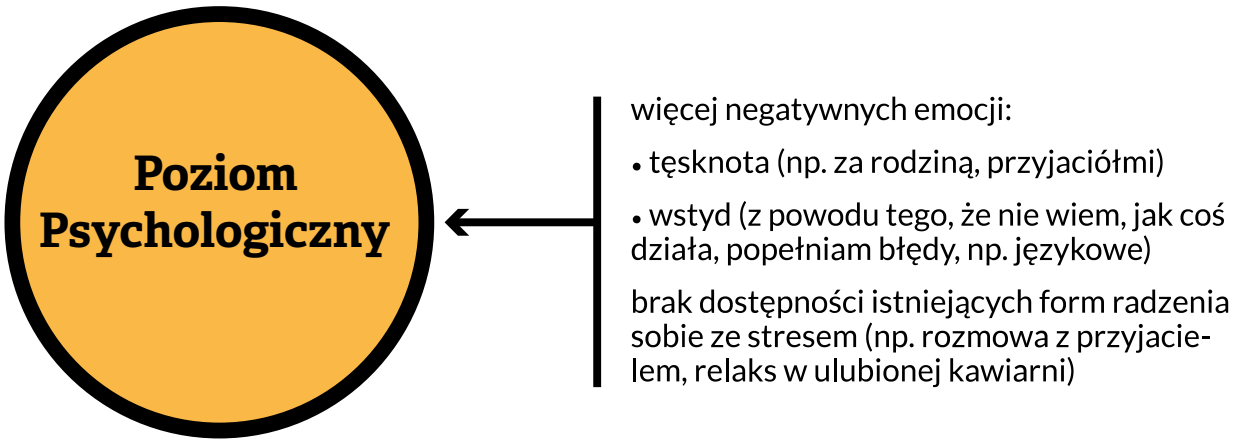
Stres adaptacyjny

Przykłady zmian, do których musi się przystosować osoba, która zdecydowała się zamieszkać na dłuższy czas w innym kraju:



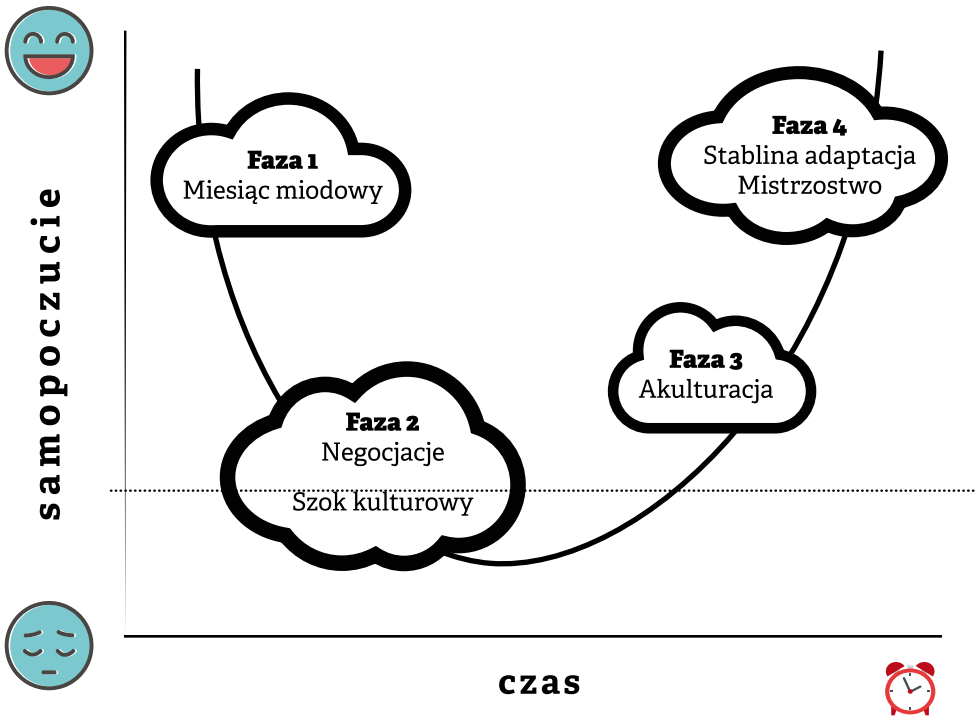
Stres adaptacyjny





Proces adaptacji ma swoją dynamikę, przebiega w sposób krzywoliniowy (co ilustruje poniższa grafika: krzywa stresu adaptacyjnego**).**

Krzywa stresu adaptacyjnego



W procesie tym można wyróżnić kilka faz, które zostały opisane wraz z przykładowymi wypowiedziami osób znajdującymi się na danym etapie stresu adaptacyjnego w poniższej tabeli pt. **fazy stresu adaptacyjnego**. Należy pamiętać, że każda osoba przeżywa go w sposób indywidualny, we własnym tempie i nasileniu różnych reakcji. Naturalne i częste jest, że w trakcie procesu adaptacji do nowej kultury następuje przejściowe pogorszenie funkcjonowania i spadek nastroju.

Z literatury fachowej oraz z relacji uczestników warsztatów wiemy, że wiedza o tym procesie pomaga w radzeniu sobie z nim. Kiedy wiesz, że spadek nastroju, doświadczane trudności są przejściowe i naturalne, łatwiej jest podejść do nich ze spokojem i szukać konstruktywnych metod radzenia sobie z nimi.

Fazy adaptacji stresu

Faza	Charakterystyczne Dominujące uczucia	Przykładowe wypowiedzi
Miesiąc miodowy	Różnice między nową kulturą a kulturą pochodzenia widziane są w romantycznym świetle: nowe smaki, poglądy, zwyczaje. **Dominujące uczucia: ciekawość, fascynacja** W przypadku migracji wymuszonej faza ta może być bardzo krótka lub nie występować wcale; od początku mogą pojawić się negatywne uczucia: obawy, lęk itp.	***"Pierwsze dwa tygodnie w Warszawie były świetne. Podobało mi się, że jest dużo zielonych miejsc, że jest czysto i że miasto oferuje szeroki wachlarz darmowych wydarzeń: wystaw, koncertów."***
Szok kulturowy	Konieczność funkcjonowania w życiu codziennym w nowej kulturze, sprawia, że napotykane trudności zaczynają przeszkadzać. Nieporozumienia, błędy wynikające z nieznajomości kultury przestają bawić, a zaczynają kojarzyć się z negatywnymi konsekwencjami. W tej fazie pojawiają się następujące uczucia: **niepokój, złość, frustracja.** Może dojść do kryzysu, który zazwyczaj przebiega w dwóch etapach. W pierwszym etapie szoku kulturowego ludzie odczuwają złość na samych siebie. W drugiej fazie szoku kulturowego gniew może być skierowany na przedstawicieli kultury przyjmującej. W tej fazie niektóre osoby izolują się, wycofują z życia społecznego. Czasami pojawia się osłabienie organizmu, np. częstsze przeziębienia, problemy ze snem. Można chcieć wyjechać z nowego kraju i wrócić do kraju pochodzenia.	pierwsza faza szoku: ***"Nie jestem wystarczająco dobra, jestem beznadziejna. Nigdy nie nauczę się polskiego. Jak mogłam powiedzieć coś tak głupiego"*** ***"Nie wiem, co się ze mną dzieje, czasami nie jestem w stanie wstać z łóżka, mam problemy ze snem".*** druga faza szoku: ***"Co za okropny kraj. Taki duży europejski kraj, a wielu ludzi nie mówi po angielsku. Czy oni myślą, że ja się nauczę ich języka? Mam dość wymówek na temat historii, komunizmu, powinni wziąć się do pracy. I ta biurokracja, tu nie da się normalnie żyć"***

Faza	Charakterystyczne Dominujące uczucia	Przykładowe wypowiedzi
Akulturacja	W tej fazie rozpoczyna się adaptacja do życia w nowej kulturze. Nowa kultura zaczyna wydawać się bardziej sensowna, zmniejsza się liczba negatywnych reakcji na napotkane różnice. Osoba zaczyna rozumieć, jakich zachowań oczekuje się od niej w większości sytuacji. Powraca poczucie "normalności". Osoba używa bardziej konstruktywnych strategii radzenia sobie z napotkanymi sytuacjami, a różnice kulturowe wywołują więcej pozytywnych reakcji.. Powraca **poczucie kompetencji i zdolności do działania, a także energia do działania.**	***"Na początku trudno mi było zaakceptować, że Polacy mało się uśmiechają na ulicy, do obcych ludzi. Wydawało mi się, że są zimni. Z czasem zobaczyłam, że są ciepli przy bliższych znajomościach.*** ***Lepiej zrozumiałem ich mentalność. Nie biorę do siebie tego, że ktoś się do mnie nie uśmiecha, jak to jest w moim kraju, kiedy się spotykamy. Łatwiej jest mi się zaprzyjaźnić".***
Stabilna adaptacja/ mistrzostwo	Osiągnięcie tej fazy oznacza, że osoba przystosowała się do życia w nowej kulturze, posiada kompetencje pozwalające jej na komfortowe pełne uczestnictwo w nowej kulturze. Faza ta nazywana jest również fazą dwukulturowości. Dominujące uczucia: **spokój, poczucie stabilności, poczucie kompetencji**	***"Rozumiem i wiem, jak nawiązywać relacje w Polsce i w USA. Nie mam poczucia, że któryś sposób jest lepszy lub gorszy. Nie zastanawiam się nad tym w życiu codziennym, robię to automatycznie, bez zastanowienia. Cieszę się, że mam okazję prowadzić zajęcia adaptacyjne dla nowych pracowników firmy przyjeżdżających do Polski i tłumaczyć im, jak wygląda życie tutaj. Może dzięki temu będzie im łatwiej przystosować się do życia w nowej rzeczywistości."*** ***"Mam wielu przyjaciół i znajomych. Doceniam to, że udało mi się zbudować relacje i że mam ludzi, na których mogę liczyć i prosić ich o pomoc w różnych sytuacjach".***

Jedną z ważniejszych metod radzenia sobie ze stresem jest szukanie wsparcia emocjonalnego, dzielenie się własnymi doświadczeniami. Osoby uczestniczące w zajęciach w projekcie Meet me Halfway, dostrzegły ogromną wartość możliwości opowiedzenia o swoich przeżyciach i uczuciach swoim partnerom/partnerkom, a także dzielenia się nimi z innymi parami podczas zajęć.

Teraz zapraszamy do wykonania ćwiczeń, podczas których będziesz miał/a okazję zastanowić się nad własnym procesem adaptacji i podzielić się swoimi doświadczeniami i odczuciami z partnerem/ partnerką.

Ćwiczenie

Tytuł:
MOJA KRZYWA ADAPTACJI

Czas potrzebny na ćwiczenie:
ok. 30 minut na osobę (plus dodatkowy czas na fazę przygotowawczą w wersji 2)

Cel(e):
· Refleksja nad własnym procesem adaptacji
· Dzielenie się, budowanie bliskości z partnerem
· Wspieranie partnera
· Praktyka NVC

Stosowane metody:
NVC, arteterapia

Problem/wyzwanie:
#stresadaptacyjny

Słowa kluczowe:
#stres #zasoby #wyzwania #budowaniebliskości #adaptacja

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały:
Wersja 1: papier i coś do rysowania

Wersja 2: wstążka/sznurek, różne przedmioty: kamienie, muszelki, zabawki itp. (bardziej szczegółowy opis i inspiracje w opisie wersji 2 ćwiczenia)

Możesz wykonać to ćwiczenie na dwa sposoby, w zależności od swoich preferencji i możliwości czasowych. Zachęcamy oboje partnerów do podzielenia się swoimi doświadczeniami. Jeżeli w danej chwili tylko jedno z Was ma potrzebę mówienia o sobie, a druga osoba woli słuchać, to zróbcie to w zgodzie ze sobą.

To ćwiczenie może dotyczyć Twojego przystosowania się do życia w innym kraju, kulturze, ale możesz też chcieć podzielić się innym ważnym momentem w swoim życiu, który jest związany ze zmianą.

ĆWICZENIE/ DOŚWIADCZENIE

(inspirowane ćwiczeniem autorstwa Dominiki Cieślikowskiej or Eli Kielak)

Instrukcja:

Część 1:

Przeczytaj historię Kasi i zobacz wykres przedstawiający krzywą procesu adaptacji Kasi do życia w USA (Wykres: Krzywa adaptacji Kasi). Możesz dokończyć rysowanie linii, odzwierciedlającej samopoczucie Kasi oraz zaznaczyć na niej ważne momenty/ wydarzenia w życiu bohaterki historii . Następnie przeczytaj obie wersje ćwiczeń i zdecyduj, którą z nich chcesz wykonać do przeanalizowania swojego procesu adaptacji oraz podzielenia się nim z partnerem.

Historia Kasi

Mam na imię Kasia, mam 43 lata i od ośmiu lat mieszkam w Chicago. Przyjechałam tu z moim mężem Johnem. Poznaliśmy się w Polsce, kiedy John przyjechał do Warszawy, aby otworzyć nowy oddział międzynarodowej korporacji, w której pracował. Ja w Polsce pracowałam w dużej firmie farmaceutycznej, na stanowisku kierowniczym. Pobraliśmy się po roku. Po dwóch latach John dostał awans i wiązało się to z powrotem do USA.

Postanowiliśmy przenieść się do USA. Nigdy wcześniej nie planowałam mieszkać za granicą. Trudno mi było opuścić rodzinę i przyjaciół. Obawiałam się również, że będę musiała zrezygnować z pracy. Uznaliśmy jednak, że to może być dla nas szansa. John zapewnił mnie, że mam duże doświadczenie zawodowe i bardzo dobrze znam angielski, więc pomyślałam, że będzie dobrze. Byłam w Chicago już dwa razy i podobało mi się to miasto. Zaczęłam czuć ekscytację, że to może być interesujące. Proces przeprowadzki nie jest przyjemny, a już na pewno nie wtedy, gdy przeprowadzasz się za granicę. Rozdawanie, sprzedawanie niepotrzebnych rzeczy, pakowanie, organizowanie transportu.

To było duże przedsięwzięcie logistyczne.

Pierwsze dwa tygodnie w Chicago były miłe. John miał jeszcze trochę czasu wolnego od pracy, więc spędzaliśmy dużo czasu razem, zwiedzaliśmy miasto, spotykaliśmy się z jego przyjaciółmi, chodziliśmy do restauracji z pysznym jedzeniem z całego świata. Bardzo podobały mi się tamtejsze muzea. Już w Polsce zaczęłam szukać pracy. Przygotowałam swoje CV i wysłałam je do kilku firm, ale nie dostałam żadnej odpowiedzi.

W Chicago John umówił mnie na spotkanie z doradcą zawodowym, który pomógł mi przygotować nowe CV i wysłać je do firm, w których mogłabym pracować. Poszukiwanie pracy okazało się jednak trudniejsze niż myślałam. Miałam wrażenie, że nie radzę sobie na rozmowach kwalifikacyjnych, czasami napotykałam na bariery językowe. Trudno mi było wyrazić siebie w taki sposób, w jaki chciałabym to zrobić.

Rekruterzy mówili szybko, czasem nie mogłam wszystkiego zrozumieć, jakiegoś żartu, a potem byłam zła na siebie. Zaczęłam myśleć, że mi się nie uda, że już nigdy nie będę samodzielna, że będę tylko „żoną mojego męża". John nie miał dla mnie zbyt wiele czasu, bo był zajęty wdrażaniem się do nowej, odpowiedzialnej pracy.

Czułam się samotna i zaczęłam tęsknić za domem, rodziną i przyjaciółmi. Jego przyjaciele byli dla mnie bardzo mili, ale trudno mi było poczuć z nimi prawdziwą, głębszą więź. Również rozmowy z urzędnikami, którzy sprawdzali, czy nie jesteśmy fikcyjnym małżeństwem, były dla mnie trudne. Niewygodne pytania, czy mój mąż śpi w piżamie, czy nago i odwiedzanie nas bez zapowiedzi. To było stresujące i doprowadzało mnie do wściekłości. Myślałam, co za obrzydliwy, odczłowieczający system.

Po pół roku dostałem pracę. Była to praca poniżej moich kwalifikacji, na niższym stanowisku niż w Warszawie, ale byłam zadowolona, że mam jakieś zajęcie. Życie stało się bardziej optymistyczne. Po roku zaszłam w ciążę. Byliśmy z Johnem bardzo szczęśliwi z powodu oczekiwania na dziecko. Chodziliśmy na zajęcia do szkoły rodzenia, gdzie poznałam Liz, z którą się zaprzyjaźnIłyśmy.

Nie była to jednak taka przyjaźń, jak z moimi przyjaciółmi z Polski, z którymi rozumieliśmy się bez słów. Jednak cieszyłam się, że udało mi się tutaj poznać kogoś bliższego. Kiedy urodziła się nasza pierwsza córka, było to dla mnie bardzo trudne. Brakowało mi mamy, jej rad, pomocy w domu i moich przyjaciół. W Polsce to normalne, że rodzina i przyjaciele pomagają.

Kiedy mieszkałam w Warszawie, opiekowałam się córką mojej siostry, kiedy mnie o to poproszono, żeby mogła wyjść na randkę z mężem, odpocząć, albo załatwić jakieś sprawy urzędowe. Tutaj każdy ma swoje życie i zajmuje się głównie swoimi sprawami. Na szczęście mieliśmy już spłaconą część kredytu i mogliśmy sobie pozwolić na nianię, która przychodziła kilka razy w tygodniu. Po pół roku wróciłam do pracy. Ciężko było mi pogodzić pracę z opieką nad dzieckiem.

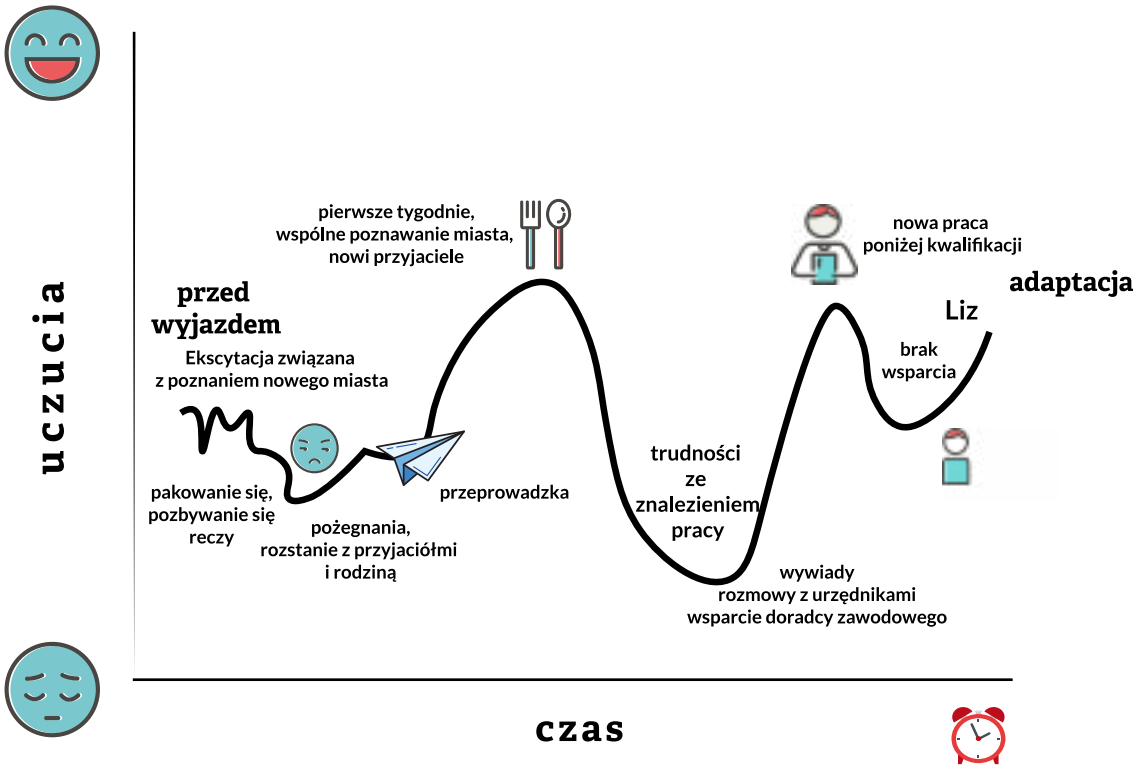
Z czasem udało mi się awansować, a praca zaczęła dawać mi więcej satysfakcji. Po trzech latach znów zaszłam w ciążę. Było łatwiej niż za pierwszym razem, miałam tu więcej przyjaciół, w tym dwie naprawdę bliskie osoby. Jedna z nich rodziła mniej więcej w tym samym czasie co ja, więc mogłyśmy chodzić razem na spacery.

Nadal tęsknię za moimi przyjaciółmi z Polski i rodziną, za ich wsparciem, obecnością i chęcią pomocy, nawet w ostatniej chwili, gdy zajdzie taka potrzeba. Nauczyłam się jednak lepiej planować i organizować naszą rodzinną i zawodową rzeczywistość tutaj. Podoba mi się tutejsza różnorodność, to, że w przedszkolu moje dzieci bawią się z innymi dziećmi z różnych środowisk etnicznych i kulturowych.

To dla nich normalne, że ludzie wyznają różne religie, obchodzą różne święta. Chciałabym, żeby Warszawa też była coraz bardziej wielokulturowa. Myślę, że Polacy mogliby się też uczyć od Amerykanów życzliwego podejścia do obcych. Kiedy przyjeżdżam do Polski, jakoś brakuje mi tego, że ludzie się do siebie uśmiechają, że doceniają to, że zrobiłeś coś wspaniałego.

Czasami tęsknię za Polską, ale na razie cieszę się, że mieszkam w Chicago.

Krzywa adaptacji Kasi



WERSJA 1:

Część 2:

Usiądź wygodnie i pomyśl o jakimś ważnym okresie w swoim życiu, który wiązał się ze zmianami i koniecznością przystosowania się do nich. Narysuj proces swojego przystosowania za pomocą krzywej na dwóch osiach, gdzie oś pozioma oznacza czas, a oś pionowa Twój nastrój (jak na wykresie Kasi). Za pomocą schematycznych rysunków zaznacz ważne dla Ciebie momenty.

Po przygotowaniu wykresu opowiedz o nim swojej partnerce, podziel się ważnymi dla Ciebie wydarzeniami i tym, co wtedy czułaś.

Zadaniem drugiej osoby jest aktywne i empatyczne słuchanie: zadawanie otwartych pytań, odzwierciedlanie emocji i udzielanie wsparcia.

Następnie zamieńcie się rolami.

WERSJA 2:

Faza 2:

Druga wersja ćwiczenia wymaga nieco więcej przygotowań niż pierwsza.

Zaletą takiej pracy jest to, że używasz nie tylko głowy, ale także pobudzasz zmysły i wykorzystujesz całe ciało. Może to być ułatwieniem dla pamięci i pomocą w rozmowach o przeżyciach i uczuciach. Zachęcamy do eksperymentowania, kreatywności i dobrej zabawy.

FAZA PRZYGOTOWAWCZA

W tym zadaniu ułożysz na podłodze lub na ziemi linię wybranego fragmentu swojego życia, korzystając z przygotowanych wcześniej materiałów. Do wykonania tego ćwiczenia potrzebny jest sznurek/wstążka/nitka do ułożenia linii życia oraz różne przedmioty, które będą symbolizowały Twoje trudne i dobre doświadczenia.

Przygotowanie materiałów, które wykorzystacie w ćwiczeniu, np. wspólne wyjście na spacer, by zebrać liście, kasztany, kamienie, jest dobrą praktyką budującą kontakt z samym sobą i ze sobą nawzajem. Możecie też wykorzystać „pamiątki rodzinne", różne ważne przedmioty, które macie w domu, np. muszle zebrane podczas jakiejś wycieczki i inne przedmioty, które kojarzą się Wam z ważnymi momentami w życiu.

Mogą to być również inne przedmioty, które masz wokół siebie, np. kolorowe szaliki, figurki, śrubki, zabawki, produkty, które znajdziesz w kuchni, takie jak np. słodycze.

Wszystkie pomysły są dobre, ważne jest, aby przygotować wiele elementów, z których będziesz mógł/ mogła wybierać.

Kiedy już przygotujecie przedmioty, ustalcie czas, kiedy możecie wykonać to ćwiczenie, tak aby nikt Wam nie przeszkadzał, wyłączcie telefony **:)**.

Instrukcja:

Ustalcie kolejność w jakiej będziecie opowiadać o swoich doświadczeniach.

Wskazówki dla pierwszej osoby:

Pomyśl o momencie w swoim życiu, który wiązał się z procesem zmiany, który był dla Ciebie ważny i o którym chciałbyś opowiedzieć swojemu partnerowi.
Wyobraź sobie, że widzisz na podłodze dwie osie: pierwsza to linia czasu, a druga to linia samopoczucia.

Za pomocą wstążki lub sznurka ułóż linię ilustrującą jak zmieniało się Twoje samopoczucie, zaznacz ważne wydarzenia, punkty zwrotne za pomocą przygotowanych przedmiotów (jeden przedmiot dla jednego ważnego dla Ciebie wydarzenia).

Kiedy będziesz gotowa, zaproś swojego partnera, aby Cię wysłuchał. Prześledźcie razem swoją linię, opowiedz o każdym wydarzeniu i opisz co czułaś/ czułeś w danym momencie.

Zadaniem osoby, która słucha jest robienie tego w sposób uważny, empatyczny, zadawanie pytań otwartych, odzwierciedlanie emocji, udzielanie wsparcia.

Następnie zamieńcie się rolami.

REFLEKSJA/OBSERWACJA:

Rozważ poniższe pytania i podziel się swoimi przemyśleniami po zakończeniu ćwiczenia:

- Jak się czułem/czułam wykonując to ćwiczenie?

- Co sobie uświadomiłem/uświadomiłam?

- Co mi pomogło w tym ćwiczeniu w kontakcie z Tobą? Za co chcę Ci podziękować?

TEORIA

Możesz przeczytać o stresie adaptacyjnym we wstępie do tego rozdziału, jego fazach i zobaczyć jak odnoszą się one do twojej krzywej adaptacji (O adaptacji do zmian i nowej kultury...).

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE/ PRAKTYKA

Zastanów się nad swoją adaptacją i zasobami, które pomogły Ci przezwyciężyć wyzwania, przed którymi stanąłeś. Które z tych zasobów uważasz za pomocne na przyszłość?

Rozdział 2c:
Bariery komunikacyjne i aktywne słuchanie

Ćwiczenie

Tytuł:
NIUANSE KOMUNIKACJI [14]

POTRZEBNY CZAS:
60 min.

Cel(e):
- Zrozumienie, że jeśli mam więcej sposobów komunikacji, mogę być w niej bardziej skuteczna i ukierunkowana na konkretne cele;
- Zrozumienie, że istnieje wiele sposobów wyrażania własnych stanów emocjonalnych bez poczucia nadmiernej ekspozycji;
- Zrozumienie, że bycie elastycznym i gotowym na zmiany czyni mnie bardziej pewnym siebie, ponieważ jestem w stanie stosować różne style komunikacji w zależności od okoliczności;
- Nauka odpowiedniego wykorzystywania informacji zwrotnej, poprzez komunikację werbalną lub niewerbalną.

ZASTOSOWANE METODY:
GC

PROBLEM/wyzwanie:
#komunikacja

[14] Menditto, M. (2008). Comunicazione e relazione, Gardolo (Tn), Erickson, s. 69-70.

Słowa kluczowe:

#feedback #interakcja
#komunikacjaniewerbalna

Miejsce: Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały: Brak

Warianty: Nie dotyczy

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE

Ćwiczenie pomaga zrozumieć, jak ważne jest zwracanie uwagi na proces zbierania sygnałów od innych, które pozwalają Ci poprawić własną komunikację podczas dialogu z drugą osobą. Dzięki temu ćwiczeniu można zrozumieć, że w komunikacji istotne mogą być niuanse.

Zamiast mówić:
„Czuję się piątym kołem u wozu w tym związku", można powiedzieć: „Chciałbym, żebyś wysłuchał tego, co mam do powiedzenia". Podczas poczucia dyskomfortu w komunikacji, wynikającego z sygnałów niewerbalnych, mogących świadczyć o tym, że druga osoba nas nie słucha, bardzo ważne jest, aby wyrazić swoją frustrację i inne trudniejsze uczucia.

Instrukcja

1.

Pierwszy krok:
Wybierz rolę A lub B

2.

Drugi krok:

Dla A: opowiedz epizod z życia swojemu partnerowi.

Dla B: spróbuj okazać lekceważenie na to, co mówi A i zrób to bez słów, używając jedynie komunikacji niewerbalnej. Spróbuj skupić się na sposobach, których możesz użyć, aby lekceważyć to, co mówi Twoja partnerka (spojrzenia, gesty, mimika itp.). Możesz być niegrzeczny, obojętna, itp.

3.

Trzeci krok:
Po zakończeniu doświadczenia zamieńcie się rolami
i wykonajcie ćwiczenie od początku.

REFLEKSJE

1. Czasami odkrywamy, że lekceważące gesty są znane lub zupełnie inne w różnych kulturach.

2. Konieczność milczenia, gdy druga osoba nie słucha lub jest rozproszona, uświadamia nam, że słowa są potężnym narzędziem.

3. Co się dzieje, gdy czujesz się zlekceważony przez drugą osobę?

4. Jak się czujesz, gdy Ty lekceważysz swoją partnerkę?

5. Czy kiedy byłeś A, czy czułeś się lekceważony bardziej jako osoba, czy bardziej jako przedstawiciel kultury innej niż kultura twojej partnerki?

TEORIA

Aby osiągnąć zamierzoną i nieprzerwanie sensowną komunikację, nie należy nigdy brać niczego za pewnik. Postrzeganie drugiego człowieka zawsze w ten sam sposób sprawia, że wchodzimy w przewrotne mechanizmy stereotypu, interpretacji. Prowadzi to do interpretowania zachodzących zdarzeń, a nie do ich opisywania. Interpretacja jest zjawiskiem ludzkim, które jest naszą domeną.

Gdy nie mamy wystarczającej wiedzy, potrzebujemy schematów, automatyzmów, rutynowych za-

chowań, które nas uspokajają. Za każdym razem, gdy wchodzimy w komunikację z otoczeniem, musimy reagować szybko i automatycznie, musimy nadać bieg naszym zachowaniom. Dlatego odwołujemy się do naszych schematów, które pomagają nam szybko interpretować to, co przeżywamy.

Ten modus operandi staje się problemem, kiedy używamy go, nie zdając sobie z tego sprawy, w relacji z naszym partnerem, przez co nie potrafimy wychwycić niuansów komunikacji[15].

[15] Menditto, M. (2008). Comunicazione e relazione, Gardolo (Tn), Erickson, s. 69-70.

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE/ PRAKTYKA

• Co Twoim zdaniem należy zmienić w komunikacji z partnerem/ partnerką?

• Czy jesteś w stanie lepiej go/jej słuchać?

• Czy myślisz, że jesteś w stanie skupić się na swoim języku ciała, kiedy druga osoba mówi do ciebie?

Ćwiczenie

Tytuł:
DIALOG KONTROLOWANY [16]

Czas potrzebny na ćwiczenie:
ok. 80 min.

Cel(e):
· Uświadamianie trudności w uważnym i wiernym odbiorze komunikatów nadawcy, zwłaszcza gdy jest się emocjonalnie zaangażowanym w sprawę;

· Ćwiczenie słuchania punktu widzenia drugiej osoby poprzez ćwiczenie technik przeformułowywania.

Stosowane metody:
GC

Problem/wyzwanie:
#komunikacja

Słowa kluczowe:
#sluchanie #empatia #feedback

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

[16] Franta H., Salonia G. (1981), La comunicazione interpersonale, LAS, Roma, s. 78-79.

Materiały:
Brak

Warianty:
Nie dotyczy

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE

Słuchanie jest ważnym czynnikiem sukcesu podczas komunikacji. Ze względu na to, że słuchanie jest zachowaniem złożonym, ważne jest, abyś sama eksperymentowała z technikami przeformułowania. W tym ćwiczeniu skupimy się na tym, byś uświadomił sobie trudności związane ze słuchaniem i eksperymentował z technikami przeformułowań.

To ćwiczenie jest bardzo ważne, jeśli chodzi o przeformułowanie (użycie tych samych słów, co druga osoba), jest to najlepszy sposób na pokazanie, że jej słuchaliśmy. Używanie tego samego języka przez parę jest jednym z głównych wskaźników jej siły. Zatem jeśli zarówno ty, jak i twój partner używacie tego samego języka, możecie łatwiej edukować swoje dzieci, ponieważ jest mniej prawdopodobne, że wyślecie im sprzeczne komunikaty.

Instrukcja

Należy nagrać rozmowę między Tobą a Twoim partnerem.

1.

Krok pierwszy:

Wybierzecie temat, najlepiej dotyczący różnic kulturowych związanych z Waszym pochodzeniem, co do którego się nie zgadzacie, abyście mogli doświadczyć trudności w pełnym zrozumieniu punktu widzenia drugiej osoby.

2.

Krok drugi:

Osoba A zaczyna mówić na wybrany temat, formułując zdanie.

3.

Krok trzeci:

Osoba B przeformułowuje treść wypowiedzi osoby A, starając się użyć słów,które usłyszała.

4.

Krok czwarty:

Osoba A przekazuje informację zwrotną na temat trafności przeformułowania według następującej skali:

a) Mam wrażenie, że mnie nie rozumiesz

b) Czuję, że rozumiesz mnie częściowo

c) Czuję, że dobrze mnie rozumiesz

5.

Krok piąty:

Po uzyskaniu informacji zwrotnej od osoby A, w przypadku, gdy nie ma pełnego zrozumienia, osoba B może zdecydować, czy ponownie przeformułować wypowiedź osoby B, czy też poprosić ją o powtórzenie i uszczegółowienie informacji zwrotnej i wówczas podjąć próbę.

6.

Krok szósty:

(opcjonalnie) Osoba B ponownie przeformułowuje treść wypowiedzi osoby A.

7.

Krok siódmy:

Zamiana ról: osoba A odgrywa rolę słuchacza, a osoba B wypowiada się na wybrany temat (powtórzenie kroków 2-6 w zmienionych rolach).

8.

Krok ósmy:

Partnerzy słuchają nagrania i dyskutują o tym, w jakich momentach nie czuli się wysłuchani i dlaczego nie byli w stanie wysłuchać drugiej strony.

REFLEKSJE

Dzięki nagraniom możesz przedyskutować, w jakich sytuacjach nie czułeś się wysłuchany i dlaczego trudno Ci było wysłuchać swojego partnera.
Ponadto, możesz odnieść się do trudności (jeśli takie się pojawiły) w trakcie przeformułowywania wypowiedzi partnera, wynikających z samego wybranego tematu.

TEORIA

Komunikaty, które otrzymujemy, nie pozostają w życiu bez konsekwencji. Aby nie narazić się na niepożądane skutki, konieczne jest zbadanie komunikacji z punktu widzenia ważności, przyjmując postawę wartościującą i krytyczną wobec ciągłego przepływu informacji, na które jesteśmy narażeni17.

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE/ PRAKTYKA

- Czy spróbujesz przeformułowywać komunikaty swojej partnerki przynajmniej dziesięć razy w ciągu najbliższego tygodnia?

- Czy spróbujesz używać języka podobnego do tego, którym posługuje się twój partner?

- Oboje możecie znaleźć chwilę w ciągu dnia, podczas której przeanalizujecie słowa, których używacie najczęściej, a wśród nich te, których używacie najchętniej.

12 BARIER W KOMUNIKACJI

Kiedy mamy jakieś trudności w związku, często wznosimy bariery w komunikacji. W wielu przypadkach nie zdajemy sobie sprawy z tego, że używamy tej modalności komunikacyjnej.

Główne przyczyny naszej potrzeby wznoszenia barier mają często podłoże kulturowe, rodzinne i edukacyjne. 12 barier to błędy, które wszyscy popełniamy, mniej lub bardziej świadomie, a które mogą poważnie pogorszyć nasze relacje międzyludzkie lub nawet doprowadzić do ich rozpadu.

[17] Franta H., Salonia G. (1981), La comunicazione interpersonale, LAS, Roma.

12 barier komunikacyjnych:

1. Rozkazy, nakazy, polecenia
(Nie obchodzi mnie, co inni robią, zachowuj się właściwie...)

2. Ostrzeżenia, groźby
(Jeśli zrobisz coś takiego, będziesz tego żałował/a...)

3. Napominanie, moralizowanie, wygłaszanie kazań
(Nie powinieneś tego robić...)

4. Doradzanie, dawanie rozwiązań, sugerowanie
(Byłoby stosowne dla Ciebie...)

5. Pouczanie, argumentowanie, przekonywanie
(Dzieci muszą nauczyć się zgadzać między sobą...)

6. Ocenianie, krytykowanie, oskarżanie
(Mówisz bez zastanowienia...)

7. Chwalenie, pobłażanie
(Wierzę, że masz rację...)

8. Etykietowanie, poniżanie, ośmieszanie
(Oto mądry człowiek...!)

9. Interpretowanie, analizowanie, diagnozowanie
(Mówisz to, żeby mnie zirytować...)

10. Uspokajanie, pocieszanie
(Jutro będziesz się czuł inaczej...)

11. Wypytywanie, dociekanie, przesłuchiwanie
(Kto ci podrzucił te pomysły do głowy...?)

12. Umniejszanie, zmiana tematu, kpina
(Daj spokój! Porozmawiajmy o przyjemniejszych tematach...!
Skoro już tam jesteś, dlaczego nie zepsujesz wszystkiego...?)

Te 12 barier komunikacyjnych można podzielić na 3 kategorie, które są przedstawione w poniższej tabeli:

1. Osądzanie
polega na narzucaniu innym ludziom własnych wartości i formułowaniu cudzych rozwiązań problemów;

2. Decydowanie za innych
ta cecha może utrudniać komunikację, nawet jeśli jest podyktowana troską. Gdy decydujemy za kogoś, uzależniamy go od nas i pozbawiamy samodzielności. Dodatkowo dajemy do zrozumienia, że jego/jej problemy nie mają znaczenia;

3. Uciekanie od problemów innych ludzi
nie jesteśmy skłonni do zajmowania się problemami innych.

Osądzanie	Decydowanie za innych	Uciekanie od problemów innych ludzi
Pouczanie, argumentowanie, przekonywanie	Rozkazy, nakazy, polecenia	Doradzanie, dawanie rozwiązań, sugerowanie
Ocenianie, krytykowanie, oskarżanie	Ostrzeżenia, groźby	Interpretowanie, analizowanie, diagnozowanie
Chwalenie, pobłażanie	Napominanie, moralizowanie, wygłaszanie kazań	Uspokajanie, pocieszanie
Etykietowanie, poniżanie, ośmieszanie	Wypytywanie, dociekanie, przesłuchiwanie	Umniejszanie, zmiana tematu, kpina

Empatia jest bardzo bliska bezwarunkowemu szacunkowi. A 12 sposobów komunikacji stanowi przeszkodę tylko wtedy, gdy druga osoba znajduje się w trudnej sytuacji emocjonalnej. Kiedy nie ma tego ciężaru emocjonalnego, bariery mogą okazać się odpowiednie, produktywne i wspierające. Do tego potrzebne jest spełnienie niżej wymienionych warunków.

Skuteczna komunikacja w związku zakłada:

• Prawdziwą akceptację drugiego człowieka

• Zaufanie

• Empatię

• Aktywne słuchanie

• Autentyczność

Aktywne słuchanie

Aktywne słuchanie to komunikatywny sposób łączenia nadawcy z odbiorcą, w którym odbiorca staje się tak samo aktywny jak nadawca. Odbiorca nie wysyła własnego komunikatu, czyli oceny, opinii, sugestii, analizy czy pytania. Przesyła jedynie własne odkodowanie komunikatu nadawcy, nie dodając ani nie usuwając z niego niczego.

Aktywne słuchanie może pomóc partnerom:

• Stać się świadomym swoich uczuć;

- Odczuwać mniejszy strach przed negatywnymi emocjami;

- Ułatwić samodzielny proces rozwiązywania problemów;

- Być bardziej otwartymi na pomysły i opinie innych.

Postawy, których wymaga aktywne słuchanie, to:

1. **Gotowość do słuchania:** bądź gotów poświęcić na to czas
2. **Chęć pomocy:** jeśli jej nie czujesz, poczekaj na odpowiedni moment.

3. **Poczucie zdolności do akceptacji nastroju drugiej osoby:** niezależnie od tego, jaki on/ona jest

4. **Zaufanie do swojej zdolności radzenia sobie z uczuciami:**

5. **Pamiętanie, że nastroje są przejściowe, więc nie pozostawią niezatartego śladu w Twojej duszy.**

Prawidłowe zrozumienie uczuć i myśli innej osoby, postawienie się w jej sytuacji w tym samym czasie (empatia), spojrzenie na świat jej oczami wiąże się z "ryzykiem zmiany" własnych opinii i postaw.

Autentyczne zrozumienie powoduje zmiany w ludziach, ponieważ pomaga im:

1. Uświadomić sobie główną dynamikę swojego związku.

2. Zrozumieć, jakie są ich werbalne i niewerbalne metody komunikacji.

3. Poznać, nauczyć się i zrozumieć partnera, umożliwiając odpowiednie narzędzia.

5 Zachowania, których należy unikać, aby uaktywnić słuchanie empatyczne

Zachowania, których *należy unikać*, jeśli chce się praktykować słuchanie oparte na relacji, to:

Moralizowanie

Nakłanianie osoby do myślenia i zrozumienia, co jest dobre, a co złe. Gdy partner jest rozczarowany swoją sytuacją zawodową, pouczanie może wyglądać np. tak: ***„Mogłeś się bardziej zaangażować, to by się tak nie skończyło!".***

Klisze, uogólnienia

Używanie utartych wyrażeń często prowadzi do uogólnień, np. do zawiedzionego partnera mówisz: ***„każdemu zdarza się to, co tobie!"***.

Obserwuj mnie!

Odwrócenie tematu komunikacji do góry nogami i opowiadanie o sobie, zamiast słuchać rozczarowanego partnera: ***„popatrz na mnie, ja też padłem ofiarą tylu oszustw!"***.

Identyfikacja

Jeśli rozczarowany partner mówi: ***„... i tak, rozumiem cię, to przydarzyło mi się tak samo jak tobie!"***. O wiele bardziej identyfikujesz się z nimi, stwierdzając, że wszystko, o czym mówią, przydarzyło się również tobie!

Wypytywanie

Zadawanie pytań, kiedy osoba przeżywa silny stan emocjonalny, może pogorszyć jej samopoczucie, jeśli nie podejdzie się do tego właściwie. Musisz starać się znaleźć odpowiedni moment, aby pokazać, że słuchasz, więc poczekaj na odpowiedź na swoje pytanie. Dobre pytania są wartościowe i interesujące, jeśli zostaną zadane w odpowiednim momencie. Jeśli nie możesz obejść się bez zadawania pytań, spróbuj zadawać partnerowi pytania sformułowane w ten sposób: ***„czy dobrze zrozumiałem...?"***.

Interpretacja

czyni słuchacza tym, który posiada prawdę o drugiej osobie, np. mówiąc partnerowi: ***„jesteś rozczarowany, bo masz małe zaufanie do ludzi!"***.

Obwinianie

Polega na przypisywaniu odpowiedzialności za jedno wydarzenie lub jeden komunikat drugiej stronie, przez co czuje się ona źle. Ci, którzy obwiniają, często unikają wzięcia na siebie swojej części odpowiedzialności w związku i czasami projektują nieakceptowalne części siebie na drugą osobę.

Przekraczanie rzeki

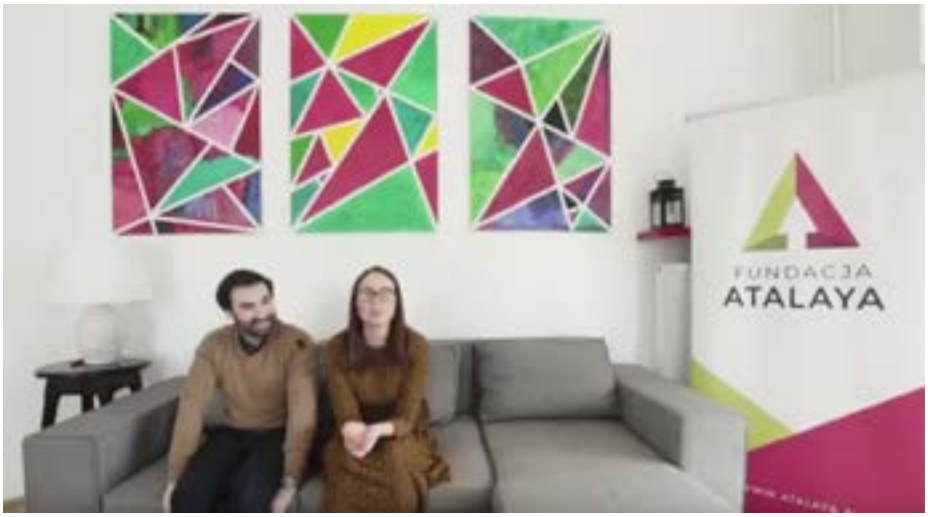
03.

To dość powszechne, że w pierwszej fazie każdego związku ludzie są bardziej skupieni na dostrzeganiu podobieństw. Później zaczynają dostrzegać różnice i stają przed wyzwaniem, aby pomimo nich pozostać blisko siebie.

Różnice są naturalne, ty i twój partner możecie mieć różne osobowości, temperamenty, sposoby postrzegania rzeczy, różnice w sposobie zachowania. Niektóre z tych różnic mogą wynikać również z kultury.

W tym rozdziale poznasz proces budowania etnorelatywistycznego podejścia do różnic kulturowych. Będziesz miała również szansę uświadomić sobie swoje podejście i postawy w związku. Mamy nadzieję, że pomoże wam to w lepszym zrozumieniu siebie nawzajem oraz w budowaniu większej empatii i bezwarunkowego szacunku.
Obejrzyjcie, co Anastasia mówi, o tym, jak zmieniła się będąc w międzykulturowym związku.

Rozdział 3
How did being in an intercultural relationship change You?



Rozdział 3a:
Od etnocentryzmu do relatywizmu
Gdzie jesteś?

Pojęcie etnocentryzmu zdefiniowaliśmy na początku, w słowniczku pojęć. Wracamy do niego, ponieważ ta postawa w relacji mieszanej kulturowo ma ogromne znaczenie dla budowania relacji i zrozumienia lub jego braku. W psychologii międzykulturowej funkcjonuje pojęcie wrażliwości międzykulturowej, czyli sposobu, w jaki odnosimy się do osób odmiennych kulturowo.

Wzorce te mogą być mniej lub bardziej świadome na poziomie społecznym i indywidualnym; na przykład - słysząc od dziecka komunikat, że nasz kraj jest imperium, jaką postawę możemy przyjąć jako dorośli?

W kontekście pracy nad własnym rozwojem i budowaniem, pogłębianiem świadomości tak, aby czerpać wartość z różnorodności, warto zatrzymać się na chwilę i zastanowić, jak to jest z nami.

Jak zmierzyć taką wrażliwość? Tu z pomocą może przyjść Milton Bennett - człowiek, który stworzył i od lat 80. rozwija Model Wrażliwości Międzykulturowej (Developmental Model of Intercultural Sensitivity - DMIS).

Model ten zakłada 6-stopniową skalę, od negowania różnic kulturowych, do ich integracji, co świadczy o rosnącym wzroście kompetencji w relacjach międzykulturowych.

Ćwiczenie

Tytuł:
ETNOCENTRYZM A ETNORELATYWIZM - GDZIE JESTEŚ?

Czas potrzebny na ćwiczenie:
ok. 30 minut

Cel(e):
· Samoocena
· Lepsze zrozumienie siebie i innych
· Świadomość i umiejętności w zakresie CC

Stosowane metody:
CCC

Problem/wyzwanie:
#roznicekulturowe #zyciewnowejkulturze #stresadaptacyjny

Słowa kluczowe:
#etnocentryzm #etnorelatywizm #zrozumienie #świadomość

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały:
Nie dotyczy

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE:

Zapraszamy do zapoznania się z poniższym wykresem, przedstawiającym fazy kontinuum, począwszy od etnocentryzmu podzielonego na 3 fazy (szara część skali):

Model rozwoju wrażliwości międzykulturowej - Milton Bennett

1.Zaprzeczenie

przeżywanie własnej kultury jako centralnej i najważniejszej (moja kultura jest najważniejsza, jedyna słuszna, nie interesują mnie różnice kulturowe, wolę trzymać się ***„swojej"*** kultury i wizji świata).

2.Obrona

już dostrzegam różnice, ale bronię się przed nimi (moja kultura jest lepsza, dzielę świat na lepszych ***„moich ludzi"*** i gorszych ***„obcych"***).

3.Minimalizacja

pojawiają się myśli, takie jak ***„no tak, przecież wszyscy jesteśmy tacy sami"***; „to zachowanie nie wynika z różnic kulturowych, on po prostu taki jest".

Kolejne 3 fazy - etnorelatywizmu (akceptacja, adaptacja i integracja) - postrzegane są w kontekście wyzwania, a nie zagrożenia. Czyli to jest ta część skali do której dążymy, rozwijając samoświadomość i kompetencję międzykulturową. To, co jest wspierające w poruszaniu się po tej osi to:

- Wiedza (to co wiem na temat innej kultury)

- Świadomość (na ile mam świadomość, że różnice mają wpływ, gdzie są te różnice czy zbieżności, na ile rozróżniam, co wynika z charakteru, kultury czy kontekstu)

- Tolerancja dwuznaczności (akceptacja faktu, że różne rzeczy możemy interpretować inaczej i to jest OK).

Etnorelatywizm jest przedstawiony jako żółta część skali, na której również doświadczamy trzech faz. Są to:

1.Akceptacja

różnice między kulturami są tu zauważane i uznawane, co nie znaczy, że się z nimi zgadzamy, ale interesujemy się nimi i szanujemy je.

2.Adaptacja

ponieważ w tym poradniku dużo piszemy o empatii, to właśnie tutaj działa ona w praktyce; chcemy zrozumieć i potrafimy wczuć się w perspektywę inną niż nasza, do tego stopnia, że czasem wybieramy inne wzorce, które nam pasują i dostosowujemy je do własnego sposobu bycia.

3.Integracja

to najwyższy poziom kompetencji kulturowej, gdzie łączymy wszystkie doświadczenia, wiedzę i umiejętności z kontekstem i potrafimy w sposób bardzo świadomy zarządzać relacjami międzykulturowymi. To nie jest jeden wzór, ale proces i ciągłe działanie w dziedzinie różnorodności.

Co ważne, kiedy się rozwijamy i poszerzamy horyzonty, to zazwyczaj przesuwamy się na tej skali w kierunku integracji. Nie musi to być ruch jednostajny. Jeśli doświadczymy czegoś negatywnego w kontekście przedstawiciela danej kultury (np. sytuacji zagrażającej zdrowiu lub życiu na ulicy), możemy ponownie wrócić na tej skali do miejsca, które daje nam poczucie bezpieczeństwa.

Warto też pamiętać, że sama znajomość kultury nie zwiększa wrażliwości międzykulturowej, ale wpływa na rozwój kompetencji, które w efekcie mogą wspierać zarządzanie relacjami w kontekście każdej kultury. Dlatego zachęcamy do treningu swoich kompetencji.

W ramach ćwiczenia porozmawiaj z drugą osobą o tym, jak postrzega siebie i ciebie na tej skali i odpowiedzcie wspólnie na poniższe pytania:

1.Co Cię zaskoczyło?

2. Co sprawiło, że znalazłeś się w tym miejscu na skali?

3. Co to oznacza dla Ciebie? A co to oznacza dla ludzi wokół ciebie?

4. Gdzie chciałabyś się znaleźć na tej skali?

5. Co możesz zrobić, aby w kontekście Waszych kultur na tej skali przesunąć się w kierunku integracji? Wymień jedną rzecz - działanie, od którego zaczniesz wdrażać zmianę w zachowaniu / podejściu.

Rozdział 3b:

Zachowania i postawy w związku

Ćwiczenie

Tytuł:
TY I WAŻNA RELACJA [18]

Czas potrzebny na ćwiczenia
90 min.

Cel:
Celem tego ćwiczenia jest pomoc w podzieleniu się z partnerem/partnerką tym, jak się czujesz i jak się zachowujesz w związku.

Zastosowane metody:
GC

Problem/wyzwanie:
#tożsamosc

Słowa kluczowe:
#rola #relacja #świadomość

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały:
Ilustrowane arkusze, długopisy, ołówki, kredki

[18] Sunderland M. (1997), Disegnare le emozioni, Gardolo (Tn), Erickson, s. 114-115.

DOŚWIADCZENIE/ĆWICZENIE

To ćwiczenie, poprzez wyrażanie i ekspresję emocji, może wyjaśnić, jakie zachowania wnosisz do swojego związku i jakie są główne uczucia, które się wówczas pojawiają. Poprzez zwiększenie świadomości swoich zachowań, jesteś w stanie wybrać sposób ich wyrażania w związku. Ćwiczenie to może pomóc w rozważeniu różnych sposobów radzenia sobie z partnerem.

Przykład: Twój partner prosi cię o zrobienie zakupów, a ty zapominasz czegoś kupić. Potem robi ci wyrzuty, że nigdy jej nie słuchasz. W wyniku tego, przy kolejnych zakupach, druga osoba nie ufa Ci, w związku z tym czujesz do niej złość, po części zapominając od jakiego zachowania sytuacja się rozpoczęła.

To ćwiczenie może pomóc Ci wyjaśnić, jakie role najczęściej przyjmujesz w związku. Czy częściej odgrywasz rolę lidera czy wolisz podążać, czujesz się silny czy bezsilny, ważny czy małoważny?

Zwiększając świadomość ról, które przyjmujesz w związku, ćwiczenie to może ci pomóc w doborze różnych, innych sposobów zachowań, jakie wnosisz do relacji.

Instrukcja

Kroki 2 i 3 powinny być wykonywane indywidualnie.

1.

Krok pierwszy:

Jesteś w ważnym związku.Pomyśl o tej relacji. Zaznacz wszystkie obrazki na ilustracji, które reprezentują to, jak się czujesz, kiedy jesteś z drugą osobą. Możesz również wybrać różne obrazki, aby przedstawić różne aspekty związku. Następnie pokoloruj lub podkreśl w jakiś sposób osobę narysowaną na wybranych rysunkach, którą uważasz za podobną do siebie. Użyj innego koloru, aby pokazać rolę, którą zazwyczaj odgrywa druga osoba.

2.

Krok drugi:

Jak zazwyczaj zachowujesz się w związku?Zastanów się, jak zachowujesz się lub zazwyczaj zachowujesz się w związkach. Pokoloruj te role przedstawione na ilustracji, które zazwyczaj przyjmujesz. Jak myślisz, w jakich okolicznościach nauczyłaś/eś się lub postanowiłaś/eś zachowywać się w ten sposób? Czy myślisz, że nauczyłeś się tego zachowania w swojej rodzinie lub pracy, w relacjach z przyjaciółmi lub w małżeństwie?

3.

Krok trzeci:

Praca w parach.Porównaj siebie z drugą osobą, wyjaśniając charaktery postaci lub bohatera wybranej kreskówki, uzasadniając swoją decyzję.

REFLEKSJE

Zastanówcie się nad tym, w jaki sposób relacje między dorosłymi mogą być głęboko uzależnione od doświadczeń z dzieciństwa oraz od rodzicielskich / kulturowych modeli stylów relacji.

TEORIA

To ćwiczenie może doprowadzić Cię do osiągnięcia lub nawet odzyskania empatii wobec partnera, rozumianej jako bezwarunkowy szacunek (umiejętność docenienia punktu widzenia innych). Założenia teoretyczne tego ćwiczenia są dwa: socjologiczne i z zakresu Gestalt Counselling.

Pierwsze z nich opiera się na perspektywie dramaturgicznej, którą Erving Goffman przedstawił w książce „The Presentation of Self in Everyday Life" z 1959 roku.[19]. Goffman używa w niej metafory produkcji teatralnej, aby zaproponować sposób rozumienia ludzkich interakcji i zachowań.

Twierdzi on, że życie społeczne jest „przedstawieniem" realizowanym przez „zespoły" uczestników w trzech miejscach: „przedniej scenie", „tylnej scenie" i „poza sceną". Perspektywa dramaturgiczna podkreśla również znaczenie „ustawienia" lub kontekstu w kształtowaniu przedstawienia, rolę „wyglądu" osoby w interakcji społecznej oraz wpływ „sposobu" zachowania na całość przedstawienia.

Drugie podejście opiera się na literaturze poradnictwa Gestalt. Zgodnie z tym podejściem, pierwszym krokiem w celu poprawy siebie i relacji z partnerem, jest to, że należy uświadomić sobie rolę, jaką odgrywasz w związku[20].

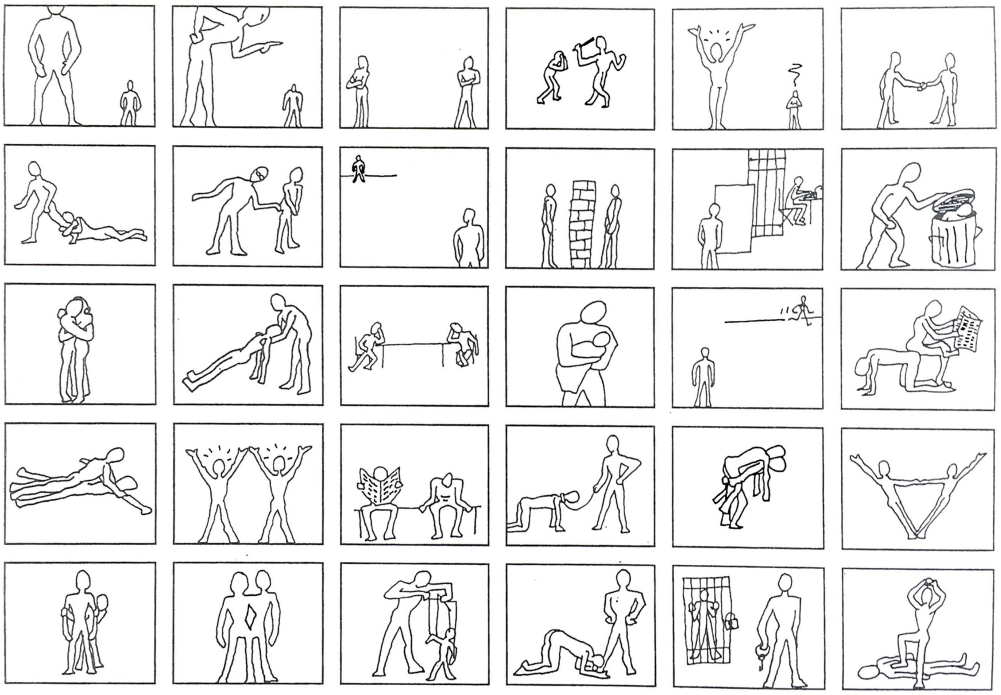
AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE/ PRAKTYKA

- Jak mógłbyś zmienić swoje zachowanie, aby zmienić i poprawić tę sytuację / stan?

- Który obraz przedstawia zmianę, którą chciałbyś wprowadzić w związku?

- Możesz podzielić się z drugą osobą zmianą, którą wprowadziłabyś w parze. Czy twój partner może ci pomóc w tym wyzwaniu? Przedyskutujcie to.

[19] Goffman E. (1959), Presentation of Self in Everyday Life, The Overlook Press, New York.
[20] Clarkson, P. (1992). Gestalt - Counselling, , Roma, Sovera Multimedia; Yontef, G. (2012). Cztery relacje w pracy z parą w terapii Gestalt. In Bar-Joseph Levine, T. (Ed). Gestalt Therapy: Advances in Theory & Practice, Routledge London, s. 123-135.



Ćwiczenie

Tytuł:
DOŚWIADCZENIE FILMOWE [21]

Czas poświęcony na ćwiczenie:
170 min

Cel(e):
- Uwrażliwienie na fakt, że ten sam bodziec (film), jest różnie postrzegany przez różne osoby
- Uświadomienie uczestnikom, że ich doświadczenia kierują nimi w „selekcji" i „percepcyjnej organizacji" rzeczywistości;
- Uznanie ograniczeń osobistej percepcji, aby poświęcić więcej uwagi i szacunku percepcji innych.

Zastosowane metosy:
GC

Problem/wyzwanie:
#różnicekulturowe #nieświadomośćkulturowa

[21] Franta H., Salonia G. (1981), La comunicazione interpersonale, LAS, Roma, s. 49 - 51.

Słowa kluczowe:
#szacunek #różnice #spostrzeżenia

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały:
środki techniczne niezbędne do projekcji filmu; film,
kartki, długopisy

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE

Różnice kulturowe, które charakteryzują pary mieszane, mogą być wyzwaniem zarówno dla samych par, jak i dla ich rodzin. W tym ćwiczeniu będziesz miała okazję zobaczyć, jak problemy, z którymi borykają się pary międzykulturowe są przedstawiane w filmach oraz podzielić się ze sobą nawzajem, jak to postrzegacie.

Instrukcja:

1.

Pierwszy krok:

Obejrzyjcie wspólnie film związany z tematem par mieszanych.
Polecamy następujące filmy:
•„Czuły pocałunek" (A fond kiss) Ken Loach
•„Malaria" Spike'a Lee
•„Czerń i biel" C. Comencini
•„Za jakie grzechy, dobry Boże?" (Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu?)
Philippe de Chauveron

2.

Drugi krok:

Po obejrzeniu filmu zachęcamy, aby najpierw każdy samodzielnie odpowiedział na następujące pytania i zapisał swoje odpowiedzi na kartce:

- Jaki wątek chciał rozwinąć reżyser?
- Kim jest bohater? W jaki sposób bohater doświadcza i interpretuje życie i świat?
- Jakie cele stara się osiągnąć? I za pomocą jakich zachowań?
- Jeśli chodzi o inne postacie, które z nich wolisz, a które odrzucasz?
- W jakim aspekcie osobowości lub w jakiej sytuacji behawioralnej?
- Która scena zrobiła na Tobie największe wrażenie? Jakie ma znaczenie?
- Która scena lub akcja nie została Twoim zdaniem rozwinięta?
- Czy podobało Ci się zakończenie filmu?
- Gdyby to zależało od Ciebie, jakie byłoby zakończenie?

3.

Krok trzeci:

Przeczytajcie sobie nawzajem swoje odpowiedzi. Po wysłuchaniu się nawzajem podzielcie się tym, jakie były podobieństwa, a jakie różnice pomiędzy wami w sposobie postrzegania tematów przedstawionych w filmie.

REFLEKSJE

Doświadczenia z przeszłości wpływają na nasze postrzeganie rzeczywistości.

- Które sytuacje z filmu szczególnie Cię poruszyły?

- Czy te sytuacje przywołały Twoje osobiste doświadczenia?

- Jak bliscy lub dalecy byli dla Ciebie bohaterowie i dlaczego?

TEORIA

Efektywność komunikacji w odniesieniu do wzajemnych relacji i traktowania tematów zależy również od tego, w jakim stopniu ty i twój partner w poszczególnych sekwencjach relacyjnych odwołujecie się raz po raz do wcześniejszego wkładu drugiej osoby. Nie jest łatwo zignorować nasz osobisty sposób radzenia sobie z różnymi kwestiami komunikacyjnymi, aby zrozumieć wkład drugiej osoby. W sytuacji społecznej, w której każdy z członków ma za zadanie wnieść swój własny wkład w komunikację, może dojść do poważnych zakłóceń w komunikacji.

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE/PRAKTYKA.

1. Powiedz swojemu partnerowi, co Cię zaskoczyło w jego odpowiedziach. Czego nowego się o nim/niej dowiedziałeś?

2. Zastanów się z partnerem/partnerką nad różnymi sposobami postrzegania relacji w parze oraz między parą a rodzinami.

3. Wybierzcie, który film obejrzycie razem w najbliższej przyszłości (możecie wrócić i sprawdzić wcześniejszą listę) (ustalcie datę!). Po filmie porozmawiajcie ze sobą, odpowiadając ponownie na pytania.

4. Zgodnie z Twoim przekonaniem
- jak odpowiedziałaby na te pytania Twoja partnerka?

Wspinaczka na górę

04.

Wspinaczka na górę nie jest łatwa, wymaga przygotowania, wiedzy i umiejętności. Jeśli już raz podjąłeś wysiłek, wiesz, że było warto. Możesz czerpać satysfakcję i cieszyć się pięknym widokiem na szczycie.

Jednak aby mieć znaczące i wzajemnie satysfakcjonujące relacje, bardzo ważne jest posiadanie kompetencji w zakresie radzenia sobie z konfliktami. W relacjach międzykulturowych niektóre konflikty wynikają z różnic kulturowych i nieświadomości kulturowej. W tym rozdziale będziesz miała okazję zbadać, jakie konflikty kulturowe mogą pojawić się w twoim związku. Mamy nadzieję, że wiedza na temat wymiarów kulturowych będzie dla Was pomocna. Zachęcamy również do podejścia do konfliktu z wykorzystaniem Porozumienia bez Przemocy (metodologia NVC), rozumienia i szanowania potrzeb i uczuć drugiej osoby. Będziecie mieli również okazję nauczyć się i przećwiczyć jak prosić o to, czego potrzebujecie i pragniecie.

W ostatnim ćwiczeniu będziecie mieli okazję wesprzeć się nawzajem w określeniu, jakich mechanizmów obronnych możecie użyć w trudnych sytuacjach i jak możecie się przygotować, aby być bliżej innych ludzi.

Zobaczcie, co Jeffrey mówi o znaczeniu komunikacji dla budowania dobrego związku międzykulturowego.

Rozdział 4
The recipe for a successful intercultural relationship

Rozdział 4a:
Różnice kulturowe

Różnice kulturowe

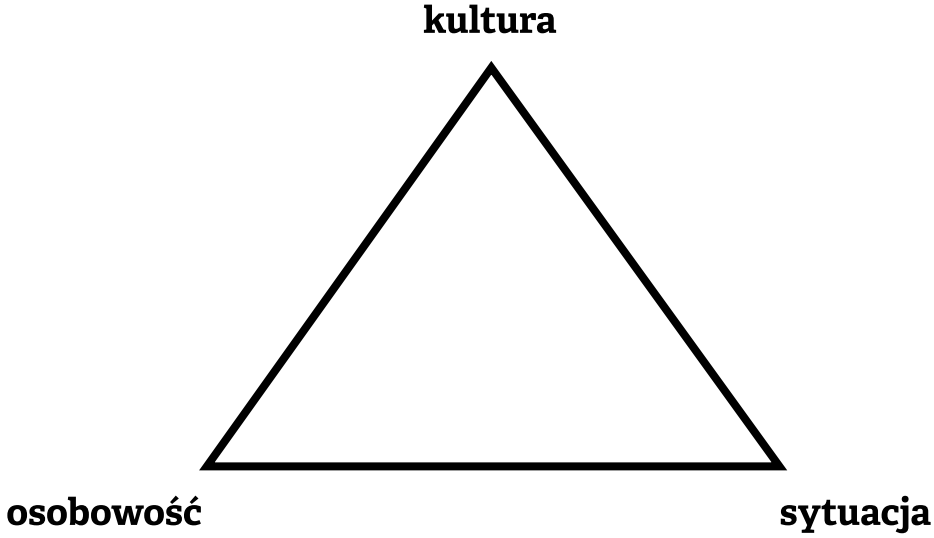
W rozdziale tym skupimy się na eksplorowaniu różnic międzykulturowych.
Na wstępie, jako osoby zajmujące się od wielu lat wielokulturowością, chcemy zaznaczyć, że ludzie na całym świecie mają takie same, uniwersalne potrzeby: miłości, szacunku, bezpieczeństwa.

Jak pokazują badania międzykulturowe na całym świecie, niezależnie od kultury, ludzie odczuwają i potrafią rozpoznać te same podstawowe emocje. We wszystkich kulturach ważne są relacje międzyludzkie: rodzina i społeczność.

Różnice międzykulturowe pojawiają się w tym np. jakie emocje i w jaki sposób można wyrażać, jakie czynniki odgrywają rolę w doborze partnerów życiowych, jaka jest dynamika związku. W różnych kulturach inaczej rozumiane jest słowo "rodzina" oraz występują różnice w tym, jakie relacje i wzajemne zależności łączą jej członków.

W tym rozdziale skupimy się na kulturowych uwarunkowaniach zachowań. Warto jednak pamiętać, że na każde zachowanie (nasze oraz innych osób) mają wpływ jeszcze czynniki sytuacyjne oraz różnice indywidualne, jak to ilustruje poniższy trójkąt zachowania.

Co wpływa na nasze zachowanie



Interpretując różne zachowania często nie doceniamy również roli czynników kulturowych.

Osoby uczestniczące w warsztatach w projekcie Meet Me Halfway powiedziały, że zajęcia pozwoliły im dostrzec i lepiej zrozumieć wpływ kultury na zachowanie swoje własne oraz partnera/partnerki. Zrozumienie różnic było pierwszym krokiem do tego, by sobie z nimi poradzić i zbliżyć się do siebie.

Zapraszamy do zapoznania się z różnicami kulturowymi, które mogą pojawić się w międzykulturowym związku. Opiszemy je za pomocą wymiarów kultury, które zdefiniowaliśmy we wprowadzeniu do naszego przewodnika (wymiary kultury). Posłużymy się wybranymi wymiarami z typologii Geerta Hofstede i Edwarda T. Halla.

Każdy wymiar zilustrujemy krótką historią pokazującą do jakich nieporozumień może dochodzić pomiędzy osobami, które pochodzą z kultur znajdujących się na przeciwległych krańcach danego wymiaru.

Struktura społeczna
Co jest na pierwszym miejscu: jednostka czy grupa?

Ahmad i Lena są małżeństwem od kilku lat i mieszkają w Berlinie. Lena jest Niemką a Ahmad mieszka w Niemczech od piętnastu lat i pochodzi z Syrii. Pewnego dnia Ahmad przyszedł do domu i powiedział, że właśnie rozmawiał ze swoim kuzynem, który przyjdzie do nich jutro ze swoją żoną i zostanie na trochę w ich domu. Ahmad widział ostatnio swojego kuzyna kilkanaście lat temy w Syrii gdy obaj byli nastolatkami. Po dwóch tygodniach wspólnego mieszkania z kuzynem męża i jego żoną Lena zaczęła się denerwować. Miała już dość spędzania razem wszystkich wieczorów . Czuła, że nie może odpocząć we własnych domu i brakuje jej prywatności. Nie rozumiała, czemu Ahmad jest taki pobłażliwy dla kuzyna, którego przecież, jej zdaniem, ledwie znał. Poprosiła Ahmada by porozmawiał z kuzynem i zapytał kiedy ten się wyprowadzi i znajdzie coś swojego. Ahmad powiedział, że się postara się pomóc kuzynowi coś znaleźć, ale nie wie, ile to jeszcze potrwa. Dodał, że nie chce przynieść wstydu również swoim rodzicom. Nie chciał, aby krewni mówili im, że mają nie gościnnego i nie pomocnego syna.

Opisana sytuacja pokazuje różnice w postrzeganiu relacji między członkami rodziny w kulturze kolektywistycznej i indywidualistycznej. W kulturach indywidualistycznych ludzie postrzegają siebie jako niezależne jednostki. W kulturach kolektywistycznych osoby postrzegane są przede wszystkim przez pryzmat grupy, np. rodziny, do której należą. Więcej na temat wymiaru indywidualizmu-kolektywizmu można przeczytać w poniższej tabeli.

Kultury kolektywistyczne/ współzależne	Kultury indywidualistyczne/ niezależne
• Najważniejsza jest grupa, silna przynależność do grupy własnej	• Najważniejsza jest jednostka, ludzie przynależą do wielu grup
• Rodzina często postrzegana w sposób szeroki, wielopokoleniowa, często wielodzietna	• Często rodzina nuklearna (rodzice i dzieci)
• Silne wsparcie rodziny, opieka, w zamian za lojalność	• Wartością jest samodzielność
• W wychowaniu dzieci bierze udział cała rodzina, a nawet sąsiedzi i inni dorośli.	• Wychowanie dzieci jest sprawą rodziców
• Dzieci pozostają z rodzicami do czasu założenia własnej rodziny	• Młodzi ludzie wyprowadzają się z domów rodzinnych i mieszkają samodzielnie, zanim założą własną rodzinę
• Ważna jest harmonia w grupie, unika się otwartej konfrontacji, która jest postrzegana jako zagrożenie dla relacji	• Konflikty są czymś naturalnym, otwarta konfrontacja jest dopuszczalna
• Ważne jest ZACHOWANIE TWARZY/ WSTYD. Nieodpowiednie zachowanie jednego członka rodziny przynosi wstyd całej rodzinie.	• POCZUCIE WINY Każda osoba odpowiada za siebie. Nieodpowiednie zachowanie osoby powoduje u niej poczucie winy, ale nie przynosi wstydu innym osobom w rodzinie.

Rola hierarchii

Sasha- Rosjanka i Michael- Kanadyjczyk, mieszkający w Sankt Petersburgu, poszli na zebranie do szkoły do swojej dziesięcioletniej córki- Emmy. Nauczycielka poskarżyła się, że Emma dobrze się uczy i jest zdolna, ale sprawia problemy wychowawcze. Gdy skończy zadanie, zaczyna przeszkadzać innym dzieciom. Nauczycielka mówiła również o tym, że Emma często wdaje się z nią w dyskusje, kwestionuje jej polecenia. Sasha odpowiedziała nauczycielce, że przeprasza za córkę i porozmawia z nią w domu. Michael zaś zaczął bronić córki i krytykować postępowanie nauczycielki. Dopytywał w jaki sposób dzieci są uczone oraz co nauczycielka proponuje córce, gdy ta skończy wcześniej zadanie. Nie rozumiał również jaki nauczycielka ma problem z tym, że jego córka z nią dyskutuje. Jego zdaniem to dobrze, że córka broni swojego zdania.

W samochodzie doszło do kłótni między małżonkami. Sasha miała pretensję do Michaela, że za dużo pozwala Emmie. Jej zdaniem córka przez to nie wie, jak szanować starszych i uważa, że pozjadała wszystkie rozumy. Michael stwierdził zaś, że popełnili błąd posyłając córkę do rosyjskiej szkoły i że lepiej, aby córka uczyła się w szkole amerykańskiej.

Sasha patrzy na wychowanie swojej córki w sposób charakterystyczny dla kultur bardziej hierarchicznych, w których szacunek dla starszych jest bardzo ważny. Michael kieruje się wartościami kultury egalitarnej i chce, aby jego córka miała bardziej partnerskie relacje z nauczycielką i aby mogła swobodnie wyrażać swoje zdanie.

Kultury hierarchiczne, duży dystans władzy	Kultury egalitarne, mały dystans władzy
• Duże różnice w statusie społecznym (hierarchia jest naturalna	• Małe różnice w statusie społecznym (hierarchia koniecznością)
• Różnice w prawach, sposobie traktowania, obowiązkach w zależności od statusu społecznego , który zależy często od takich cech jak: wiek, płeć, pochodzenie	• Równe traktowanie bez względu na status społeczny; status w dużej mierze oparty na własnych osiągnięciach
• Rodzic autorytetem, ważne posłuszeństwo, szacunek (także w relacji z dorosłymi dziećmi), szacunek do starszego rodzeństwa	• Dziecko ma prawo do własnego zdania, partnerskie relacje z rodzicami
• Nauczyciel autorytetem, jego inicjatywa, rodzice mają szacunek do nauczyciela	• Nauczyciel partnerem, ważna inicjatywa ucznia
• Decyzje podejmowane przez głowę rodziny	• Decyzje podejmowane wspólnie przez wszystkich członków rodziny

Role społeczne mężczyzn i kobiet

Giorgi z Gruzji rozpoczął pracę w międzynarodowej korporacji. Podczas integracyjnego lunchu został przedstawiony Svenowi- mężowi swojej szwedzkiej koleżanki z pracy Ingrid. Giorgi spytał Svena czym się obecnie zajmuje. Szwed powiedział z radością, że jest ojcem rocznej dziewczynki, i obecnie nie pracuje, gdyż jest na urlopie wychowawczym. Gruzin poczuł się skrępowany. Trudno było mu zrozumieć, że Sven mówi o tym z takim spokojem. Jemu samemu byłoby wstyd, gdyby nie mógł zapewnić utrzymania swojej rodzinie i był na garnuszku pracującej żony.

Opisana sytuacja ilustruje różnice pomiędzy Svenem oraz Giorgim w tym jak postrzegają oni swoją rolę społeczną jako mężczyzny. W różnych kulturach istnieją różne normy mówiące o tym, jakie zachowania oczekiwane są od mężczyzn i kobiet. Porozmawianie na ten temat jest ważne dla każdej pary.

Stałe role/kultury „męskie”	Zmienne role/ kultury „kobiece”
• Określone role społeczne przypisane są mężczyznom i kobietom	• Role społeczne mężczyzn i kobiet są wymienne
• Mężczyzna odpowiedzialny za utrzymanie rodziny, kobieta za wychowanie dzieci i ognisko domowe	• Małżonkowie ustalają między sobą, kto co będzie robił, relacje partnerskie
• Różne wychowanie chłopców i dziewczynek	• Minimalizowanie różnic w wychowaniu chłopców i dziewcząt

Znaczenie relacji - kultury zadaniowe i relacyjne

Młode małżeństwo: Antonio z pochodzenia Portugalczyk i Mervi z Estonii udali się do banku, aby złożyć wniosek o kredyt. W rozmowie z doradcą kredytowym Antonio zaczął barwnie opowiadać o tym, jak poznał Mervi. Mówił również o tym, jak ważny jest dla nich kredyt, ponieważ planowali powiększenie rodziny.

Mervi czuła się zakłopotana. Czuła złość na męża, że opowiada obcemu człowiekowi o ich prywatnych sprawach. Zaczęła mieć obawy, że mężczyzna powoli traci cierpliwość, bo zamiast rozmawiać o faktach i ich zdolności kredytowej, rozmawiali o nieistotnych sprawach. Gdy Antonio zaczął wypytywać doradcę o jego sytuację rodzinną, czy ma żonę i dzieci, Mervi kopnęła go pod stołem i próbowała zmusić, by przestał to robić. Antonio nie zrozumiał, o co jej chodzi.

Ubieganie się o pożyczkę pokazało różnice między Antonio i Mervi w sposobie, w jaki próbowali zbudować zaufanie do swojego doradcy. Dla Antonia, zgodnie z zasadami kultur bardziej relacyjnych, konieczne było zbudowanie relacji. Mervi, zgodnie z normami kultury bardziej zadaniowej, chciała jak najszybciej przejść do meritum sprawy.

Kultury zadaniowe/pro-transakcyjne	Kultury relacyjne/pro-partnerskie
• Najważniejsza jest transakcja / interes / zadanie	• Najważniejsze są więzi międzyludzkie /sieć społeczna
• Chętnie robi się interesy z nieznajomymi	• Niechętnie robi się interesy z nieznajomymi
• Należy szybko przejść do sedna sprawy	• Potrzebny jest czas na nawiązanie relacji

Różnice w komunikacji niewerbalnej i wyrażaniu emocji

Mateo i Amelia poznali się w czeskiej Pradze, gdzie oboje przyjechali na półroczną wymianę młodych profesjonalistów w ramach programu Erasmus. Mateo jest Hiszpanem, a Amelia urodziła się w Londynie. W piątki pracowali ramię w ramię w kawiarni, bo zgodnie z programem był to dzień „home office". Pewnego dnia doszło między nimi do nieporozumienia.
Mateo rozmawiał po hiszpańsku ze swoim kolegą przez telefon. Amelia poczuła się zakłopotana, bo kilka osób w kawiarni zaczęło się im przyglądać. Mateo, jej zdaniem, mówił bardzo głośno, wręcz krzyczał. Zaczęła się niepokoić i pomyślała, że może wcale nie jest takim miłym człowiekiem jak się wydawało. Zastanawiała się, jak on się zachowuje, gdy dochodzi między nimi do nieporozumień.

Po tym jak Mateo zakończył rozmowę zwróciła uwagę: „Jak możesz zachowywać się w ten sposób? W miejscu publicznym nie powinno się kłócić, a już na pewno nie krzyczeć". Mateo przerwał jej w połowie zdania, mówiąc, że wcale się nie kłócił, że to była trochę emocjonalna rozmowa, ale wszystko jest w porządku. Czuł, że dziewczyna go krytykuje i czepia się. Zaczął wątpić, czy nie straci jej zainteresowania.

W sumie nie zauważył, żeby jakoś entuzjastycznie wypowiadała się o jego zaletach, rzadko też widział zachwyt na jej twarzy, gdy opowiadał jej różne historie.

Język niewerbalny, nasze ciało, odległość jaką zachowujemy względem drugiej osoby to bardzo ważna część komunikacji. Opisana sytuacja ilustruje nieporozumienia do jakich może dochodzić pomiędzy osobami z kultur ekspresyjnych a osobami pochodzącymi z kultur powściągliwych.

Kultury ekspresyjne	Kultury powściągliwe
• Głośniej	• Ciszej
• Przerywanie sobie nawzajem jest w porządku, cisza krępuje	• Przerywanie innej osobie jest niekulturalne, milczenie jest w porządku
• Można dotykać drugą osobę podczas rozmowy	• Nie należy dotykać osoby, z którą się rozmawia
• Mniejszy dystans fizyczna	• Większa odległość fizyczna
• Kontakt wzrokowy, częstszy, bardziej intensywny	• Unikanie kontaktu wzrokowego
• Intensywna gestykulacja	• Minimalna liczba gestów
• Bogata mimika twarzy	• Oszczędna mimika

Różnice w sposobie komunikacji
Bezpośrednio czy pośrednio?

Sayaka i Alicja spotykają się od jakiegoś czasu. Obie mieszkają w Warszawie, Alicja urodziła się tutaj, a Sayaka mieszka od dziesięciu lat. Wybrały się razem, na obiad z Aiko- kuzynką Sayaki, która przyjechała odwiedzić ją z Japonii. Alicja bardzo bardzo polubiła Aiko i pomyślała, że byłoby jej bardzo miło, jakby Aiko z mężem, wybrali się z nimi na planowany za miesiąc wyjazd narciarski. Aiko mówiła, że oboje z mężem lubią ten sport. Gdy Alicja spytała Aiko czy wybiorą się z nią i Sayaką na ferie zimowe, Aiko odpowiedziała, że bardzo by chciała, że zostało niewiele czasu do wyjazdu, ale postara się, aby mogli wspólnie wyjechać. Po spotkaniu Alicja podekscytowana powiedziała Sayace, że cieszy się bardzo, że Aiko z nimi pojedzie i że muszą zadzwonić do organizatorów wyjazdu i zarezerwować pokój dla jej kuzynki. Seyko wyjaśniła Alicji, że Aiko odmówiła wyjazdu i nie pojedzie z nimi na narty. Alicja poczuła się zawiedziona i spytała Seyko, czemu kuzynka wprowadziła ją w błąd i nie mogła po prostu szczerze powiedzieć, że nie pojedzie. Seyko wytłumaczyła Alicji, że w Japonii nie jest kulturalnie, aby tak prosto z mostu powiedzieć "nie" i że jego kuzynka chciała zadbać o dobrą relację z nimi. Podzieliła się z Alicją tym, że pomimo tego, że mieszka w Polsce dziesięć lat ją również razi czasem, jak na jej prośbę, ktoś odpowiada po prostu " nie nie zrobię tego", " nie pomogę ci".

Kultura japońska jest kulturą wysokiego kontekstu, w której ważne jest zrozumienie całego kontekstu wypowiedzi. Jest to trudne dla osób z zewnątrz. W kulturach niskiego kontekstu najważniejsza jest sama wypowiedź słowna.

Kultury niskiego kontekstu	Kultury wysokiego kontekstu
• Komunikacja bezpośrednia/wprost	• Komunikacja pośrednia/ nie wprost
• Najważniejsze są słowa wypowiadane na głos	• Znaczenie komunikacji niewerbalnej i kontekstu/okoliczności
• Dozwolone jest bezpośrednie wyrażanie krytyki i bezpośrednie mówienie "nie".	• Krytyka wyrażana jest nie wprost, odmowa w sposób pośredni
• Przyjaciel zawsze mówi prawdę	• Przyjaciel jest zawsze chętny do pomocy

Podejście do czasu

Marta i Ali są od kilku lat małżeństwem. Wraz ze swoim dwuletnim synkiem wybrali się w odwiedziny do rodziny Alego do Sudanu. Oboje wykorzystali na ten wyjazd prawie całe swoje roczne urlopy. Zależało im, żeby rodzice Aliego mogli zobaczyć swojego wnuka. Marta cieszyła się również, że zobaczy Sudan, kraj w którym toczy się akcja lektury "Pustyni i w Puszczy". Cieszyła się, że zobaczy piramidy, których podobno w Sudanie jest więcej niż w Egipcie. Po przyjeździe Ali porozmawiał ze swoimi rodzicami i zaplanowali, że w pierwszym tygodniu zostaną w Chartum, by spotkać się ze wszystkimi krewnymi, a w drugim wyjadą razem z rodzicami Aliego na małą wycieczkę. Marta nie mogła doczekać się już zaplanowanej podróży. Spotkania z rodziną i przyjaciółmi Aliego były przyjemne, ale też już powoli dla niej męczące. Różne osoby pojawiały się bez zapowiedzi, miała poczucie, że połowę dnia pije herbatę, a drugą połowę spędza jedząc lub pomagając przy gotowaniu. Była też zmęczona kilkoma formalnościami, jakie musieli załatwić. Urzędnicy, jej zdaniem, pracowali chaotycznie, obsługiwali kilka osób jednocześnie, co w jej poczuciu nie było efektywne.

Wieczorem w niedzielę ustalili, że wyjadą następnego dnia wczesnym rankiem. Marta wstała rano, spakowała bagaże i o 8 smej była już gotowa do drogi. Gdy weszła do kuchni zobaczyła, że mama Alego dopiero przygotowuje jedzenie na drogę. Po godzinie przyszła sąsiadka, z dobrą nowiną. Do miasta przyjechał właśnie jej syn. Mama Aliego zaprosiła ich oboje na obiad. Marta poczuła się zlekceważona i zezłościło ją , że stracą kolejne pół dnia. Próbowała wytłumaczyć to Alemu, ale ten powiedział, że to naturalne, że muszą przełożyć wyjazd, gdyż przyjechał ich dobry sąsiad, którego dawno nie widzieli.

Jak widać w przytoczonej sytuacji między Martą a Alim i jego rodziną istnieją różnice w zakresie podejścia do czasu i planowania. Marta kierowała się wartościami normami kultury bardziej monochronicznej. Ali i jego rodzina w Sudanie patrzyła na daną sytuację z perspektywy kultury polichronicznej.

Kultury monochroniczne	Kultury polichroniczne
• Najważniejsza jest ustalony termin, czas, punktualność	• Najważniejsze są relacje
• Jeden czas dla wszystkich, odmierzany zegarkiem	• Czas wyznaczany jest poprzez aktywności
• Linearne podejście do czasu	• Synchroniczne podejście do czasu
• W jednym momencie wykonywana jest jedna czynność, a następnie kolejna	• W jednym momencie wykonuje się kilka czynności, np. można spotkać się z kilkoma osobami w tym samym czasie
• Plany są szczegółowo opracowane	• Plany są ustalane w sposób ogólny i są jedynie wskazówkami
• Harmonogram jest ważny, należy przestrzegać terminów i ustalonych deadlinów	• Harmonogram może ulec zmianie, deadline

Ćwiczenie

Tytuł:
RÓŻNICE KULTUROWE W NASZYM ZWIĄZKU

Czas potrzebny na ćwiczenie:
ok. 30-40 minut

Cel(e):
· lepsze zrozumienie potencjalnych różnic kulturowych w związku
· ułatwianie procesu rozmowy o różnicach kulturowych bez posługiwania się stereotypami i ocenami
· lepsze zrozumienie wartości i norm leżących u podstaw zachowań Twoich i Twojego partnera
· identyfikacja potencjalnych konfliktów

Stosowane metody:
CCC

Problem/wyzwanie:
#różnicekulturowe #nieświadomośćkulturowa #stresadaptacyjny #tożsamość

Słowa kluczowe:
wymiarykulturowe # konflikt #relacje

Miejsce:
Dowolne miejsce

Materiały:
Opis wymiarów z tego rozdziału

DOŚWIADCZENIE/ ĆWICZENIE

Przeczytaj ponownie opisy wymiarów kulturowych i historie par, które ilustrują różnice w każdym z nich, z zamiarem zobaczenia, jak odzwierciedlają one różnice kulturowe w twoim związku.

REFLEKSJE

Po przeczytaniu każdego z wymiarów odpowiedzcie na poniższe pytania i podzielcie się odpowiedziami ze sobą nawzajem:

Jakie zachowania i normy są mi bliższe?

Jakie zachowania i normy są bliższe mojemu partnerowi?

Czy są między nami różnice w danym wymiarze?

Czy zaobserwowane różnice są wyzwaniem w naszym związku i obszarem, o którym warto więcej rozmawiać?

TEORIA

Jeśli uważasz, że wiedza o wymiarach jest dla Ciebie przydatna, zachęcamy do dalszego zgłębiania tego tematu.

Na stronie jednego z najbardziej znanych badaczy tematu Geerta Hofstede możesz porównać kultury narodowe, z których pochodzicie.
https://www.hofstede-insights.com/country-comparison/

Warto pamiętać, że wynik jest wartością średnią dla danego kraju, mogą występować różnice regionalne i różnice międzypokoleniowe. Nie musisz też podzielać wartości i norm, które charakteryzują Twój kraj.

Możesz też skorzystać z dostępnych online płatnych narzędzi do porównania kultur oraz sprawdzić swój indywidualny profil np. Cultural Map autorstwa Erin Meyer: https://erinmeyer.com/

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE/PRAKTYKA

W następnym ćwiczeniu (NVC i kultury - ćwiczenie praktyczne) będziesz mogła przećwiczyć umiejętność rozmawiania o różnicach, posługując się językiem uczuć i potrzeb, które są uniwersalne.

Rozdział 4b:
Lepsze zrozumienie siebie nawzajem

„Wszelka przemoc jest wynikiem oszukiwania się ludzi co do tego, że ich ból pochodzi od innych ludzi i że w związku z tym ci ludzie zasługują na karę."

Marshall B. Rosenberg

Ćwiczenie

Tytuł:
NVC I KULTURY- ĆWICZENIE PRAKTYCZNE

Czas potrzebny na ćwiczenie:
60 minut

Cel(e):
· Poprawa umiejętności komunikacyjnych
· Ćwiczenie i doskonalenie umiejętności NVC i CC
· Lepsze poznanie i zrozumienie potrzeb drugiej strony

Stosowane metody:
NVC, CCC

Problem/wyzwanie:
#komunikacja

Słowa kluczowe:
#zrozumienie #wzajemność
#współpraca #kluczowewartości #potrzeby

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały:
coś do pisania

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE

I

Przeczytaj uważnie i wykonuj opisane poniżej kroki chronologicznie.
Nie spiesz się, pozostań w kontakcie - zarówno z własnymi uczuciami i potrzebami, jak i uczuciami i potrzebami drugiej strony. Poświęć czas na myślenie, odczuwanie, odkrywanie potrzeb. Zacznij realizować to zadanie indywidualnie.
Wykorzystaj listę uczuć i potrzeb
(załącznik do przewodnika na końcu rozdziału / książki).

II

W drugiej fazie zastanów się nad doświadczeniami z życia związanymi z waszą parą.

III

W trzeciej fazie przedyskutuj je z partnerem/partnerką. Będziesz do tego gotowy/gotowa, gdy zrealizujesz pierwsze 9 punktów zadania. Dlatego bądź skrupulatna/skrupulatny w jego wykonaniu. Życzymy Ci przemyślanej rozmowy we dwoje.

Gotowi?
Zaczynajmy!

FAZA I

1. Przeczytaj uważnie i pomyśl, co mogłoby się wydarzyć w opisanej sytuacji?
Marta i Phuck są młodym małżeństwem, ona jest Polką, a on Wietnamczykiem.
Pobrali się dwa lata temu i mieszkają razem w Warszawie. Oboje ciężko pracują. W związku z tym, że za dwa miesiące rozpoczynają się wakacje, zaczęli rozmawiać o miejscu, do którego chcieliby pojechać.

Phuck powiedział, że ma nadzieję, że to oczywiste, że pojadą do Wietnamu odwiedzić jego rodzinę, bo w zeszłym tygodniu rozmawiał z rodzicami i powiedzieli, że chcieliby się z nim zobaczyć. Marta powiedziała:

„Proszę, nie znowu, odwiedziliśmy ich zeszłego lata”. I wyjaśniła, że wolałaby, aby pojechali gdzieś, gdzie mogliby spędzić romantyczny czas, tylko we dwoje, relaksując się i nurkując.

2. Przeanalizuj sprawę i sprawdź, co się dzieje? Gdzie jest potencjalny konflikt?
Zapisz swoje pierwsze przemyślenia.

3. Teraz pomyśl o tej sytuacji ponownie. Która osoba jest Ci bliższa i dlaczego?

4. Sprawdź to z wymiarem kultury, który rozpoznałeś i z którym się identyfikujesz. (wykorzystaj podstawowe wymiary kulturowe, które omawialiśmy na warsztatach i które masz w swoim przewodniku).

5. Teraz zwróć uwagę na poziom emocjonalny. Z którą osobą się identyfikujesz? Co ta osoba czuje? Oznacz te emocje i zapisz je (użyj kart uczuć, możesz również użyć własnych słów, aby je wyrazić).

6. Jakiego rodzaju potrzeby (prawdopodobnie niespełnione, choć spróbuj poszukać obu perspektyw - spełnionej i niespełnionej) stoją za tymi uczuciami? (użyj listy potrzeb, możesz też użyć własnych słów, aby to wyrazić).

FAZA II

7. Czy kiedykolwiek spotkałeś się z podobną sytuacją w swoim związku? Jaka jest Twoja podobna sytuacja, w której stoisz przed wyzwaniem rozwiązania sytuacji w sposób korzystny dla obu stron?

8. Teraz skup się na swoich emocjach i potrzebach. Użyj ścieżki żyrafy (metafora NVC dla autoempatii) (4 kroki - obserwacje, uczucia, potrzeby, prośby, użyj handoutu do konstruktywnej komunikacji i kart uczuć/potrzeb).

Konstrukcja składająca się z 4 stopni:

Kiedy (widzę, obserwuję, słyszę, wyobrażam sobie, zauważam)

Czuję (emocje, doznania z ciała, nazwij je / oznacz

i moje potrzeby (zaspokojone / niezaspokojone) są

chciałbym(prośba, która jest konkretna, możliwa do wykonania, załatwiona pozytywnie, może być w formie pytania).

Przykład:

Kiedy słyszę zdanie: ***„Proszę, nie znowu, odwiedziliśmy ich zeszłego lata”***, jestem poirytowana i smutna. Potrzebuję jasności, zrozumienia i partnerstwa. Czy mógłbyś mi powiedzieć, jak się czujesz, kiedy słyszysz o tym, co jest dla mnie ważne?

9. Odpowiedz sobie na to pytanie - Co mogę zrobić, aby odpowiedzieć/uwzględnić obie potrzeby - moją i Twoją? (weź odpowiedzialność za swoje potrzeby i działania).

ETAP II ĆWICZENIA:

10. Porozmawiaj z partnerem o swoich i jego doświadczeniach. Co udało Ci się rozpoznać? Co chcesz zapamiętać, aby stawić czoła rozwiązywaniu potencjalnych sytuacji konfliktowych?

Ta sama sytuacja może być postrzegana zupełnie inaczej - mamy różne potrzeby i uczucia i aby mieć dobry związek musimy się nimi dzielić i wspólnie nad nimi pracować.

Pochodzenie kulturowe jest wzbogacające, ale stanowi również wyzwanie w komunikacji i podejmowaniu decyzji życiowych. Kluczem jest bycie otwartym i słuchanie tego, co druga osoba ma do powiedzenia. Przyjęcie konstruktywnej komunikacji zamiast używania osądów, które mogą i często są błędne.

REFLEKSJE

1. Co odkryłeś o sobie / partnerze / rodzinie?

2. Czego się nauczyłaś?

3. Co chciałbyś zapamiętać po tym doświadczeniu?

4. Odpowiedz na te pytania najpierw indywidualnie, a następnie wymień się opiniami i spostrzeżeniami z drugą osobą.

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE / PRAKTYKA

1. Teraz, kiedy wiesz to, co wiesz, jak zmieniłoby to twoją rzeczywistość?

2. Co chciałabyś wprowadzić do swojej codziennej rutyny?

3. Czego byś unikała?

4. Jak chciałbyś to zapamiętać?

Rozdział 4c: Zarządzanie konfliktem w relacjach międzykulturowych

KONFLIKT:

Czy konflikt ma być jedyną okazją do poprawy relacji?

Konflikty są nieuniknioną częścią naszego codziennego życia. I jest to zrozumiałe dla nas jako ludzi. Trudna część zaczyna się wtedy, gdy staramy się ich unikać za wszelką cenę, być mili i udawać, że nic się nie dzieje, gdy budzą się w nas emocje, a atmosfera gęstnieje. W kontekście związku jest to ryzykowna strategia, bo prowadzi do absurdalnych sytuacji, w których możemy wybuchnąć w najmniej odpowiednim momencie.

Szczególnie w kontekście związków mieszanych kulturowo, kiedy brak zrozumienia kodów kultu-

rowych jest dodatkową warstwą, która może prowadzić do konfliktów lub ich eskalacji.

Załóżmy, że w mieszanym kulturowo związku pojawiło się dziecko. Ojciec z Egiptu (kultura kolektywna), niezwykle przywiązany do swojej rodziny (więzi rodzinne jako wartość kulturowa) nalega na codzienne spotkania z rodzicami i rodzeństwem.

Dziecko należy do rodziny, więc nie ma potrzeby nawet wcześniejszego umawiania się - każdy jest mile widziany o każdej porze dnia. Matka, która pochodzi z Holandii (kultura indywidualistyczna, bardziej egalitarna - gdzie bardzo ważne jest wzajemne zrozumienie i wolność wyboru) chcę spokoju dla siebie i dziecka.

Ważne jest dla niej, aby mieć prywatność, zorganizować się w nowej roli, mieć wpływ na to, kiedy i kto ją odwiedza oraz co robi z jej dzieckiem. Takie sytuacje są częste w skomplikowanej codzienności relacji. Kiedy pojawia się dodatkowy kontekst kulturowy, bez odpowiedniej wiedzy, ciekawości poznania nowego obszaru, wrażliwości i empatii dla siebie nawzajem - może być ciężko.

Załóżmy, że nikt z tej pary nie zaczyna dialogu. Dni mijają w podobnym rytmie. Żona ma coraz mniej cierpliwości i mówi o tym wprost (bezpośredniość w komunikacji, wynikająca z jej rodzimej kultury). Mąż, zszokowany, próbuje załagodzić sytuację, że wszystko jest w porządku i że przygotuje jej ulubione danie na uspokojenie (wyrażanie troski poprzez jedzenie, bardzo kontekstualny sposób komunikacji).

Żona daje mu się uspokoić, ale ponieważ nic się nie zmienia, podczas jednej z wizyt teściów, wybucha w ich obecności i zamyka się z dzieckiem w pokoju na resztę dnia. Mąż jest zawstydzony i czuje, że stracił twarz przed rodziną.

Miki Kashtan, jedna ze znanych certyfikowanych trenerek rozpowszechniających na świecie wiedzę o Nonviolent Communication (NVC) twierdzi, że konflikty to zbyt późno przekazana informacja zwrotna. To, co para powinna zrobić, to zauważyć symptomy i porozmawiać o tym. Ale to, co proste, nie zawsze jest łatwe do wdrożenia w życie.

To właśnie NVC (Porozumienie bez Przemocy), stworzone przez Marshalla B. Rosenberga, jest jednym ze sposobów komunikacji, które proponujemy w naszym przewodniku, a które zwiększa szanse na budowanie pokoju opartego na uniwersalnych potrzebach człowieka.

„Język pokoju", jak czasem nazywa się NVC to **„sposób komunikowania się z ludźmi, który sprawia, że rozkwita nasze naturalne, wrodzone współczucie dla innych.**
Na całym świecie - od zantagonizowanych rodzin, przez dysfunkcyjne biurokracje, po wstrząśnięte wojną kraje, nie znalazłem skuteczniejszych środków do osiągnięcia pokojowego rozwiązania konfliktu." [22]
Na bazie wieloletniej praktyki i doświadczeń Rosenberga powstało szczególne podejście do rozwiązywania konfliktów, propagowane na całym świecie przez Ike'a Lasatera i Johna Kyniona.

Co odróżnia to podejście do konfliktu od innych form mediacji, negocjacji czy łagodzenia sporów?

Zasadnicza różnica polega na tym, że większość metod zajmuje się poszukiwaniem rozwiązań. Nie ma w tym nic złego, ale według metody NVC - najważniejszy jest kontakt interpersonalny. Kiedy nawiążemy empatyczną relację, pełną współczucia i ciekawości, mogą pojawić się takie rozwiązania, które mogą nas zaskoczyć. Największą barierą w osiągnięciu porozumienia w konflikcie jest obniżony poziom zaufania. Dlatego najpierw zajmijmy się zaufaniem, a dopiero potem szukajmy rozwiązań.

Podejście to wywodzi się z powszechnego paradygmatu nagradzania dobrych i karania złych. Tutaj skupiamy się na potrzebach - uniwersalnych cechach człowieka, które są takie same bez względu na wiek, rasę, religię, płeć, pochodzenie. I na uwzględnianiu tych potrzeb w dialogu.

Jeśli przyjmiemy, że w konflikt wchodzą strategie - czyli sposoby, których używamy, by zadbać o własne potrzeby - a nie ludzie, otwierają się zupełnie nowe perspektywy. W takim przypadku konflikt może okazać się łagodnym rozładowaniem napięcia, okazją do wspólnego ustalenia nowych zasad i norm relacji, opcją na wzmocnienie więzi.

[22] To, co powiesz, może zmienić świat.O języku pokoju w świecie konfliktów, Marshall B. Rosenberg, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 21-22.

Dlaczego więc nie postrzegać konfliktu z tej perspektywy?
NVC daje możliwość oduczenia się krzywdzących schematów myślowych, które towarzyszą nam od dzieciństwa (ocenianie, porównywanie, obowiązki, nakazy, karanie, nagradzanie itp.) i wybrania innej drogi, która wzbogaca nas i życie innych.

Wróćmy do naszej egipsko-holenderskiej pary - jak mogłaby wyglądać ta sytuacja przy zastosowaniu **4 kroków empatycznej komunikacji według NVC?**

1. Obserwacje
(fakty, to co widzimy bez oceniania i nadawania znaczenia)

2. Uczucia
(język pozwalający określić, co się z nami dzieje w kategoriach emocji – radość, smutek, złość; nie mylić z fałszywymi uczuciami, czyli Myślami wyrażanymi w formie uczuć – zranienie, zdrada, wszelkie sformułowania zakładające wpływ drugiej osoby).

3. Potrzeby
(cechy uniwersalne dla wszystkich ludzi, bez względu na rasę, płeć, poglądy; to, czego potrzebujemy, odbieramy poprzez nasze emocje i system niewerbalny; na tej podstawie wiemy, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy nie)

4. Prośby
(jasno określone, konkretne, wykonalne, osadzone w ramach czasowych, im są jaśniejsze i prostsze, tym łatwiej je usłyszeć i na nie odpowiedzieć).

Wspominaliśmy już wcześniej, że w konflikt wchodzą nie ludzie, ale strategie zaspokajania (bardzo często tych samych) potrzeb. Gdybyśmy chcieli zapisać ich głosy zgodnie ze ścieżką empatyczną, mogłoby to wyglądać tak:

A: ***„Kiedy twoi rodzice przychodzą niezapowiedziani (obserwacja), jestem zła i sfrustrowana (uczucia), ponieważ mówiłam ci o tym 5 razy (obserwacja) i chciałabym, żeby mnie wysłuchano i zauważono (potrzeby). Potrzebuję odpoczynku, wspólnego czasu, bliskości i wsparcia (potrzeby). Czy możemy porozmawiać o zasadach, na jakich chcemy gościć Twoich rodziców w naszym domu (prośba)?"***

B: ***„Kiedy moi rodzice przyjechali do nas, a Ty poszłaś z dzieckiem do pokoju (obserwacja), było mi smutno i wstyd (uczucia), bo wspólne uczestnictwo w życiu rodzinnym jest dla mnie ważne i chcę szanować wartości rodzinne (potrzeby). Jednocześnie słyszę, że w tej formie jest to dla Ciebie trudne (empatia dla drugiej strony). Czy możesz się nad tym zastanowić i powiedzieć mi, jak to widzisz? (prośba)"***

A: ***„Tak, jest to dla mnie trudne, ale jednocześnie chciałabym, abyśmy znalazły rozwiązanie, które zadowoli obie strony. (empatia dla drugiej strony) Czy możemy o tym teraz przez chwilę porozmawiać? (prośba)”***

Takie formy dialogu mogą na początku wydawać się sztuczne i nienaturalne. Znamy to uczucie. Jest ono podobne do nauki nowego języka. Dlatego zalecamy częste i regularne ćwiczenia, na początek w łatwych sytuacjach (może niekoniecznie z domownikami) i w bezpiecznym otoczeniu.

Na przykład - kiedy stoisz w korku i ktoś na Ciebie trąbi - zamiast gwałtownie reagować, zastanów się nad ewentualnymi niezaspokojonymi potrzebami tego kierowcy. Gdy stoisz w kolejce w sklepie i słyszysz poirytowane głosy dyskutującej pary - zgadnij, jakie potrzeby może mieć każda ze stron.

Dodatkowo w sytuacjach pozytywnych - gdy mama na placu zabaw uśmiecha się do swojego dziecka wykonującego akrobatyczne sztuczki na placu zabaw - jakie potrzeby są zaspokajane?

Poniżej załączamy tabelę ćwiczeń, która nadaje strukturę empatii dla nas samych i dla drugiej strony. Wydrukuj ją w wielu egzemplarzach i wykorzystaj podczas ćwiczeń w zapisywaniu trudnych sytuacji. Nie czekaj na duży konflikt i nie próbuj umieszczać w niej czegoś, co nagromadziło się przez lata.

Na początku skup się na drobnych sprawach życia codziennego, np. żona miała odebrać dziecko z przedszkola, a zadzwoniła w ostatniej chwili, że nie zdąży, a Wy już macie zaplanowane całe popołudnie; partner miał kupić chleb wracając z pracy, a zapomniał; dziecko miało wrócić do domu o 15:00, a jest 15:20.

Pamiętaj, że praktyka czyni mistrza i ćwiczy stopniową empatię.
Powodzenia!

Ćwiczenie

Tytuł:
4 KROKI KONSTRUKTYWNEJ KOMUNIKACJI

Czas potrzebny na ćwiczenie:
30 min praktyki za każdym razem, gdy jesteś w trudnej sytuacji lub chciałbyś/chciałabyś lepiej zrozumieć perspektywę innej osoby, zdecydowanie zalecamy skorzystanie i uczynienie z niej codziennej rutyny treningowej

Cel(e):
· Podnoszenie umiejętności komunikacyjnych
· Zapobieganie konfliktom / rozwiązywanie konfliktów
· Praktyka współczucia i umiejętności lepszego zrozumienia

Stosowane metody:
NVC, mediacje NVC

Problem/wyzwanie:
#komunikacja

Słowa kluczowe:
#zrozumienie #rozwiązywaniekonfliktów #partnerstwo #empatia

Miejsce:
Dowolna przestrzeń; gdy nabierzesz wprawy w stosowaniu 4 kroków, możesz w każdym miejscu i w każdej sytuacji stosować je bez użycia słów (przechodząc kolejno w głowie każdy z nich)

Materiały:
Materiały ćwiczeniowe

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE:

Instrukcja:

Proces Porozumienia bez Przemocy (NVC) składa się z czterech faz (zwanych krokami). W tym ćwiczeniu zostaniesz poprowadzony, jak przejść przez każdy z nich, otrzymasz również wsparcie w postaci szeregu przykładów i pytań.

Upewnij się, że najpierw przejdziesz przez **KOLUMNĘ 1** i zrozumiesz samego siebie, zanim spróbujesz wejść w czyjeś buty. Powołując się na Marshalla B. Rosenberga, nikt nie jest w stanie okazać empatii, jeśli sam jej nie otrzymuje. Jeśli więc kończysz proces przechodzenia przez **KOLUMNĘ 1** i nadal masz dużo osądów, spróbuj wrócić i nazwać wszystkie uczucia i potrzeby.

4 kroki konstruktywnej komunikacji

PROCES	**KOLUMNA 1** **perspektywa własna**	**KOLUMNA 2** **wejście w buty drugiej strony**
4 KROKI:	JA - moja perspektywa	TY - jak doświadczam z perspektywy i nnej osoby
OBSERWACJA	Co mogę usłyszeć/zobaczyć/ obserwować bez oceniania i interpretowania? Czyste fakty! Przykład: Dzisiaj jest wspaniała pogoda. - to jest opinia Dziś słońce świeci, a niebo jest niebieskie. - to są fakty	Jak druga osoba słyszy/widzi daną sytuację ?
UCZUCIE	Jakie uczucie wywołuje we mnie ta obserwacja? Mógłbym to rozpoznać po odczuciach w moim ciele - ból, swędzenie, gęsia skórka, oddech. Przykład: Czuję się smutny z powodu tego, co słyszę. - nazwane uczucie. Czuję, że to jest złe. - Wyrażenie zaczyna się od "czuję", a tak naprawdę jest to osąd, a nie uczucie. Dla lepszej praktyki w nazywaniu uczuć, użyj spisu uczuć z przewodnika.	Jak może się czuć druga osoba na podstawie tej obserwacji?

POTRZEBA	Która z moich potrzeb nie jest wystarczająco zaspokojona? Która z nich jest zaspokojona? Czasami na początku trudno jest je oznaczyć. Na początku poćwicz z kartami emocji i potrzeb, aby poznać słownictwo i łatwość w etykietowaniu uczuć i potrzeb. Przykład: Kiedy jestem smutny, słysząc to, potrzebuję jasności i zrozumienia. - nazwane potrzeby Kiedy to słyszę, musisz zmienić ton głosu. - W tym przykładzie podajesz już gotowe rozwiązania. Może to zostać odebrane jako żądanie i jeszcze bardziej utrudnić sytuację.	Jaką potrzebę może mieć ta druga osoba?

Żelazne zasady rozwiązywania konfliktów za pomocą NVC:

· Najpierw daj sobie empatię, aby być zdolnym oferować ją drugiej osobie. Mamy tutaj na myśli zrozumienie siebie, swoich pobudek, zamiarów, w tym swoich emocji i potrzeb. Im jaśniejsze one będą dla nas, tym łatwiej będzie nam się wyrazić i formułować prośby w taki sposób, w jaki mogą być usłyszane. Ćwicz do tego celu nazywanie uczuć i potrzeb za pomocą załączonych do książki list uczuć i potrzeb.

· Mów o sobie i od siebie (Co widzę, obserwuję, czuję, czego potrzebuję)

· Bierz odpowiedzialność za swoje myśli, uczucia, czyny, potrzeby (Zamiast mówić - ***"Ty zawsze stajesz po stronie swojej rodziny"***, zastanów się co się wtedy dzieję z Tobą i ujawnij to ***"Kiedy popierasz stanowisko swoich rodziców, czuję smutek i złość, ponieważ potrzebuję zrozumienia, wsparcia i partnerstwa. Czy zanim coś z nimi ustalisz, możemy najpierw o tym porozmawiać we dwoje?"***

· Pamiętaj, że może Ci nie pasować strategia danej osoby na zaspokojenie potrzeb, nie osądzaj człowieka na tej podstawie. Zamiast tego, spróbuj się dowiedzieć, porozmawiać o potrzebach i znaleźć wspólnie sposób na strategię uwzględniającą obie strony w związku. Przykładowo, kiedy planujecie wakacje i oboje macie potrzebę odpoczynku, może istnieje na to taki pomysł, który uwzględni i partnera, którego ciągnie w rodzime strony i Ciebie, chcącej / chcącego zwiedzać świat?

· Ćwicz zgadywanie potrzeb w czasach pokoju, aby być efektywnym mediatorem w czasie wojny. Aby osiągnąć mistrzostwo w tłumaczeniu języka osądów na język potrzeb ćwicz na prostych codziennych sytuacjach, nawet po cichu zgadując, co "autor" miał na myśli. Wtedy w konflikcie będzie dużo prościej usłyszeć drugą stronę i wyjść jej naprzeciw. Przykładowo, kiedy partnerka mówi: ***"Znów ja musiałam wstawać do dziecka w nocy"***, możesz spróbować nazwać czego ona potrzebuję - wsparcia, pomocy, bycia widzianą i docenioną za wysiłek, zauważenia, troski, zaufania.

Inspiracja dodatkowa dla Was w kontekście budowania kontaktu międzyludzkiego: [23]

Chcę nawiązać kontakt bardziej niż chcę mieć rację i bardziej niż chcę wygrać!
-Mary Mackenzie

Czy wdajesz się w „słuszne bójki"? Wiesz, że bierzesz w nich udział, kiedy spierasz się z kimś, aby mieć rację lub dlatego, że chcesz wygrać. W takich kłótniach rzadko próbujemy nawiązać kontakt. Racja to nazwa gry.

Dlaczego to robimy? Dla wielu jest to próba zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa, akceptacji i zrozumienia. Jednak to, co zazwyczaj otrzymujemy, to niezadowolenie, niezgoda i beznadzieja.

Co by się stało, gdybyśmy bardziej chcieli się łączyć niż mieć rację lub wygrywać spory? Ten temat jest właściwie moją osobistą mantrą. W gwałtownych rozmowach łatwo jest zapomnieć, że naszym celem jest połączenie, ponieważ jesteśmy tak doświadczeni w słusznych walkach.

Rozważ próbę wypośrodkowania siebie w tych momentach, zadając sobie pytanie: „Czego chcę? Jakie potrzeby mam nadzieję zaspokoić dzięki wygranej lub posiadaniu racji?". Bez względu na to, jaka jest sytuacja, spróbuj tej odpowiedzi: „Żeby złapać kontakt!". I zapytaj: „Czy mam szansę odnieść sukces, jeśli powiem to, co jest na końcu mojego języka?". Niezmiennie, odpowiedź brzmi: nie.

[23] Connection, Connection, Connection (from Marie Mackenzie 365 Daily Peaceful Meditations)

Poprzez proste wykorzystanie tych pytań i rozważenie innych strategii, których można użyć, aby zaspokoić swoje potrzeby, będziesz w stanie lepiej wczuć się w sytuację drugiej osoby i wyrazić swoje uczucia ze współczuciem.

Jako rezultat, ty cieszysz się głębokich, znacząco istotnych związków jednocześnie zmniejszając częstotliwość osądzania siebie i innych.

Zauważ, czy wchodzisz dziś w słuszną walkę i przesuń swoją uwagę na wchodzenie w kontakt z drugą osobą.

REFLEKSJE

1. Co odkryłaś o sobie / partnerce / partnerze / rodzinie?

2. Czego się nauczyłeś o sobie / o relacji / o komunikacji?

3. Co chciałabyś zapamiętać z tego doświadczenia?

4. Odpowiedz na te pytania najpierw indywidualnie, a następnie wymień się opiniami i spostrzeżeniami z drugą osobą.

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE/PRAKTYKA

1. Teraz, kiedy wiesz to, co wiesz, jak zmieniłoby to twoją rzeczywistość?

2. Co chciałbyś wprowadzić do swojej codziennej rutyny?

3. Czego byś unikała?

4. Jak chcesz to zapamiętać?

Rozdział 4d:
Proś o to, czego potrzebujesz i pragniesz

Ćwiczenie

Tytuł:
PRAKTYKA PRÓŚB NVC

Czas potrzebny na ćwiczenie:
ok. 30 minut

Cel(e):
· Poprawa umiejętności komunikacyjnych
· Formułowanie własnych żądań.
· Praktyka NVC

Stosowane metody:
NVC

Problem/wyzwanie:
#komunikacja

Słowa kluczowe:
#zrozumienie #zaufanie #nieporozumienia #ekspresjawerbalna #empatia #współczucie

Miejsce:
Ciche, spokojne

Materiały:
materiały ćwiczeniowe, coś do pisania, lista emocji i potrzeb

To ćwiczenie ma na celu pomóc Ci wyrażać siebie w trybie spokojnym, empatycznym i uwzględniającym potrzeby obu stron. Chodzi o formułowanie próśb, w tym prośby o zaspokojenie potrzeby miłości. (miłość w NVC może być postrzegana zarówno z poziomu emocji, jak i potrzeb).

Co jest unikalne i wspierające w proponowanym sposobie komunikacji - skupiasz się na sobie, na zrozumieniu znaczenia, a nie tylko kontekstu słów. Odbiera to atakujący i osądzający / karzący sposób komunikacji i wnosi jakość okazanych intencji, zrozumienia, współczucia, woli i współpracy.

Na początku ćwiczenia zachęcamy do przeanalizowania zaproponowanych wyrażeń i zdań pod kątem ich poprawności - czy są to prawdziwe prośby czy nie? Dlaczego?

Następnie poznasz zasady, w jaki sposób zamiast żądań formułować jasne prośby.
Wreszcie, będziesz miał czas i miejsce, aby sformułować swoje własne prośby w oparciu o rzeczywiste przykłady.

Instrukcja:

Przykłady <u>niezrozumiałych</u> próśb:

· Chciałabym, żebyś była dla mnie miła.

· Chciałbym, żebyś mnie kochał.

· Chciałabym, żebyś traktował mnie jak kobietę.

· Chcę, żebyś szanował mnie jako kobietę.

· Jestem taki szczęśliwy, że cię mam.

· Och, jesteś taka słodka.

Co to znaczy?
Jaka potrzeba kryje się za każdym z tych stwierdzeń?
Czego wymagam od drugiej osoby?

>>>Teraz przeczytaj, jak być bardziej precyzyjnym i jasnym w formułowaniu próśb.
Oto kilka zasad, których należy przestrzegać:

Warto być bardziej precyzyjnym i dokładnym w wyrażaniu siebie.

Zasady formułowania <u>jasnej</u> prośby:

1. Uświadomienie sobie potrzeby stojącej za prośbą (nazwanie potrzeby dla siebie lub głośne jej wypowiedzenie)

2. Wykonalne, realistyczne, konkretne działania, zachowania

3. Pozytywne określenie (nie to, czego nie chcesz, ale to, czego chcesz)

4. Forma teraźniejsza (perspektywa tu i teraz)

5. Określenie w czasie (kiedy konkretnie powinno się to odbyć)

6. Dawanie przestrzeni do swobodnego wyboru i mówienia NIE (zdolność do poszukiwania znaczenia i potrzeb stojących za „nie")

Przykłady wyraźnych próśb:

· Chciałabym dostawać od Ciebie kwiaty raz w tygodniu. Jak to brzmi dla Ciebie?

· Chcę, żebyś był ze mną podczas tego ważnego spotkania i zaczynał mówić, kiedy ja z jakiegoś powodu się zatrzymam.

· Czy następnym razem mógłbyś najpierw zapytać mnie, czy wziąłbym udział w spotkaniu, zanim wpiszesz je do kalendarza?

Teraz nadszedł czas, aby przećwiczyć nowe umiejętności wyrażania jasnych próśb. Spójrz na przykłady zaspokojonych potrzeb sposoby wyrażania ich w języku serca.

W kolumnie po prawej stronie - masz tę samą ścieżkę wyrażania jasno i empatycznie próśb, gdy Twoje potrzeby nie są zaspokojone.

Zaspokojone potrzeby:	Niezaspokojone potrzeby:
Intymność, komfort, wzajemność *Jeśli chcesz ją docenić, sprawić, byś miał / miała jej więcej, świętować, wyrażać wdzięczność i wzmocniać ją >>>*	**Łatwość, przepływ, przestrzeń, jakość** *Jeśli chcesz wyrazić siebie jasno i zadbać o ważne potrzeby, które domagają się uwagi >>>*

Przekształć to w prośbę:

Bardzo lubię nasze wspólne sobotnie kolacje, bo doceniam czas, który spędzamy razem. Czy moglibyśmy kontynuować tę tradycję i jeść w sobotę kolację, co najmniej trzy razy w miesiącu?	*Potrzebuję przestrzeni i czasu, aby się zrelaksować i wyładować po pracy. Czy byłoby w porządku, gdybyś dał mi 15 minut czasu tylko dla siebie po powrocie do domu w dni robocze?*

Wypróbuj to sam/sama z następującymi potrzebami podanymi jako przykłady w poniższej tabeli:

Zaspokojone potrzeby:	Niezaspokojone potrzeby:
Wspólnota, wsparcie, pomoc, stymulacja, współpraca, przewidywalność	Uznanie, skuteczność, wzgląd, wdzięczność

Przekształć to w prośbę:

Teraz pomyśl o MIŁOŚCI jako o potrzebie i sformułuj prośby do swojego partnera zarówno wtedy, gdy masz tę potrzebę zaspokojoną, jak i niezaspokojoną. Postaraj się najpierw zapamiętać lub wrócić do wszystkich zasad formułowania prośby:

Spełniona potrzeba:	Niespełniona potrzeba
MIŁOŚĆ	MIŁOŚĆ

Przekształć to w prośbę:

Pomyśl o realnej sytuacji w Twoim związku, w której chciałbyś wyrażać siebie bardziej precyzyjnie, być lepiej rozumianym, być wysłuchanym ze swoimi potrzebami. Zbadaj to poprzez nazwanie spełnionych i niespełnionych potrzeb. Przekształć potrzebę w prośbę i powtarzaj tę ścieżkę w ramach każdej potrzeby, która się pojawi.

Zaspokojone potrzeby:	Niezaspokojone potrzeby:

Przekształć to w prośbę:

Czy jesteś gotowy, aby podzielić się swoją prośbą z drugą osobą teraz?
Nie krępuj się i spróbuj uczynić tę praktykę powszechną rutyną.

Praktykowanie próśb i języka potrzeb jest jak nauka nowego języka obcego. Na początku może to brzmieć sztucznie lub dziwnie. Możesz się bać, że nie zrobisz tego poprawnie. To jest w porządku i całkowicie normalne w procesie uczenia się nowych umiejętności.

Postaraj się być otwarta i zrób miejsce na dyskusję i praktykę w swoim związku. Wracaj do tego ćwiczenia co najmniej raz w tygodniu, aby wypracować w sobie empatię i współczucie zarówno dla siebie, jak i dla ludzi wokół.

Teraz wiesz już sporo na temat formułowania właściwych próśb. **W NVC odróżniamy je od-żądań,** które są szkodliwymi sposobami komunikacji i mogą zabić wszelkie przejawy empatii i współczucia.

W ten sposób Marshall B. Rosenberg, Ph.D. (książka, którą gorąco polecamy: Nonviolent Communication: A Language of Life, s.79) opisał różnice między prośbami a żądaniami.

PROŚBY A ŻĄDANIA [24]

Oczywiście, kiedy zwracamy się z prośbą, chcielibyśmy, aby nasz słuchacz się do niej zastosował. Ale jeśli spełnienie prośby jest naszym jedynym celem, prawdopodobnie to, co powiedzieliśmy, zostanie odebrane jako żądanie. Kiedy ludzie słyszą żądania, prawdopodobnie reagują ze strachu, poczucia winy lub wstydu, zamiast dawać z serca.

Skąd więc mamy wiedzieć, kiedy prosimy, a kiedy wymagamy? Największa różnica tkwi w naszej własnej reakcji na niezgodność. Jeśli jesteśmy gotowi usłyszeć brak zgodności jako wyraz uczuć i potrzeb, a następnie jesteśmy gotowi wczuć się w nie, mamy większe szanse na osiągnięcie naszych celów związanych z otwartością i jednością.

Charakterystyka próśb i żądań.

Prośba	Żądanie
Ważna jest dobrowolność - mówca prośby chce jej spełnienia, tylko jeśli jest otwartość słuchacza	Słuchacz albo się podporządkuje, albo zbuntuje
Osoba mówiąca wczuwa się w to, czego chce słuchacz, zamiast odbierać to jako odrzucenie	Mówca interpretuje niepodporządkowanie się jako odrzucenie swojej osoby
Reakcja na niepodporządkowanie się wyraża uznanie dla uczuć i potrzeb słuchacza	Jeśli prośba nie zostanie spełniona, mówca krytykuje, osądza lub obarcza winą

Kiedy wyrażamy prośby, empatia wspiera współpracę. Jeśli jesteśmy świadomi i otwarci na to, co jest żywe w nas samych i w innych, będziemy nadal w kontakcie. Wtedy nasze potrzeby z większym prawdopodobieństwem zostaną zaspokojone w sposób, który będzie satysfakcjonujący dla obu stron.

Nie oznacza to, że nie chcemy, aby nasza prośba została spełniona. Oznacza to jedynie, że naszym najważniejszym celem jest bycie obecnym w danej chwili i kontakcie z drugą osobą i stworzenie „relacji opartej na szczerości i empatii", upewniając się, że potrzeby wszystkich są zaspokajane.

[24] NVC Instruction Guide, CNVC,p. 24-25 https://www.cnvc.org/sites/default/files/NVCInstructionGuide_Jiva_.pdf

WYRAŻANIE PRÓŚB[25]

Wszyscy lubimy dawać, kiedy możemy to robić z własnej woli; nienawidzimy dawać, kiedy to robimy z przymusu, aby uniknąć poczucia winy, strachu lub wstydu.

* Dwa pytania wyjaśniają moją motywację *

1. Co chcę, aby zrobiła druga osoba?

2. Z jakich powodów chcę, aby to zrobiła?

WIEM, ŻE TO PROŚBA, KIEDY:

1. Potrzeby drugiej osoby są tak samo ważne jak moje.

2. Chcę, by zrobili to jedynie, jeśli zrobią to dobrowolnie.

3. Za słowem "nie" słyszę potrzeby drugiej osoby, które stoją w sprzeczności do mojej prośby.

Jestem świadomy / świadoma, że istnieje 5 możliwych przyczyn wyrażenia zgody na daną prośbę:

1. Wzbogaci to moje życie i chcę to zrobić dobrowolnie.

2. Obawiam się, że druga osoba zostanie zraniona **= POCZUCIE WINY**.

3. Obawiam się odrzucenia **= KUPOWANIE MIŁOŚCI**.

4. Obawiam się, że będę postrzegana / postrzegany jako ten "zły", "samolubny" itp. **= WSTYD**.

5. Chcę uniknąć kary.

Wiem, że jeśli osoba odpowie na moją prośbę z innego powodu niż nr 1, wróci to do mnie w przyszłości i będę musiała ponieść tego konsekwencje.

[25] Linda Mia Mukte (dawniej Rysenbry)- Lasting Love – The Magic and Mechanics, The NVC Academy, nvc academy

STAWIANIE ŻĄDAŃ

Kiedy bardziej interesuje nas efekt końcowy, niż związek z drugim człowiekiem.
Jesteśmy kuszeni, aby stawiać żądania. Kiedy to robimy, dajemy drugiej osobie
tylko dwa wyjścia: poddać się lub zbuntować. Cena za takie postępowanie jest bardzo wysoka.

Różnica między prośbą a żądaniem jest wyraźnie widoczna dopiero wtedy, gdy druga osoba powie „nie".

REFLEKSJE/OBSERWACJE

1. Co odkryłeś o sobie?

2. Czego się nauczyłaś?

3. Co chciałbyś zapamiętać?

Odpowiedz na te pytania najpierw indywidualnie, a następnie wymień się opiniami i spostrzeżeniami z partnerem.

TEORIA

Jeżeli ty czujesz potrzebę ty możesz wracać i czytać znowu o nieagresywnym podejściu zarządzania konfliktem w związkach międzykulturowych.

Rozdział 4e: Mechanizmy obronne w trudnych sytuacjach

Ćwiczenie

Tytuł:
KIEDY BYCIE Z INNYMI MOŻE BYĆ PRZERAŻAJĄCE[26]

Czas potrzebny na ćwiczenie:
ok. 75 minut

Cel(e):
· Świadomość swoich mechanizmów obronnych
· Określenie czy są one prawidłowe i czy zapewniają odpowiedni poziom samoobrony
· Sprawdzenie czy mechanizmy obronne są niewłaściwe i ograniczające oraz szkodliwe, m.in. z powodów kulturowych.

Stosowane metody:
GC

Problem/wyzwanie:
#różnicekulturowe #nieświadomośćkulturowa #tożsamość

Słowa kluczowe:
#mechanizmyobronne #związek #reakcja #obrona #obawa

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały:
materiały ćwiczeniowe, długopisy, ołówki, kredki

Warianty:
Nie dotyczy

[26] Sunderland M. (1997), Disegnare le emozioni, Gardolo (Tn), Erickson, s. 126-127.

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE

Trudności i przeszkody, które napotykaliśmy w życiu, czyniły nas silniejszymi lub bardziej lękliwymi. W tym ostatnim przypadku główną konsekwencją jest tendencja do prób chronienia się przed nowymi cierpieniami poprzez wznoszenie wokół siebie murów zwanych «obroną". Jest to coś, co wygląda jak zbroja i ma za zadanie chronić nas przed ewentualnym zranieniem.

Na przykład, jeśli osoba nie czuje się komfortowo w nowej grupie, często musi chronić się za pomocą różnych dwoistości, unikając spojrzeń innych, mówiąc niewiele, starając się nie zwracać na siebie uwagi. Agresja jest innym sposobem wyrażania mechanizmu obronnego. Niektórzy ludzie, którzy czują się zagrożeni, mogą być agresywni wobec innych, używając słów lub nawet przemocy fizycznej.

Instrukcja:

Kroki od 1 do 4: Samodzielnie

1.

Pierwszy krok:

Wybierz jedną z ilustracji i napisz na niej rodzaj obrony najbardziej podobny do tego, który stosujesz, gdy z powodów kulturowych jesteś nieufny wobec partnera.

2.

Drugi krok:

Zastanów się, co robisz lub jak się czujesz, gdy masz zamiar skonfrontować się ze swoim partnerem; zwłaszcza, gdy nie odczuwasz w tym momencie pozytywnych emocji z powodu silnych różnic poglądów w odniesieniu do edukacji dzieci, religii, relacji między płciami itp.

3.

Trzeci krok:

Jeśli żadna z przedstawionych "obron" nie pasuje do Twojej, narysuj odpowiednią w dostępnym miejscu.

4.

Czwarty krok:

Oceń, czy czujesz się zadowolony/a z wybranych przez siebie sposobów obrony,
czy są one przydatne w Twoim związku, czy też wolisz spróbować innych sposobów,
aby stawić czoła sytuacjom, w których pojawiają się trudności z partnerem.

5.

Piąty krok:

Skonfrontuj z partnerem swoje mechanizmy obronne, określając, czy te „fortyfikacje" są również sprzeczne z wartościami kultury drugiej osoby.

REFLEKSJE

Jak się czułeś podczas konfrontacji ze swoim partnerem?

TEORIA

Mechanizmy obronne to zachowania, których używasz, aby odseparować się od nieprzyjemnych zdarzeń, działań lub myśli. Te strategie psychologiczne mogą pomóc w nabraniu dystansu do zagrożeń lub niepożądanych uczuć, takich jak poczucie winy czy wstyd.

Teoria ta, zaproponowana po raz pierwszy przez Zygmunta Freuda, ewoluowała z czasem i głosi, że zachowania takie jak mechanizmy obronne nie podlegają świadomej kontroli danej osoby. W rzeczywistości większość ludzi stosuje je bez uświadamiania sobie tej strategii.

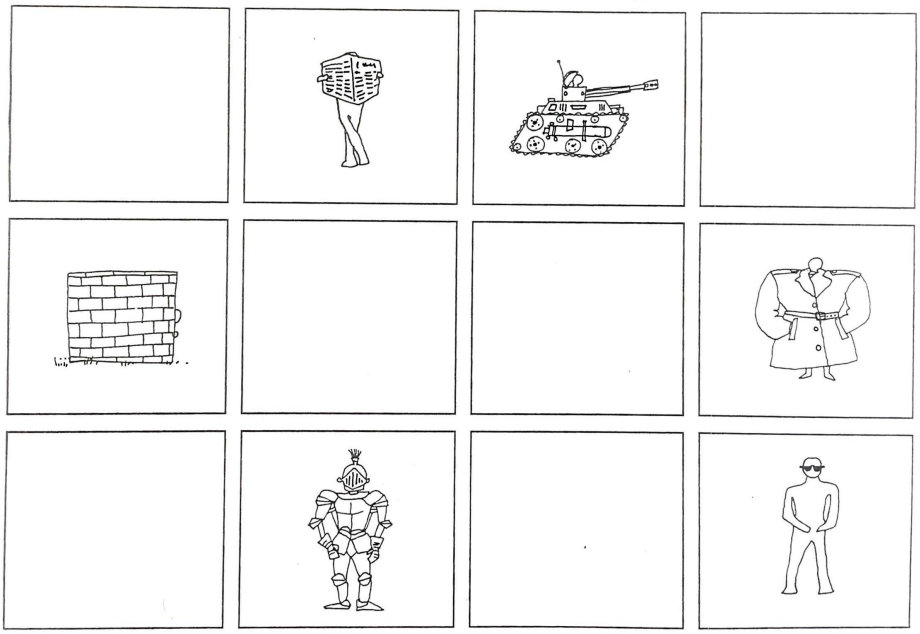
W bliskich związkach, gdzie twoje najgłębsze emocje są często pobudzane, jest jeszcze bardziej prawdopodobne, że będziesz polegać na swoich mechanizmach obronnych, aby pomóc sobie w zarządzaniu tymi emocjami. Jak się okazuje, niektóre z najczęstszych mechanizmów obronnych mogą sprawić, że staniesz się jeszcze bardziej niespokojna, wchodząc w drogę swojemu związkowi i szczęściu.

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE / PRAKTYKA

Wykorzystując te same ilustracje, możesz wybrać, opisać i porozmawiać o innych typach "obron", jakie stosujesz w innych kontekstach swojego życia, np.

· Jeśli czujesz się zagrożony w pracy - jak się zachowujesz?

· Jak byś się zachowała, gdyby ktoś groził Twojemu dziecku?



Ćwiczenie

Tytuł:
WY W GRUPACH (MOŻECIE WYKONYWAĆ TE ĆWICZENIA Z INNYMI PARAMI I PRZYJACIÓŁMI) [27]

Czas potrzebny na ćwiczenie:
ok. 80 minut

Cel(e):
Zwiększenie świadomości ról, które przyjmujesz, gdy jesteś w grupie

Stosowane metody:
GC

Problem/wyzwanie:
#presja #dyskryminacja #tożsamość

Słowa kluczowe:
#role #grupa #rodzina #przynależność

[27] Sunderland M. (1997), Disegnare le emozioni, Gardolo (Tn), Erickson, s. 122-123.

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały:
Materiały ćwiczeniowe, długopisy, ołówki, kredki

Wariant:
Nie dotyczy

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE

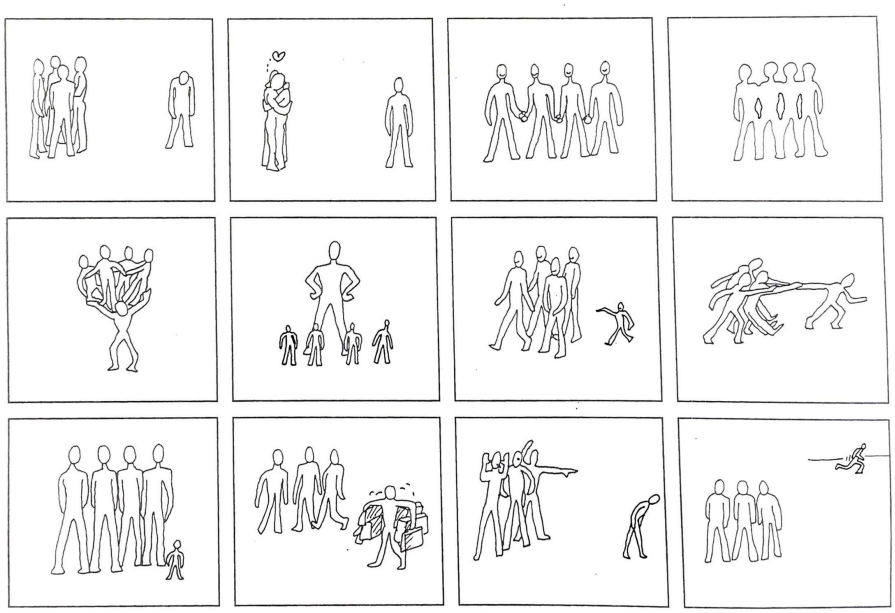
W rolach, które powszechnie odgrywamy, przyjmujemy je, kiedy jesteśmy w grupie rodzinnej (rodzice, dziadkowie, bracia, wnuki itd.). W przypadku ról ograniczających lub nieadaptacyjnych (np. jeśli członkowie rodziny zwykle czują się kozłami ofiarnymi lub mają tendencję do przebywania poza grupą lub wyłącznie z partnerem) można spróbować przedyskutować, jak zidentyfikować i zmienić zachowania, które powodują przyjmowanie tych ról.

Instrukcja:

1.

Krok pierwszy:

Zaznacz wszystkie rysunki, które nasuwają ci myśl o tym, jak zazwyczaj wpasowujesz się w rodzinę partnera w tym konkretnym okresie swojego życia.



2.

Krok drugi:

Pokoloruj osobę, która w wybranych przez Ciebie rysunkach reprezentuje Twój sposób zachowania.

3.

Krok trzeci:

Jeśli nie podoba Ci się dalsze przyjmowanie tych ról, zastanów się, co mogłabyś zrobić, aby zmienić tę sytuację.

4.

Krok czwarty:

Zastanów się nad swoim zachowaniem w rodzinie swojego partnera.

5.

Krok piąty:

Porównaj z drugą osobą swoje wybory, przedstawiając wybrane rysunki.

REFLEKSJE

Przedyskutujcie, jak wyglądają podobieństwa i różnice w Waszych wyborach i rolach, które wybieracie.

TEORIA

Założenia teoretyczne tego ćwiczenia są dwa: socjologiczne i GC.

Pierwszą z nich jest perspektywa dramaturgiczna, którą Erving Goffman przedstawił w książce **„The Presentation of Self in Everyday Life”** z 1959[28] roku. Goffman używa w niej metafory produkcji teatralnej, aby zaproponować sposób rozumienia ludzkich interakcji i zachowań. Twierdzi on, że życie społeczne jest „przedstawieniem” realizowanym przez **„zespoły”** uczestników w trzech miejscach: **„przedniej scenie”, „tylnej scenie”** i **„poza sceną”.**

[28]Goffman E. (1959), Presentation of Self in Everyday Life, The Overlook Press, New York.

Perspektywa dramaturgiczna podkreśla również znaczenie „ustawienia" lub kontekstu w kształtowaniu przedstawienia, rolę **„wyglądu"** osoby w interakcji społecznej oraz wpływ „sposobu" zachowania na całość przedstawienia.

Drugie podejście opiera się na literaturze poradnictwa Gestalt. Zgodnie z tym podejściem, pierwszym krokiem w celu poprawy siebie i relacji z innymi wewnątrz grup, jest uświadomienie sobie, jaką rolę w nich odgrywamy[29].

Przykład: w rodzinie, w zależności od tego, jak wygląda dynamika w związku, można przyjmować różne role: osoby wykluczonej, opiekuna wszystkich osób, bohatera, rozwiązującego wszystkie problemy, można również przyjmować role partnerskie.
Jak się czujesz ze swoją rolą w rodzinie?

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE / PRAKTYKA

·Jak możesz pomóc swojemu partnerowi zmienić jego złe zachowanie w rodzinie?

·Jak Twoja partnerka może ci pomóc w zmianie twojego złego zachowania w rodzinie?

[29] Clarkson, P. (1992). Gestalt - Counselling, Roma, Sovera Multimedia; Yontef, G. (2012). Cztery relacje w pracy z parą w terapii Gestalt. In Bar-Joseph Levine, T. (Ed). Gestalt Therapy: Advances in Theory & Practice, Routledge London, s. 123-135.

Świętowanie przy ognisku

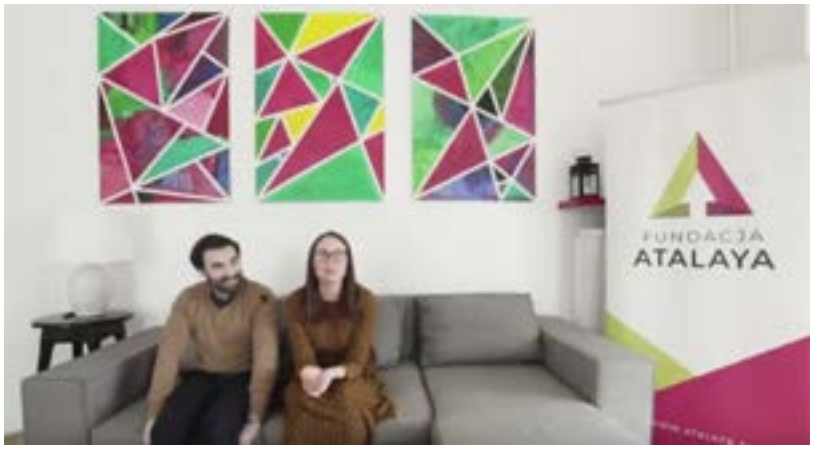
05.

Po całej Waszej wspólnej podróży, zdobywaniu większej świadomości, wiedzy, kompetencji, pokonywaniu wyzwań czas na wspólne świętowanie. W tym rozdziale zapraszamy Was do eksperymentowania z kreatywnymi sposobami wyrażania swoich uczuć i potrzeb.
Będziecie mieli również okazję zastanowić się nad tym, jak wiele już osiągnęliście, wyrazić, kiedy w waszym związku czujecie się dla siebie nawzajem mile widziani i otwarci, a także porozmawiać o rzeczach, nad którymi nadal chcecie pracować.

A teraz zachęcamy Cię do docenienia zarówno całej drogi, którą przeszedłeś do tej pory, jak i Twojej odwagi i autentyczności w identyfikowaniu rzeczy, które nadal chcesz poprawić.
Włóżcie więc wszystkie dotychczasowe doświadczenia do swojej skrzyni skarbów, ale pamiętajcie, aby zostawić miejsce na o wiele bardziej wartościowe chwile w przyszłości. Bądźcie hojni dla siebie samych i dla siebie nawzajem, oboje na to zasługujecie.

Obejrzyjcie, jakie korzyści z uczestnictwa w projekcie Meet Me Halfway odnieśli Anastasia i Rafael oraz Agnieszka i Jeffrey.

Rozdział 5.1
Benefits from participating in the Meet Me Halfway project



Rozdział 5.2
Benefits from participating in the Meet Me Halfway project

Rozdział 5a:
Poznawanie i wyrażanie swoich uczuć i potrzeb

Ćwiczenie

Tytuł:
WYRAŹ SIEBIE OBRAZAMI
„OBRAZ WART JEST TYSIĄCA SŁÓW"

Czas potrzebny na ćwiczenie:
ok. 60 minut

Cel(e):
· Pogłębianie kontaktu z własnymi uczuciami i potrzebami
· Dzielenie się uczuciami i potrzebami
· Ułatwianie wyrażania siebie
· Budowanie kontaktu
· Dawanie sobie empatii
· Zwiększanie kreatywności

Stosowane metody:
NVC, empatyczne słuchanie

Problem/wyzwanie:
#tożsamość #komunikacja #TCK

Słowa kluczowe:
#uczucia #potrzeby #wzajemność #ekspresja

Miejsce:
Ciche, spokojne

Materiały:
Możesz użyć kart DIXIT do wykonania tego ćwiczenia. Jest to gra typu storytelling wydana przez Libellud. Składa się z talii kart z bajkowymi ilustracjami. Więcej szczegółów na temat gry znajdziesz tutaj https://en.wikipedia.org/wiki/Dixit_(card_game).
Możesz również wykorzystać inne obrazy, zdjęcia, rysunki z albumów, gazet lub Internetu.

Warianty:
Możesz dostosować ćwiczenie tak, aby wykonywać je również razem z dziećmi.

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE:

Zapraszamy na ćwiczenie, w którym będziesz miał okazję opowiedzieć o swoich uczuciach i potrzebach w nieco inny sposób niż zwykle. Wyrazisz siebie za pomocą obrazów.

Możesz używać tego sposobu w codziennych rozmowach. Może być on również przydatny w rozmowie o konkretnej sytuacji, np. rozmowie o planowanych wakacjach, miejscu zamieszkania itp.

Instrukcja

Ustalcie , o czyich uczuciach i potrzebach będziecie rozmawiać w pierwszej kolejności (osoba A), a o czyich w drugiej (osoba B).

Instrukcja dla osoby A:

1. Usiądź wygodnie, weź kilka głębokich wdechów i skoncentruj się na tym, co czujesz w danej chwili. Spójrz na przygotowane karty i wybierz obraz, który najlepiej ilustruje Twoje uczucia. Nie zastanawiaj się nad tym zbytnio. Pozwól sobie podążać za własną intuicją. Spójrz na swoją kartę.

2. Teraz skup swoją uwagę na swoich potrzebach, czego potrzebujesz w tej chwili. Spójrz ponownie na karty i wybierz jedną, która ilustruje Twoją potrzebę w danej chwili.

3. Pokaż karty drugiej osobie. Posłuchaj, co twój partner/ partnerka ma ci do powiedzenia o twoich kartach, potrzebach i uczuciach. Słuchaj uważnie, nie przerywaj, nie dyskutuj o tym, co ma Ci do powiedzenia.

4. Kiedy osoba skończy, powiedz jej, co karty, które wybrałaś, wyrażają dla Ciebie. Podziel się tym, co teraz czujesz i czego potrzebujesz.

Instrukcja dla osoby B:

1. Przyjrzyj się uważnie kartom, które pokazuje ci partnerka i zastanów się, co może czuć i czego potrzebować.

2. Opowiedz o swoich hipotezach. Nie osądzaj. Możesz dokończyć następujące zdania: „***Widzę na twojej karcie…”***, ***„Myślę, że czujesz teraz…”***, „***Widzę na drugiej karcie…”***, ***„Myślę, że potrzebujesz…”***.

3. Następnie wysłuchaj tego, co o swoich kartach, uczuciach i potrzebach powie Ci druga osoba.

Zamieńcie się rolami i powtórzcie ćwiczenie.

REFLEKSJE

Zastanówcie się i porozmawiajcie ze sobą o wykonanym ćwiczeniu.
Odpowiedzcie na poniższe pytania:

· Co uświadomiłem sobie na temat swoich uczuć i potrzeb?

· Co uświadomiłam sobie na temat twoich uczuć i potrzeb?

· Jak mi było w tym ćwiczeniu?

· Czy posługiwanie się obrazami było dla mnie pomocne w skontaktowaniu się z moimi uczuciami i wyrażeniu ich?

· Co pomagało mi w rozmowie z Tobą?

· Czy jest coś, o co chciałbym Ciebie poprosić?

· Czy chcesz, abyśmy czasem powtórzyli ten rodzaj rozmowy o tym, co czujemy?

Rozdział 5b:
Widzę Cię i zapraszam

Ćwiczenie

Tytuł:
ZAPROSZENIE I WYKLUCZENIE [30]

Czas potrzebny na ćwiczenie:

ok. 60 minut

Cel(e):

· Zwiększenie świadomości zarówno pozytywnych, jak i negatywnych relacji,

· Skupienie się na uczuciach, które wynikają z poczucia bycia kochanym, pożądanym lub, przeciwnie, bycia niekochanym, niechcianym, wykluczonym.

· Z nabyciem tej świadomości, powinieneś znaleźć siłę, aby zobowiązać się do poprawy negatywnej relacji, jeśli tylko jest to możliwe.

Stosowane metody:

GC

Problem/wyzwanie:

#komunikacja

Słowa kluczowe:

#relacja #uczucia

Miejsce:

Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały:

Materiały ćwiczeniowe, długopisy, ołówki, kredki

Warianty:

Nie dotyczy

[30] Sunderland M. (1997), Disegnare le emozioni, Gardolo (Tn), Erickson, s. 122-123.

DOŚWIADCZENIE / ĆWICZENIE

Zbyt często dostosowujemy się do relacji, które nie przynoszą nam wiele dobrego, czasami myśląc, że takie sytuacje są normą, czasami nawet biernie się dostosowując.

Bycie z kimś, kto nie chce z nami przebywać, spędzać czasu lub żyć z osobą, która z powodów kulturowych trzyma **„drzwi zamknięte”,** może być bardzo bolesne. Przeciwnie, mieć ciągle **„otwarte drzwi”** i czuć się naprawdę pożądanym może być cudowne.

Przykład: kiedy wracasz do domu, czy czujesz się mile widziany lub wspierany przez swojego partnera?
Pomyśl o tym, jak zachowujesz się ze swoją partnerką w weekendy lub kiedy oboje nie pracujecie. Czy twój partner unika cię, czy stara się być zawsze przy tobie.

Instrukcja

Kroki od 1 do 2 muszą być wykonane indywidualnie.

1.

Krok pierwszy:

Zwróć uwagę na ilustrację.

2.

Krok drugi:

Pomyśl o dwóch sytuacjach w twoim związku; pierwsza z nich powinna
być sytuacją negatywną, druga pozytywną. Dla obu należy wybrać drzwi / bramę, która będzie je reprezentować. Pracujcie w parach.

3.

Krok trzeci:

Podziel się swoimi sytuacjami z partnerem.

REFLEKSJE

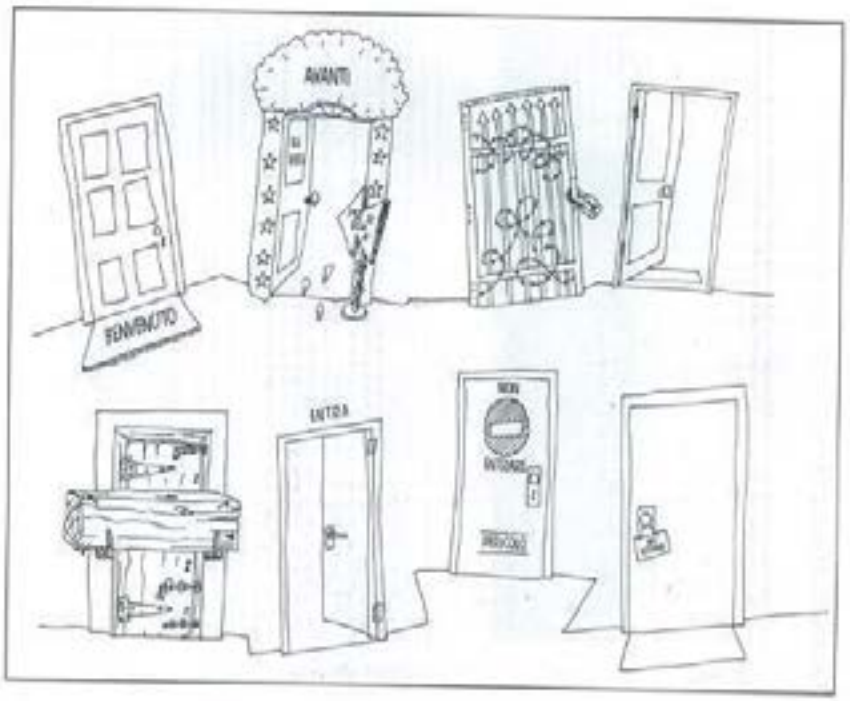
Podziel się z drugą osobą odczuciami, jakich doświadczasz w sytuacji reprezentowanej przez wybrane drzwi / bramę.

TEORIA

Dość powszechnym problemem dla wielu osób jest to, że łatwo przystosowujemy się do pewnych sytuacji, które nie są dla nas zbyt dobre, więc czasami wierzymy, że pewne sytuacje są normą. Jednym ze sposobów na podzielenie się bólem wykluczenia jest wspólna rozmowa o negatywnych doświadczeniach z przeszłości. Jeśli przez lata pozostawałaś w nierównych związkach, ten rodzaj bólu może być bardzo silny.

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE/PRAKTYKA

Porównaj drugą osobą, jak unikać sytuacji wykluczenia, jakie są sytuacje, które Cię rozczarowują i oddalają Was od siebie?



Ćwiczenie

Tytuł:
WIDZĘ CIĘ... CZUJĘ [31]

Czas potrzebny na ćwiczenie:
ok. 60 minut

Cel(e):
· Wspieranie więzi pary, poczucie niepodzielności
· Pozwolenie na rozkoszowanie się poczuciem pełni i kompletności

Stosowane metody:
GC

Problem/wyzwanie:
#komunikacja

Słowa kluczowe:
#uczucia #wzmocnienie #empatia

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały:
Brak

DOŚWIADCZENIE/ĆWICZENIE

Werbalizacja emocji jest narzędziem komunikacyjnym, które - jeśli jest używane rozsądnie i kontekstowo - pozwala nam na kilka chwil wczuć się w sytuację drugiej osoby, a tym samym wyzwolić się z potrzeby egocentryzmu i bohaterstwa.

Instrukcja

W parach.

1.

Krok pierwszy:

Wyraźcie do siebie nawzajem wzmacniające komunikaty, które składają się z: opisu zachowania partnera/partnerki oraz przeżywanych przez was uczuć, jak ilustruje to przykład: ***„Dziś rano widzę, że się śmiejesz i to napełnia mnie radością”***.

[31] Menditto, M. (2008). Comunicazione e relazione, Gardolo (Tn), Erickson, s. 150.

2.

Krok drugi:

Każdy z dwóch partnerów przedstawia swoje wrażenia

REFLEKSJE

Zastanówcie się nad odpowiedziami na poniższe pytania:

· Jak zmieniła się komunikacja między Wami?

· Jak się czułem z moim partnerem, bliżej czy dalej?

TEORIA

Problemy komunikacyjne, które można znaleźć **„wewnątrz"** związku, mogą często utrudniać wyrażanie uczuć partnerowi/ partnerce. W ten sposób powstaje ryzyko utraty umiejętności empatii. Empatia obejmuje: uczestnictwo, autentyczność, akceptację, granice, włączenie, słuchanie, szacunek, elastyczność, relaks, czas, przekaz, emocje, działanie i sojusz.

Termin empatia wskazuje również na zdolność do utożsamiania się z inną osobą w celu zrozumienia jej myśli i nastrojów, jako „reakcję afektywną odpowiednią do sytuacji innej osoby, a nie własnej" (Hoffman, 1981, s. 44).

Poprzez to ćwiczenie chcemy pomóc Ci powrócić do empatii wobec partnerki, abyś mogła rozpoznać swoje uczucia i być w stanie rozważyć inny punkt widzenia.

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE/PRAKTYKA

Możecie porozmawiać w parach jak się czuliście podczas tego ćwiczenia.

Ustalcie, że w ciągu najbliższych dni (np. podczas kolacji?) będziecie wymieniać między sobą przynajmniej jedno zdanie: „co widzę i co czuję, kiedy jestem z Tobą".

Możesz wykonywać to ćwiczenie co najmniej trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenie

Tytuł:
NIEROZWIĄZANE KWESTIE [32]

Czas potrzebny na ćwiczenie:
90 minut

Cel(e):
· Zwiększenie świadomości niewyrażonych uczuć
· Pomoc w poprawie komunikacji

Stosowane metody:
GC

Problem/wyzwanie:
#komunikacja

Słowa kluczowe:
#uczucia #świadomość #zrozumienie

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały:
Materiały ćwiczeniowe, długopisy, ołówki, kredki

DOŚWIADCZENIE/ĆWICZENIE

Stłumione uczucia, nie zakomunikowane lub „nierozwiązane kwestie", które są wyczuwane przez partnera, mogą być bardzo trudne do zniesienia. Są to uczucia, które nie znikają same z siebie i mogą powodować ciągły stan niepokoju.

Niewyrażony ból, złość, uraza, poczucie winy itp. lub nawet pozytywne niewyrażone uczucia, takie jak miłość czy sympatia, mogą pochłaniać znaczną ilość czasu i energii, której potrzebujemy, aby poradzić sobie z innymi sprawami lub doświadczyć innych sytuacji emocjonalnych. Ponadto, napięcie wynikające z niewyrażonych uczuć może wyrażać się w ciele.

Dlatego w wielu przypadkach tłumione uczucia ukrywają ukryte potrzeby, z których partnerzy rzadko zdają sobie sprawę.

Przykład: W związkach mieszanych zdarzają się przykłady, kiedy partnerzy mają odmienne kulturowo zwyczaje, np. co do pory posiłków. Na przykład włoski partner miał sztywne przyzwyczajenia żywieniowe, podczas gdy jego bułgarska partnerka jadła, kiedy tylko była głodna.

[32] Sunderland M. (1997), Disegnare le emozioni, Gardolo (Tn), Erickson, s. 130-131.

Ta sytuacja wywoływała napięcia spowodowane niewyrażonymi uczuciami, ponieważ włoski partner odrzucał nawyki drugiego partnera jako brak szacunku. Na szczęście, para później dyskutowała i doszła do porozumienia, ponieważ partnerzy wyjaśnili sobie nawzajem, jak żyli w tej sytuacji i jakie motywy kulturowe skłoniły ich do takich postaw.

Instrukcja:

1.

Krok pierwszy:

Pomyśl o wszystkich niewyrażonych uczuciach, które masz wobec swojego partnera i które cię gnębią. Są to uczucia, których nigdy nie zakomunikowałaś bezpośrednio swojemu partnerowi, ale które zawsze tłumiłaś lub na które skarżyłaś się komuś innemu. Na przykład: Poczucie winy lub złość, czy też ból.
Dla kontrastu, możesz również pomyśleć o powstrzymywanych pozytywnych uczuciach, takich jak miłość czy podziw.

Kroki od 2 do 4 muszą być wykonane indywidualnie, z wykorzystaniem listy uczuć i uczuć rzekomych, na którym należy przeformułować listę „uczuć rzekomych" na emocje pierwotne.

2.

Krok drugi:

Zapisz, o jakie uczucia chodzi.

3.

Krok trzeci:

Spróbuj uwolnić niektóre z tych uczuć (np. przez krzyk, płacz, czy inną formę ekspresji)

4.

Krok czwarty:

Zapytaj siebie: Co musisz zrobić lub powiedzieć drugiej osobie, aby załagodzić ten problem?

5.

Krok piąty:

Pracujcie w parach - przekażcie sobie nawzajem to, co napisaliście na kartce, wyjaśniając to, co mówicie.

REFLEKSJE

Przedyskutujcie wspólnie, jak przebiegał ten proces, próbując odpowiedzieć na następujące pytania:

· Czy „nierozwiązane problemy" zapisywaliście na kartce z trudem czy bardzo łatwo? W obu przypadkach należy zbadać przyczynę ewentualnej trudności lub jej braku.

·Jak się czułeś podczas ilustrowania swoich odczuć?

· Jakie były twoje obawy?

· Jak się czułaś podczas prezentowania ilustracji partnerowi?

· Jaka była reakcja drugiej strony?

TEORIA

Problemy komunikacyjne, które możesz mieć w swoim związku mogą często utrudniać ci wyrażanie uczuć wobec partnera / partnerki. W ten sposób ryzykujesz utratę umiejętności empatii. Empatia obejmuje: uczestnictwo, autentyczność, akceptację, granice, włączenie, słuchanie, szacunek, elastyczność, relaks, czas, przekaz, emocje, działanie i sojusz.

Termin empatia oznacza zdolność do utożsamiania się z inną osobą w celu zrozumienia jej myśli i nastrojów, jest „reakcją afektywną odpowiednią do sytuacji innej osoby, a nie własnej".[33] . Poprzez to ćwiczenie chcemy pomóc Ci wrócić do empatii, abyś mógł rozpoznać swoje uczucia i być w stanie przyjąć jego/jej punkt widzenia.

[33] Hoffman, M. L. (1981). Podstawy terapii rodzin. Nowy Jork, Basic Books, s. 44.

AKTYWNE EKSPERYMENTOWANIE / PRAKTYKA

Teraz, kiedy osiągnąłeś świadomość swoich uczuć, czy chcesz wyrazić swojemu partnerowi uczucia złości i empatii przynajmniej 5 razy w tym tygodniu?

· Jak myślisz, w jaki sposób możesz wprowadzić tę umiejętność do swojego życia rodzinnego?

· Czego byś unikała?

· Co chciałbyś zapamiętać na ten temat?

Rozdział 5c: Wspólny rozwój

Czy pamiętasz moment, w którym sięgnąłeś po przewodnik Meet Me Halfway? Co było tego powodem, prawdziwym motywem? Czy potrafisz obudzić wspomnienia, jakie były Twoje uczucia i co myślałeś rozpoczynając tę podróż razem z nami.. Czy byłeś na tyle uczciwy, aby przejść przez kolejne etapy i zrealizować zaproponowaną podróż w 5 etapach?

A jak to było u Was w związku? Czy liczyliście na więcej więzi, wzajemnego zrozumienia, poczucia przynależności i dzielenia się miłością, która was połączyła?

Nawet jeśli podróż we dwoje trwa o wiele dłużej, każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku i zawsze jest krok do przodu.
Podsumujmy więc to doświadczenie i zobaczmy, jakie skarby zebraliście po drodze.

W tym rozdziale skoncentrujemy się na wdzięczności wobec siebie i wobec innych. Dlaczego? Ponieważ ***„Wdzięczność jest dosłownie jedną z niewielu rzeczy, które mogą w wymierny sposób zmienić ludzkie życie”***, jak pisze badacz Robert Emmons w swojej książce *Thanks!* Jego badania sugerują, że wdzięczność może poprawić nasze zdrowie i relacje z innymi, co czyni ją jednym z najlepiej zbadanych i najskuteczniejszych sposobów na zwiększenie naszego dobrostanu w życiu.

Należy podkreślić, że badania te są wynikiem eksploracji zachodniej, głównie indywidualistycznej kultury amerykańskiej. A jak wiadomo, kultura wpływa na nasze zachowania, wyrażanie wdzięczności i samopoczucie związane z jej wyrażaniem. Bardziej prostolinijnej i werbalnej wdzięczności można się spodziewać w USA, Włoszech, a bardziej więziotwórczej w Chinach czy Korei.

W końcu jednak wdzięczność jest jedną z uniwersalnych potrzeb człowieka. Nie ma znaczenia, w jaki sposób jest ona wyrażana, ponieważ jest sposobem na świętowanie i uznanie wysiłków oraz sukcesów na wspólnej drodze.

> ***„Jeśli nasza wdzięczność odnosi się do innych ludzi w naszym życiu, nasze ciało również wydziela oksytocynę (znaną jako hormon miłości). „Może się wydawać, że łatwo jest być wdzięcznym, gdy ktoś czuje się szczęśliwy, ale tak naprawdę jest na odwrót. To właśnie wdzięczność może skutkować poczuciem szczęścia" (Liv Larsson).***

Wdzięczność pomaga nam cieszyć się i doceniać dobre chwile, a także pozytywnie wpływa na naszą pewność siebie i poczucie własnej wartości. Dzięki niej kontaktujemy się z wewnętrzną mocą. Mamy większy dostęp do naszych zasobów, w tym do sprawczości i chęci działania, dzięki czemu częściej zauważamy, na jak wiele różnych sposobów możemy wzbogacać życie innych i swoje własne.

Dzięki wdzięczności łatwiej jest nam patrzeć na siebie, innych i otaczający nas świat z przychylnością i życzliwością. Dzięki niej łatwiej jest nam też dogadywać się z innymi i budować poczucie przynależności i więzi."[34]

Ćwiczenie

Tytuł:
SKRZYNIA SKARBÓW

Czas potrzebny na ćwiczenie:
60 min

Cel(e):
· Celem tego ćwiczenia jest ocena całej podróży i wyrażenie wdzięczności i uznania zarówno dla siebie jak i dla innych za wysiłek i korzyści z bycia w drodze.
· Świętowanie sukcesów (nowa wiedza, postawa, zmiana)
· Wspieranie poczucia przynależności i miłości

Stosowane metody:
NVC, mediacje NVC

Problem/wyzwanie:
#komunikacja

Słowa kluczowe:
#wartości #przynależność #wdzięczność

[34] Alfabet empatii, Vesna Lorenc, Joanna Berendt, s. 94

Miejsce:
Ciche, spokojne, domowe otoczenie

Materiały:
Brak

Może to być aktywność na świeżym powietrzu w naturalnym środowisku, obejmująca doświadczenie, na przykład spacer z wdzięcznością po lesie.

Jeśli chcesz zapamiętać to doświadczenie, możesz spisać rzeczy, które odkryłeś podczas ćwiczenia, które chcesz uczcić i zapamiętać i zrobić wspólną skrzynię skarbów - piękne pudełko, które może być wypełnione za każdym razem, gdy doświadczasz czegoś, za co chcesz podziękować sobie lub swojemu partnerowi w kontekście dzielenia miłości i wspólnego życia.

Instrukcja:

1. 5 minut - Poświęć czas na ponowny kontakt z samym sobą. Mamy różne potrzeby, więc dla każdej osoby może to oznaczać co innego. Aby Cię zainspirować, możesz wykonać ćwiczenie oddechowe polegające na liczeniu wdechów i wydechów od 1 do 10 i w drugą stronę; możesz wykonać krótką medytację z przewodnikiem lub po prostu pozostać w ciszy przez 5 minut, aby stać się bardziej świadomą/świadomym tego, co myślisz, czujesz i czego potrzebujesz.

2. 10 minut - Poświęć czas na przywołanie najbardziej znaczących wspomnień i kluczowych wniosków z naszej wspólnej podróży. Pomyśl zarówno o jasnych, jak i ciemnych momentach - w końcu z każdego doświadczenia można się czegoś nauczyć. Jeśli trudno jest przywołać wspomnienia, ta część ćwiczenia może być przeprowadzona wspólnie jako dialog i praktyka mówienia i słuchania. Jeśli wybierzesz tę opcję, zwróć uwagę na to, że każdy z partnerów ma połowę tego czasu.

3. 20 minut dla każdego z partnerów, łącznie 40 minut.

Zdecyduj, kto będzie mówić jako pierwszy. Rola słuchacza polega na wspieraniu i aktywnym słuchaniu (aktywne słuchanie). Pierwsza osoba zaczyna mówić. Nie spiesz się, nawet jeśli oznacza to, że przez chwilę będziesz milczeć. Zacznij wymieniać, za co jesteś wdzięczny w tym konkretnym procesie uczenia się, zarówno sobie, partnerowi, jak i innym.

Zachęcamy do używania języka uczuć i potrzeb oraz mówienia w czasie teraźniejszym, np. jestem wdzięczny za kontakt, wymianę, naukę, nawet jeśli opisuje to działania z przeszłości, do których obecnie się odnosisz (Załącznik LISTA uczuć i potrzeb).

Przykład:

> ***„Zdałam sobie sprawę, że po kłótni mam tendencję do zastygania w bezruchu i zamykania się w sobie, nie wyrażając siebie wystarczająco. To prowadziło do nieporozumień i złej komunikacji, co było dla mnie bolesne. Teraz się nie spieszę się z refleksją i jestem gotowa mówić za siebie. Doceniam moją otwartość i zaufanie zarówno do siebie, jak i do Ciebie, a także to, że mogłam to zrobić w bezpieczny sposób."***
>
> ***„Celebruję czas, który spędziliśmy na ćwiczeniach. Daje mi to nadzieję i poczucie więzi oraz jakości komunikacji i wzajemnego zrozumienia. Podoba mi się też współpraca między nami".***

Następnie zamieńcie się rolami wykonajcie krok 3 raz jeszcze w drugą stronę.

4. Teraz, kiedy zakończyłeś wymianę wdzięczności, pomyśl o tym, że jesteś jeden krok dalej w procesie świętowania, idąc na randkę. To może być ulubiona restauracja, piknik, wycieczka lub jakikolwiek rodzaj działalności, który będzie dobry dla obu stron.

REFLEKSJE:

To jest koniec podróży Meet Me Halfway, ale to nie znaczy, że podróż kończy się także dla Ciebie. To może być nowy początek bardziej świadomego, przytomnego i rozważnego sposobu bycia i dzielenia życia z partnerem/partnerką.

Skorzystajcie z tego. Poświęćcie czas na zastanowienie się, jak chcielibyście zapamiętać wszystkie swoje odkrycia i refleksje. Niech siła tego skarbu pozostanie z Wami tak długo, jak długo będzie Wam służyć.

Przed Tobą jeszcze jedna część tej książki. Możesz ją zrobić od razu przechodząc do rozdziału 6 lub zrobić przerwę i wrócić do niej za jakiś czas. Zabierze Cię ona w podróż o podobnej strukturze pięciu faz: Emotional Management (EM). Przyjemnej lektury!

Emotional Management (EM)

06.

Przebyłeś podróż składającą się z 5 etapów. Jest jeszcze jedna podróż, którą chcielibyśmy Ci zaproponować, a która dotyczy głównie zarządzania emocjami i umiejętności ich rozładowywania w bezpieczny sposób.

Skorzystaj z okazji i wykorzystaj wskazówki z tego rozdziału. Znajdują się tu również dodatkowe materiały audio z prawdziwych sesji na żywo z naszymi parami. Możesz ich posłuchać i zainspirować się.

Wstęp

Związki zawsze stanowiły dla ludzi duże wyzwanie. Chcemy żyć w harmonii i w kontakcie z innymi ludźmi i gdy podejmujemy decyzję o rozpoczęciu życia w związku, przychodzą zarówno dobre chwile, jak i te mniej przyjemne. Wkrótce pojawiają się konflikty i trudności. Różnice stają się widoczne i często są źródłem konfliktów.

W naszym życiu często spotykamy się z konfliktami interesów. Większość z nich to proste problemy komunikacyjne, które można rozwiązać po prostu oferując pewne informacje. Jest to możliwe, ponieważ kiedy nie mamy emocjonalnych konfliktów wewnętrznych, nasze umysły są elastyczne, wyrozumiałe i dążą do współpracy.

Mimo to, kiedy mówimy o konfliktach, zazwyczaj nie odnosimy się do tych codziennych sytuacji, ale do takich, w których konflikty przedłużają się w czasie, utrwalają się i wywołują nieprzyjemne uczucia, takie jak irytacja, frustracja, żal itp.

Zrozumienie, jak działa umysł, pomoże nam spojrzeć z lepszej perspektywy na źródła konfliktów w nas samych i z ludźmi wokół nas.

Kiedy nasz umysł jest pogrążony w głębokich, nieraz trudnych uczuciach, układ limbiczny blokuje przedczołową część naszego mózgu, uniemożliwiając mu wykonywanie wielu funkcji.

Kiedy tak się dzieje, tracimy zdolność do elastyczności i świeżego myślenia. Podczas konfliktów, w których jesteśmy pod wpływem tego efektu (zwanego „ponowną stymulacją"), ciągle mierzymy się z nie takimi efektami, których byśmy sobie życzyli.

Zrozumienie naszego umysłu pomoże nam skuteczniej zdiagnozować źródło problemów i będzie w stanie zapewnić bardziej adekwatne rozwiązania dla konfliktów, które mamy w naszych związkach.

EM pomaga nam uświadomić sobie, że potrzebujemy i możemy się rozładować, że możemy przejąć inicjatywę i być odpowiedzialni za sytuację, tak aby relacje układały się po naszej myśli.

KILKA WAŻNYCH IDEI NA TEMAT EMOTIONAL MANAGEMENT (EM)

Nasze umysły pracują jak pięciogwiazdkowa restauracja.

Umysł jest jak restauracja i jest zajęty **„gotowaniem",** przez całe nasze życie. Wszystko jest przetwarzane w naszym umyśle: nasze doświadczenia życiowe, polecenia wysyłane do ciała, to, czym żyjemy w teraźniejszości, wspominamy przeszłość lub przewidujemy przyszłość.
Jest to ważny organ, który pracuje 24 godziny na dobę, przez całe nasze życie, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie.

Restauracja umysłu ma wszystko, czego potrzebuje do gotowania i jest zaprojektowana tak, by działać perfekcyjnie. Ma szafki i szuflady do przechowywania doświadczeń, miejsca do mieszania składników i tworzenia pysznych dań, detergenty i mydła do czyszczenia różnych rodzajów plam, kucharzy i asystentów do przyjmowania zamówień oraz kelnerów do ich dostarczania.

Można powiedzieć, że kiedy przychodzimy na ten świat, mamy pięciogwiazdkową restaurację, chętną do wykonania najlepszej pracy, jaką może wykonać i w pełni gotową do jej wykonania.

Mówi się nam, żebyśmy nie ufali naszym umysłom.

Od bardzo wczesnego etapu naszego życia mówi się nam (na kilka sposobów), abyśmy nie ufali naszemu zespołowi kucharzy (naszym myślom) i robili rzeczy w określony sposób (tak, jak nam się każe). Oczywiście, nikt nie mówi nam wprost, żebyśmy nie ufali naszym umysłom, chociaż czasami nasza inteligencja może być obrażana i umniejszana.

W wielu społeczeństwach dorastamy w środowiskach, w których mówi się nam, co mamy robić i co jest, a co nie jest dla nas dobre. Jesteśmy otoczeni nieustannymi komunikatami, które mówią nam, że „nie wiemy, co jest najlepsze" i że nasze zachowania są nieodpowiednie i wymagają zmiany. Staje się to szczególnie dotkliwe, gdy okazujemy swoje uczucia.

Od najmłodszych lat, kiedy się złościmy, smucimy lub cieszymy, ludzie wokół nas starają się bagatelizować nasze uczucia, korygując je lub nawet bezpośrednio tłumiąc siłą, abyśmy zmienili nasz sposób odczuwania, postrzegania rzeczy i zachowania.

Mówiąc ogólnie, kiedy mówimy o „nieufności wobec naszego umysłu", odnosimy się do wszystkich subtelnych (i nie tak subtelnych) przykrości, których doświadczamy, kiedy jesteśmy młodzi, ze względu na unikalny i szczególny sposób, w jaki postrzegamy życie.

W szczególności, kiedy jesteśmy dziećmi, jesteśmy naciskani na **"gotowanie"** w nadmiarze w naszych restauracjach (robienie zbyt wiele) i **"sprzątanie"** w niedomiarze (nie pokazywanie naszych uczuć). Za każdym razem, gdy próbujemy wyczyścić naszą ladę (swobodnie rozładować nasze uczucia), nasza uwaga jest odciągana od emocji. Daje nam się coś innego do załatwienia lub naciska się na nas abyśmy się uspokoili, co uniemożliwia nam wyczyszczenie naszej wewnętrznej kuchni.

Ponieważ nie sprzątamy, kuchnia jest brudna i zarówno nowe składniki (wewnętrzne pragnienia), jak i nowe zamówienia (informacje z zewnątrz) zostają skażone brudem z przeszłości (emocjonalne rany, które nie zostały przetworzone).

Tak więc, krok po kroku, gromadzimy coraz więcej brudu (niepokojących uczuć); sposób, w jaki funkcjonujemy, staje się bardziej pracochłonny, sztywny i nieporadny, brakuje nam radości w naszych związkach, w naszej pracy sprawy przybierają coraz gorszy obrót, zdarzają się wypadki, działania wymykają się spod kontroli. Cały nasz organizm, ludzie i środowisko, które nas otacza, są dotknięte złym prowadzeniem naszych restauracji (umysłów).

Przechodzimy od pięciogwiazdkowych restauracji do miernych barów. Wraz z upływem czasu i gromadzeniem się brudu (nieszczęść), kuchnia staje się coraz gorsza, przestajemy gotować (chroniczne zniechęcenie) i zaczynamy żyć na fast foodach (powtarzalne i monotonne czynności), które są przetworzone i mdłe.

Wielu z nas spędziło lata nie czyszcząc naszych brudnych restauracji (czyli nie wyładowując swobodnie swoich uczuć z naszych umysłów). Powstrzymywałyśmy się od sprzątania i teraz okazuje się, że mamy 30 lub 40 lat nagromadzonego brudu. Nasze restauracje nie są tym, czym były kiedyś.

Mogą być w lepszym lub gorszym stanie i może nawet zjemy kilka dobrych posiłków i będziemy dobrze pracować, w wielu dziedzinach, ale nie są to już pięciogwiazdkowe restauracje, które kiedyś mieliśmy, a to głęboko wpływa na nasze życie.

Musimy przeanalizować stan naszych umysłów i zwrócić uwagę na dwa ważne obszary.

Po pierwsze, ponieważ pracujemy bez sprzątania, przyzwyczailiśmy się do gotowania w małej części kuchni, bo wszędzie indziej jest brudno. Przestaliśmy przyrządzać niektóre desery, ponieważ potrzebne nam naczynia są brudne i za każdym razem, gdy ich używamy, nie spełniają swojej funkcji.

Po drugie, poza tym, że pracujemy w brudnej kuchni (kumulacja szkód) i że używamy niezadowalających składników (mylne informacje), mamy do czynienia z bardzo skomplikowanymi zamówieniami (codzienne sytuacje zewnętrzne, którymi trudno zarządzać) i bardzo zmęczonym personelem (wyczerpanie i stres).

Mimo to, wykonujemy wspaniałą pracę. Potrafimy podejmować dobre decyzje przez większość czasu, potrafimy wiele wytrzymać, potrafimy wstać każdego dnia i starać się robić wszystko jak najlepiej, potrafimy dbać o ludzi wokół nas, na tyle na ile to możliwe i potrafimy walczyć o poprawę naszego życia.

Wiemy, że nasze życie jest dalekie od ideału i że nie postrzegamy trudności w naszym życiu jako wyzwań, z których można się cieszyć (jak to robiliśmy w dzieciństwie). Nasze restauracje i kuchnie nadal działają, nie są całkowicie zepsute. Są po prostu zardzewiałe i poplamione, a z powodu braku opieki i wykorzystywania zabrakło w nich niektórych zapasów.

Warto o tym pamiętać, gdyż łatwo jest popaść w negację na temat całej pracy, którą trzeba wykonać, aby odzyskać zdrowie naszych umysłów lub możemy po prostu czuć się generalnie źle, ponieważ nie jesteśmy w formie.

Rzeczywistość jest taka, że oryginalna restauracja jest nadal doskonała, jest nienaruszona i chętna do działania i dawania z siebie wszystkiego. To czego potrzebujemy to nowy sposób pracy, organizacji, przełamania starych nawyków i poświęcenia większej ilości czasu na **„sprzątanie”**.

Faktem jest, że będziemy spędzać więcej czasu na sprzątaniu, niż byśmy chcieli.

Kuchnia nie zamierza przestać pracować, podczas gdy my to robimy, co oznacza, że nadal będzie kontynuować gromadzenie brudnych plam. Jednak być może, gdy już uświadomimy sobie, że kuchnia się brudzi, możemy spróbować zadbać o czystość i nie narażać jej na tak wiele zdarzeń, brudu i złych nawyków. Niemniej jednak, za każdym razem, gdy gotujemy, będziemy musieli trochę szorować i czyścić (rozładowywać nasze uczucia).

Chociaż może nam się to nie podobać, umysł musi przetwarzać informacje, które do nas docierają, niezależnie od tego, czy są to informacje dobrej jakości, czy pełne bólu i cierpienia.

Tak więc, będziemy musieli sprzątać tak jak gotujemy (tak jak doświadczamy), ale w tym samym czasie, pragniemy również odzyskać te gwiazdki Michelin, które mieliśmy, kiedy restauracja zaczynała swoją działalność. Będziemy musieli wyczyścić stare plamy (wczesne wspomnienia), skontrolować stan (niepokojące wzorce) i zobaczyć jakość składników, które otrzymaliśmy (odziedziczone przekonania).

Dokładnie sprawdzimy, które z nich są w dobrym stanie, a które mogą zaszkodzić naszym potrawom.

Wszystko to może wydawać się ogromem pracy i tym samym sprawiać wrażenie, że nie warto tego robić. Może się wydawać, że ważniejsze jest robienie tego, co nam wmawiano od dzieciństwa: że powinnyśmy patrzeć w przyszłość, być silne, pracować i produkować bez przerwy oraz że powinnyśmy ignorować i nie przywiązywać wagi do tych rzeczy, które wpływają na nas emocjonalnie.

Implikacje i reperkusje braku właściwego oczyszczania lub tylko czyszczenia powierzchni są oczywiste w naszym codziennym życiu.

Są ludzie, którzy nie chcą spędzać czasu na naprawie i czyszczeniu następstw wieloletniego niepokoju i są też inni, którzy zapominają że życie trwa i że muszą gotować i sprzątać, w tym samym czasie. Musimy znaleźć równowagę i zaakceptować fakt, że czystość jest ważna i będzie nam towarzyszyć przez całe życie, podczas gdy my nadal będziemy gotować i cieszyć się codziennymi czynnościami.

Potrafimy wyjść z każdej trudnej sytuacji.

Jeśli ludziom pozwoli się opowiedzieć historię swojego życia, na tyle szczegółowo, na ile tego potrzebują i umożliwi im się okazanie swoich uczuć, słuchając ich z pełną uwagą i szacunkiem, zaczną oni dochodzić do siebie po swoich wcześniejszych doświadczeniach. Będą mogli przypomnieć sobie swoje mocne strony i poczują dobre strony swojego życia, które czasami mogą być trudne do rozpoznania.

Kiedy tak się dzieje, ludzie dochodzą także do swoich ukrytych myśli i uczuć, które leżą u podstawy psychologicznych uwarunkowań trudnych doświadczeń i krzywd.
Kiedy ludzie są w stanie poczuć i pokazać, jak to było dla nich osobiście, czuć i wyrażać jakikolwiek rodzaj gniewu, smutku, strachu, radości, połączenia pochodzącego z przeszłości, szybciej odzyskują zdrowie po urazie. Mogą się odbudować i ponownie połączyć z samymi sobą.

Prosty fakt mówienia o opresyjnej sytuacji jest potężnym antidotum na nieświadome i dezorientujące uczucia, które musieliśmy uwewnętrznić w przeszłości, aby stawić czoła niesprawiedliwej sytuacji, którą przeżywaliśmy w tamtym czasie.

Wszystkie skutki nadużycia mogą być przezwyciężone, jeśli osoba otrzyma wystarczająco dużo czasu, uwagi i zrozumienia.

Bez tego uzdrowienia każdy rodzaj gniewu, żalu czy strachu z przeszłości będzie nadal wpływał na jakość i przebieg życia danej osoby w teraźniejszości, zarówno w sposób świadomy, jak i nieświadomy.

Odzyskanie równowagi po doznaniu krzywdy nie jest zadaniem szybkim i łatwym. Wielu z nas opiera się temu. Możemy mieć poczucie, że byłyśmy w stanie znosić życie dobrze, aż do teraz, ukrywając te historie. Ponowne spojrzenie i odczucie tych sytuacji może wydawać się nie do zniesienia, być może dlatego, że przez długi czas nie mieliśmy możliwości opowiedzenia naszych historii.

Przetrwaliśmy, nie pozwalając sobie na ponowne odczuwanie tego, co się stało, **„znieczulając się"** na krzywdę i akceptując fakt, że jedyne, co mogliśmy zrobić, to próbować potajemnie kontrolować te uczucia w sobie.

Teraz wiemy, że rozładowanie emocjonalne jest dobre, jest możliwe i zalecane. Teraz wiemy, że każdy może być wolny od skutków złych doświadczeń z przeszłości i że te nieznośne uczucia nie utrzymują się, gdy rozpocznie się proces uzdrowienia.

Sesje EM - czego się spodziewać?

Narzędzie to może być stosowane przez każdą osobę/parę w celu uwolnienia się od skutków nieszczęść i opresji oraz ponownego odzyskania pełnej inteligencji, elastyczności i człowieczeństwa.

Sesje te są skuteczne w odniesieniu do różnych opresji i innych doświadczeń związanych z wykorzystywaniem i/lub cierpieniem emocjonalnym niepokojem,byciem poddanym dominacji np. seksizmowi, rasizmowi.

Sesje sprawdzają się nawet wtedy, gdy mała grupa kobiet (lub mężczyzn) zbiera się razem i na zmianę słucha siebie nawzajem podczas omawiania konkretnych tematów, które dotyczą ich bezpośrednio ze względu na ich tożsamość. Nazywamy to „grupą wsparcia". Optymalną liczebnością grupy wydaje się być od czterech do ośmiu osób. Grupy mogą się spotykać tak często lub tyle razy, ile chcą członkowie grupy.

W grupach wsparcia ktoś pełni rolę moderatora grupy, który decyduje o tym, ile czasu ma każda osoba, kto zaczyna itd. Każda osoba ma tyle samo czasu na udział w dyskusji, podczas gdy reszta grupy tylko słucha. Użycie stopera może być przydatne, aby upewnić się, że każdy ma tyle samo czasu.

Moderator może aktywnie wspierać każdego członka grupy i zachęcać do wyrzucania z siebie bolesnych uczuć. Może też przypomnieć grupie o znaczeniu poufności, pomóc jej zaplanować następne spotkanie i ogólnie upewnić się, że wszystko przebiega prawidłowo.

Osoby o podobnym pochodzeniu/tożsamości mogą korzystać z grupy wsparcia, aby pracować nad różnymi kwestiami dotyczącymi ich tożsamości (np. co lubią w byciu kobietą, co jest trudne, co chciałyby, aby inni zrozumieli w związku z ich sytuacją itd.)

Kiedy każda z osób będzie miała możliwość wypowiedzenia się, spotkanie może zakończyć się podzieleniem się przez każdą z nich tym, co najbardziej podobało jej się w spotkaniu grupy, lub czymś, co chciałaby zrobić w ciągu najbliższych kilku godzin lub dni.

Dwadzieścia pomysłów na rozpoczęcie sesji.

Sesja to ćwiczenie, w którym przynajmniej dwie osoby starają się sobie pomagać, wspierać i słuchać nawzajem, wymieniają się rolami (uczestnik - słuchacz), tak by każda osoba miała taką samą ilość czasu w każdej roli.

Często, kiedy zaczynamy słuchać siebie nawzajem, mamy ochotę mówić i opowiadać. Innym razem, ze względu na intensywność posiadania kogoś, kto oferuje nam pełną uwagę, zdarza się, że nie mamy nic do powiedzenia i nie przychodzi nam do głowy, o czym mówić.

Dlatego proponujemy serię pytań lub tematów, które mogą pobudzić ważne obszary naszego życia i/lub wyładowania emocjonalne.
Podane propozycje powinny być wykorzystane jako bodziec do przerwania blokad, które czasami nie pozwalają nam zacząć pokazywać siebie i dzielić się swoimi uczuciami. Kiedy osoba, która ma do czynienia z tymi pytaniami zaczyna uczestniczyć i mówić, najważniejszą rzeczą jest to, że słuchacz powinien po prostu towarzyszyć jej procesowi i pozwolić jej umysłowi podążać tam, gdzie potrzebuje, nawet jeśli odbiega to od początkowego pytania.

Pytania stymulujące umysł i uczucia:

1. Opowiedz historię swojego życia.

2. Opowiedz o najpiękniejszych momentach swojego życia.

3. Opowiedz o jednym z doświadczeń, które intensywnie naznaczyło Twoje życie.

4. Opowiedz o jednej rzeczy, dla której warto było żyć.

5. O czym dzisiaj marzyłaś?

6. Opowiedz o nałogu, który posiadasz i jak wyglądały Twoje początki z nim związane.

7. Jak wygląda Twoja rodzina i Twoje relacje z każdym z jej członków?

8. Opowiedz o kimś ważnym, kogo straciłeś w swoim życiu. Co ci się w tej osobie podobało?

9. Opowiedz o marzeniu, które miałaś, gdy byłaś mała. Czy zrezygnowałaś z tego marzenia? Co ludzie o nim mówili?

10. Co się stało z tym marzeniem?

11. Co chciałbyś zrobić dzisiaj?

12. Jak chciałbyś, aby wyglądało Twoje życie za 20 lat? Co musisz zrobić dzisiaj, aby podążać w tym kierunku?

13. Jak wyglądały Twoje pierwsze związki miłosne?

14. Jakie warunki byłyby konieczne, aby Twoje życie stało się lepsze?

15. Jak jest twoja postawa wobec przemocy?

16. Jakie rzeczy w sobie lubisz, a jakich nie lubisz?

17. Jakich rzeczy nie znosisz, a jakie Cię irytują?

18. Czy kiedykolwiek miałaś wypadek?

19. Jakie wydarzenia kulturalne lubisz najbardziej?

20. Jaki jest Twój związek z religią?

Bardziej szczegółowy opis sesji:

Podstawowa struktura sesji lub grupy wsparcia

Sesja polega na tym, że dwie lub więcej osób na zmianę słucha siebie nawzajem. Bardzo łatwo jest zacząć, potrzebne są tylko dwie osoby. Znajdź przyjaciela, partnera lub kogoś bliskiego, z kim możesz ćwiczyć. Uzgodnijcie ilość czasu, który każda osoba wykorzysta na słuchanie drugiej, bez przerw.

Następnie, uzgodnijcie, kto pierwszy weźmie udział w dyskusji na temat tego, nad czym chce pracować. Nazywamy tę osobę **„uczestnikiem”**, a drugą **«słuchaczem»**.

Zadaniem słuchacza jest po prostu słuchanie z uwagą i zainteresowaniem, aby zrozumieć jak najwięcej z sytuacji, bez przerywania, rad, komentarzy czy pytań, bez proponowania rozwiązań czy mówienia o swoich odczuciach dotyczących tematu, nad którym pracuje uczestnik.

Po upływie ustalonego czasu uczestnik staje się słuchaczem, a słuchacz uczestnikiem, mając możliwość pracy nad tym, nad czym chce.

Ważne jest, aby pamiętać o zasadzie poufności. Wszystko, co zostało powiedziane podczas sesji, nie wydostaje się poza nią. Posiadanie tego rodzaju bezpieczeństwa pozwala nam pracować i wyrażać znacznie więcej.

Proces ten staje się tym skuteczniejszy, im częściej jest praktykowany. Sesje mogą trwać tak długo, jak chcesz. Nawet kilka minut dzielenia się z innymi może doprowadzić do zmian w naszym sposobie myślenia i funkcjonowania.

Użycie stopera pomoże nam równomiernie zarządzać czasem i nie przejmować się tym, czy robimy to właściwie.

Rola słuchacza

Nastawienie, jakie mamy jako słuchacze podczas sesji, będzie miało wpływ na poczucie bezpieczeństwa uczestnika, a tym samym na jego zdolność do głębszej refleksji, głębszego odczuwania i pełnego ujawnienia siebie.

Jeśli potrafimy słuchać i cieszyć się obecnością osoby, która uczestniczy w sesji, zakładając, że jest ona inteligentna, silna i troskliwa, stworzymy pomocne środowisko i ułatwimy jej emocjonalną ekspresję. Upewnij się, że skupiasz się na uczestniku.

Staraj się nie dzielić podobnymi doświadczeniami, jakie sam miałeś, ani żadnymi własnymi wspomnieniami, które pojawiają się w twojej głowie. Bądź świadomy swoich reakcji emocjonalnych i staraj się trzymać je z boku.

To jest czas na zwrócenie uwagi na sprawy drugiej osoby, a nie na swoje. Staraj się nie analizować, nie oceniać, nie doradzać i nie rozwiązywać jej problemów. Bardziej efektywne jest zaufanie do umysłu uczestniczki i danie jej przestrzeni do przetworzenia. Zaufaj możliwościom i sesji, która ma miejsce.

Wszyscy jesteśmy głęboko zakorzenieni w dążeniu do „rozwiązywania" problemów ludzi, kiedy pokazują nam swoje trudności. Dlatego musimy zrekompensować tę tendencję, mówiąc niewiele lub nawet nic podczas sesji.

Bardzo możliwe, że po początkowym dyskomforcie, będziesz zaskoczona tym, jak dobrze osoba wykorzystuje to, że jest słuchana przez dłuższy czas, z uwagą, bez pośpiechu.

Słuchanie kogoś z pełną uwagą i szacunkiem, przy jednoczesnym okazywaniu, że wszystko, co mówi, pokazuje lub czym się dzieli jest ważne, jest głębokim zaprzeczeniem opresyjnych przekazów i nadużyć, których osoba ta doświadczała od dzieciństwa.

Często może się zdarzyć, że uczestniczka zacznie się śmiać, płakać, ziewać, drżeć lub pocić się. Są to naturalne sposoby, z pomocą których rozładowujemy nagromadzone napięcia. Jest to dobry objaw i oznacza, że bardzo dobrze słuchamy.

Kiedy te wyładowania emocjonalne występują, oznacza to, że odzyskujemy zdrowie po doznanych krzywdach. Potrzebujemy tych form wyładowania emocjonalnego, aby zakończyć proces uzdrawiania.

Na początku będziemy czuć się bardzo niekomfortowo, ale jest to oznaka postępu, zarówno dla słuchacza (w tworzeniu niezbędnego środowiska, aby to mogło się wydarzyć), jak i dla uczestnika (ponieważ rozładowuje on stare, nagromadzone napięcie).

Kiedy występują wyładowania emocjonalne, oznacza to, że uczestnik odczuwa strach, wstyd, żal, złość itp., których doświadczył i nagromadził wcześniej (ponieważ nie był w stanie się rozładować, w przeszłości, z jakiegokolwiek powodu), a ciało zaczyna teraz odzyskiwać i przetwarzać te stare emocje.

Słuchacz powinien nadal zwracać uwagę, słuchając w zrelaksowany, spokojny sposób, nie przerywając procesu rozładowania emocji.

Jak być dobrym słuchaczem - kilka wskazówek:

· myśl dobrze o uczestniczce i okazuj jej to, że myślisz o niej jako o dobrej, wartościowej osobie

· uczyń ponowne pojawienie się uczestnika jednym ze swoich celów.

· przypominaj sobie stale, że osoba stojąca przed jest ważna, ma dużą inteligencję, zdolność podejmowania decyzji, jest silna, ale zarazem potrzebuje również wsparcia, aby wyjść z trudnej sytuacji

· zauważ i wskaż, co ta osoba jest już w stanie zrobić, jak cenne to jest i w jakich obszarach już funkcjonuje znakomicie (lub bardzo niewiele do tego brakuje)

· poświęć wystarczająco dużo uwagi, aby zidentyfikować cierpienie uczestnika

· zastanów się, jak możesz pomóc w przezwyciężeniu trudności

· przeciwstaw się stresowi w wystarczającym stopniu i stymuluj rozładowanie emocjonalne.

(Przezwyciężenie niepokojącego wspomnienia to coś, co pozwala uczestnikowi dostrzec niepokój i oddzielić go od rzeczywistości).

· pomóż uczestniczce podtrzymać rozładowanie emocjonalne. Przekierowuj uwagę uczestniczki na jej stan emocjonalnego wyładowania i załatwienia wszelkich spraw, tak aby pamiętała, że kiedy nastąpi wyładowanie emocjonalne, odzyska równowagę po dawnych urazach.

Twoją rolą jako słuchacza jest przejście z uczestnikami przez ich trudności i niepokoje. Nie wykonujesz pracy uczestnika, ale po prostu nie zostawiasz tej osoby samej w jej procesie.

Kiedy idziesz na sesję jako słuchacz, pomoże ci okazanie zachwytu, aprobaty, szacunku, zaufania, wysokich (i jednocześnie luźnych) oczekiwań, zaangażowania i sympatii. Jeśli możesz przed spotkaniem, pomyśl o tej osobie i o wszystkich barierach (np. tym, co was dzieli), co może utrudniać Ci bycie w pełnym kontakcie z tą osoba. Jako słuchacz staraj się odłożyć na bok wszystko, co mogłoby zakłócić twoją zdolność słuchania, utrzymuj uwagę na osobie i słuchaj, prezentując postawę otwartości i nieoceniania.

„90% bycia dobrym słuchaczem to po prostu zwracanie uwagi na tych, którzy dzielą się swoimi historiami".

Jak zachowujemy się w roli uczestnika/ uczestniczki

Kiedy przychodzi nasza kolej na bycie uczestnikiem, możemy zacząć od podzielenia się dobrymi rzeczami, które nam się przytrafiły, nie ważne czy są to rzeczy duże czy małe. Może to być piękny zachód słońca, spotkanie z przyjacielem, rozwiązanie problemu lub coś, z czego jesteśmy zadowoleni.

Taki początek pomaga nam uświadomić sobie, że nie wszystko jest straszne i nie wszystko idzie źle. Sprawy zazwyczaj układają się znacznie lepiej niż jesteśmy w stanie to docenić.

Skupianie się wyłącznie na **„złych wiadomościach"** i dezinformacji, która nas otacza, sprawia, że ludzie czują się głęboko zniechęceni i bezradni. Te bolesne uczucia próbują nas sparaliżować, sprawić, że stajemy się apatyczni lub ogarnięci szaleństwem. Żadne z tych uczuć nie pomaga nam w usuwaniu skutków ucisku i utrudnia nam cieszenie się życiem tak, jak na to zasługujemy.

Sesje są również dobrym momentem, aby porozmawiać o ostatnich wydarzeniach, które nas zirytowały. Przekonasz się, że wysłuchanie tych zdarzeń przez kogoś, kto poświęca im uwagę, nie próbując udzielać rad ani przerywać, pozwala Ci dokładniej spojrzeć na to, co się stało i pomoże znaleźć wskazówki jak reagować w podobnych sytuacjach w przyszłości.

Zazwyczaj znajdziesz dobre rozwiązania lub przynajmniej coś nowego, co będziesz chciała wypróbować. Potrzebny jest tylko ktoś, kto ufa naszej zdolności do myślenia i zdolności naszego mózgu do znajdowania świeżych i nowych rozwiązań, kiedy pozwala się nam wyrażać siebie, z wolnością i swobodą.

Dla wielu osób pomocne jest zadanie sobie pytania, o czym przypomina nam ten incydent; kiedy po raz pierwszy przypomnieliśmy sobie uczucie podobne do tego, które przeżywamy teraz?

Jeśli będziemy to robić regularnie, zamiast skupiać całą naszą uwagę na naszej obecnej sytuacji, szybko zdamy sobie sprawę, że większość rzeczy, które obecnie odczuwamy, ma bardzo stare korzenie. Sięganie do tego, co nazywamy „wczesnymi wspomnieniami" jest bardzo przydatne i przyspiesza proces powrotu do równowagi.

Możesz również wykorzystać sesje do opowiedzenia historii swojego życia, z wielu różnych perspektyw (przyjaciele, których miałam, wypadki, osiągnięcia, trudne czasy, mój stosunek do pieniędzy).

Jedną ze strategii, która również przyspiesza procesy uwalniania jest wykorzystanie części sesji na dowartościowanie i docenienie siebie, a także na wyznaczenie celów krótko i długoterminowych.

Jak widzisz, możliwości wykorzystania swojego czasu są nieograniczone i choć na początku wydaje się, że trudno jest przewidzieć, co powiedzieć lub jak wykorzystać czyjąś uwagę, to z czasem będziesz doskonale wiedziała, jak podążać za tym, co podsuwa Ci umysł i zaczniesz ufać własnemu potencjałowi.

Ogólnie rzecz biorąc, ze względu na dynamikę opresji społecznych, kiedy chcemy pracować nad konkretnym obszarem, takim jak seksizm, rasizm, antysemityzm, etc., lepiej jest to robić z kimś, kto dzieli z nami ten obszar tożsamości.

W trakcie sesji każdy zyskuje uwagę i umiejętność słuchania i bycia wysłuchanym, nawet osoby żyjące w rolach opresyjnych (każdy żyje przynajmniej w jednej z tych ról).

Pod koniec sesji, szczególnie jeśli pracowałaś nad czymś dla Ciebie trudnym, poświęć chwilę na przekierowanie swojej uwagi na coś, co chcesz zrobić dalej, na jakiś przedmiot w pokoju lub inny temat, np. ulubione jedzenie.

To pomoże Ci odsunąć umysł od ciężkiej pracy i przywrócić zainteresowanie obecną chwilą.
Ten proces jest prosty, ale nie jest łatwy. Każdy musi spróbować i zobaczyć, czy ma to dla niego sens, czy nie.

Kiedy idziesz na sesję, jako uczestnik, myślisz i zastanawiasz się nad tym, nad czym chcesz pracować i jak sprawić, by sesja przebiegła dobrze, zobowiązując się do otwartego dzielenia się swoimi myślami i uczuciami, próbując połączyć się z partnerem i podążać za propozycjami słuchacza, jednocześnie starając się sprzyjać emocjonalnym rozładowaniom.

Jak zorganizować swój proces?

Aby ułatwić proces, zalecamy, aby próbować zrobić, co najmniej, jedną lub dwie sesje w tygodniu.

Czasami, kiedy zaczynamy, może być nam trudno i robimy mniej. Gratulacje za podejmowanie prób! Walcz dalej i nie czuj się źle, jeśli na początku Ci się nie uda. Wielu doświadczonych słuchaczy potrzebuje więcej niż dwa lub trzy lata, aby zacząć zachowywać ciągłość swoich sesji. To wymaga czasu i może to być walka dla naszego umysłu.

Przed podjęciem decyzji o wspieraniu i słuchaniu swojego partnera, pomocne może być uzgodnienie między wami kilku kwestii.

Zauważyliśmy jednak, że kiedy para jest zachęcana do wzajemnego wspierania się za pomocą tych narzędzi słuchania, jednym z najczęstszych błędów jest wykorzystywanie sesji do komunikowania drugiej osobie rzeczy, których normalnie nie mamy odwagi jej przekazać.

Celem tego rodzaju sesji nie jest przekazywanie pomysłów naszemu partnerowi czy próba rozwiązywania codziennych konfliktów.

Prawdziwym celem tych sesji jest wzięcie odpowiedzialności za te uczucia, które nie pozwalają nam dobrze funkcjonować i wykorzystanie uwagi i czułości naszego partnera, aby pomóc nam nawigować przez wspomnienia i zdarzenia z naszej pamięci. W ten sposób będziemy w stanie rozładować niepokoje, które uniemożliwiają nam myślenie i funkcjonowanie w teraźniejszości z elastycznością i świeżością.

Kontekst międzykulturowy dla ćwiczeń oraz część praktyczna EM:

Wśród par międzykulturowych zaobserwowano bardzo powszechny wzorzec **„ukrywania"** części naszego dziedzictwa kulturowego i tożsamości. Pozwala nam to na lepsze **„dopasowanie się",** zarówno do otaczającego nas środowiska społecznego, jak i do rodziny, a nawet do własnego partnera.

W rzeczywistości każdy człowiek jest wyjątkowy, ma swój własny język, kulturę, cechy społeczne i cechy, które czynią go wyjątkowym i odmiennym. Każda osoba ma swój własny sposób rozumienia i reagowania emocjonalnego na otaczający ją świat. Czasami komunikowanie tego, co czujemy może być trudne, szczególnie w kontekście dużych różnic kulturowych i społecznych, jak np. w parach międzykulturowych.

Dostosowanie się i wpasowanie w nowe środowisko społeczne, w którym żyjemy, jest bardzo ważne dla nawiązywania kontaktów towarzyskich i utrzymywania wysokiej jakości relacji, ale czasami ma to silną cenę emocjonalną, która może wpłynąć na nas, zarówno osobiście, jak i jako parę.

Poniższa propozycja ma na celu wsparcie par międzykulturowych w tych obszarach emocjonalnych, przy użyciu narzędzi głębokiego słuchania (sesje), które opisaliśmy w poprzednich rozdziałach i które przeanalizujemy ponownie.

Propozycja ta polega na podzieleniu się procesem wzajemnego wsparcia, opartym na 5 etapach, używając analogii metaforycznej podróży, jako pretekstu do wspierania się nawzajem w obszarach, które czasami są trudne, ze względu na ilość uczuć, jakie wywołują.

Pięć etapów, przez które będziemy przechodzić to analogicznie do pierwszej części tej publikacji:

1. **„Pakowanie do podróży"**
2. **„Zbliżanie się do rzeki"**
3. **„Przeprawa przez rzekę"**
4. **„Wspinaczka na górę"**
5. **„Ognisko i świętowanie"**

Przedstawiamy te pięć etapów, które należy realizować, w sposób ciągły. Każda para może jednak wybrać sposób wykorzystania tych propozycji i zmodyfikować je, w zależności od swoich potrzeb.

Ćwiczenie

Tytuł:
SESJE GŁĘBOKIEGO SŁUCHANIA

Czas potrzebny na ćwiczenie:

Od 90 do 120 min

Cel(e):

· Nawiązanie kontaktu i lepsze poznanie rzeczywistości drugiej osoby.

· Rozładowanie nagromadzonych emocji i stresów.

· Zbudowanie relacji wzajemnego wsparcia, opartej na szacunku i odpowiedzialności.

Stosowane metody:

Sesje głębokiego słuchania.

Problem/wyzwanie:
#tożsamość #komunikacja #różnicekulturowe #nieświadomośćkulturowa #stresadaptacyjny #presja #dyskryminacja

Słowa kluczowe:
#połączenie #słuchanie #wsparcie #rodzina

Przestrzeń:
Intymna przestrzeń, bez rozpraszaczy, prywatna, cicha (zarówno po to, by zachować prywatność, jak i by nie przeszkadzać sąsiadom lub innym ludziom). Ciche, spokojne, domowe środowisko.

Materiały:
Wygodne ubranie, papier i ołówek, na wypadek, gdyby trzeba było robić notatki, woda, chusteczki higieniczne, stoper odliczający czas (prawie wszystkie telefony komórkowe mają już tę funkcję w zegarku).

Czas na każdą turę jest dzielony po równo, dla obu partnerów.

Ta metodologia może być użyta do pracy nad każdym tematem, jakiego tylko zapragniesz. Jedyne, co musisz zrobić, to w fazie 1 („Pakowanie do podróży”) wynegocjować z partnerem i uzgodnić metodologię, która zostanie zastosowana.

Rozdział 6a: Pakowanie do podróży

Każdy partner ma 5 minut na „Myślenie i słuchanie”, aby dobrze zastanowić się nad całym procesem.

Jeśli podróż ma być udana, konieczne jest dobre przygotowanie i w tej pierwszej fazie **(„Pakowanie do podróży”)** będziemy pracować nad stworzeniem podstaw procesu, który chcemy przeprowadzić z naszym partnerem.

Głównym celem jest zakomunikowanie drugiej osobie, w jakich obszarach chcemy pracować podczas tego procesu, jakie rzeczy mamy nadzieję osiągnąć, a także zorganizowanie wszystkich aspektów praktycznych, takich jak ilość czasu, który poświęcimy na każdy z etapów, itp.

Metodologia jest taka sama, we wszystkich fazach, polega na dzieleniu się czasem na pracę/uczestnictwo, czyli na tzw. sesje.

W pierwszej fazie, zrobimy coś, co nazywamy **„mini sesją”**, czyli sesję, która trwa krótko. To pomoże nam się rozkręcić i nawiązać więź oraz uwagę.

Pierwszą rzeczą, jaką musimy zrobić, jest uzgodnienie, ile czasu zamierzamy na to poświęcić. Nasza propozycja to około 5 minut dla każdej osoby. Oznacza to, że w ciągu pięciu minut jedna osoba będzie pełniła rolę uczestnika, a druga rolę słuchacza. Następnie role się zamieniają i osoba, która uczestniczyła słucha drugiej, przez 5 minut.

Czasami zdarza się, że 5 minut to zbyt krótko, aby przekazać wszystkie rzeczy, które chcemy przekazać. W takich przypadkach, gdy runda dobiegnie końca (obie osoby słuchały i uczestniczyły), można przeprowadzić kolejną, dodatkową rundę, dostosowując czas do tego, co uznamy za konieczne.

Ważne jest, aby pamiętać, że każda osoba może mieć bardzo różne cele pracy i w żadnym wypadku nie stanowi to problemu, ponieważ celem tego działania jest zbadanie i przedstawienie tych obszarów naszego życia, które mają na nas wpływ i utrudniają nam życie, ze względu na międzykulturowość lub naszą tożsamość.

Zazwyczaj, kiedy rozpoczynamy tę aktywność, staramy się wykorzystać ten czas na rozwiązanie konfliktów w parach, osiągnięcie porozumienia w życiu praktycznym lub zadanie drugiej osobie pytań, na które zazwyczaj nie mamy odwagi.

Ważne jest, aby pamiętać, że żadna z tych rzeczy nie jest celem wymiany czasu, a w przypadku, gdy jest to rzeczywiście to, co chcemy zrobić, musi to być wyraźnie uzgodnione na początku, tak aby obie strony były świadome i na to gotowe.

Podczas tych sesji nie próbujemy dojść do żadnego porozumienia, ani nie doradzamy drugiej osobie, jak ma rozwiązać swoje problemy. To, co robimy, to wspieranie jej procesu, tak aby mogła mieć lepszą perspektywę na trudności, z którymi się boryka i rozładować napięcia spowodowane tymi problemami.

Ogólnie rzecz biorąc, to co zamierzamy zrobić w tych sesjach, to po prostu słuchać i pomagać drugiej osobie myśleć o swoim życiu i stworzyć atmosferę bezpieczeństwa i zaufania, która może pozwolić tej osobie zbadać, jak się czuje i pokazać to poprzez rozładowanie emocjonalne. Kiedy tak się dzieje, nasze systemy nerwowe i hormonalne są regulowane i jesteśmy w stanie myśleć i działać z dużo większą świeżością, uwagą i zaangażowaniem.

Jeśli ta polityka wzajemnego wsparcia, gdzie każda osoba traktuje drugą z szacunkiem, podczas gdy każda bierze odpowiedzialność za swój własny proces, jest dobrze przestrzegana, to co zwykle się dzieje, to wzrost więzi i zaufania między dwojgiem ludzi, co ułatwia ich relacje i życie.

Dlatego też, w tej pierwszej mini sesji, będziemy mieli pięć minut dla każdej z osób, aby podzielić się tym, nad jakimi obszarami chcemy pracować i co chcemy osiągnąć podczas tego procesu.

Powinniśmy pamiętać, że proces ten może być przeprowadzany tyle razy, ile jest to konieczne, więc bardziej efektywne jest dążenie do precyzji i szukanie jednego lub dwóch konkretnych pomysłów.

Jeśli na początku masz pustkę w głowie, oto kilka inspirujących pytań, na które możesz spróbować odpowiedzieć w tym czasie:

Co mnie ostatnio trapi w moim życiu?

Nad jakim obszarem chciałbym z Tobą popracować?

Jak dużo czasu chciałabym/chciałbym poświęcić na to dzisiaj?

Rozdział 6b: Zbliżanie się do rzeki

5 minut dla każdej osoby, aby ponownie wejść w kontakt i wzmocnić więź

Ta druga mini sesja ma na celu wytworzenie silnej więzi pomiędzy dwiema osobami, tak aby mogły stawić czoła **„drodze”,** która jest przed nimi.

Nasze umysły mają tendencję do skupiania się na problemach, na rzeczach, które nas dotykają, które wymagają **„rozwiązania»** lub które nie idą dobrze. Dzieje się tak dlatego, że jest to naturalny sposób naszego ciała na rozwiązanie wszystkiego, co staje na drodze do naszego zdrowia, niezależnie od tego, czy dotyczy to nas fizycznie, emocjonalnie czy psychicznie.

W rzeczywistości, kiedy chcemy przeprowadzić jakikolwiek proces „**uzdrawiający”,** wskazane jest, abyśmy uzbroiły się w siłę, aby móc stawić czoła procesowi, który ciało będzie musiało przejść podczas tej drogi.

Dlatego też, zanim przeskoczymy na trudne lub ciężkie obszary, zalecamy poświęcić trochę czasu na to, co nazywamy **„ponownym kontaktem”,** zarówno z samą sobą, jak i z partnerem.

Praca ta polega na zwracaniu uwagi na rzeczy, które w tej chwili dobrze się układają i nazywamy ją **„Dobrami i Nowościami”** lub **„Zwracaniem uwagi na Teraźniejszość”**.

Podobnie jak wcześniej, w pierwszej fazie, każda osoba będzie mieć 5 minut, próbując skontaktować się z tymi uczuciami, dzięki którym wie, że osoba, z którą rozmawia jest ważna w jej/jego życiu. Dla tych, którzy nie wiedzą jak odpowiedzieć lub rozpocząć pracę z tym zagadnieniem, proponujemy kilka inspirujących pytań, które mogą w tym pomóc:

Co dla mnie znaczysz?

Jedno z najpiękniejszych wspomnień, jakie przeżyłam z Tobą w moim życiu?

Jeśli jutro umrę... Dlaczego warto było mieć Cię w moim życiu?

To ostatnie pytanie jest tym, które lubimy najbardziej, ale jeśli odpowiemy na nie szczerze, zwykle otwiera ono silne procesy emocjonalne (takie jak płacz lub lekkie drżenie). W takim przypadku należy po prostu pozwolić sobie na to, aby poczuć i pokazać to, co się czuje. Osoba, która słucha powinna zachować spokój i przypominać osobie, która się wypowiada, że jest to część procesu i że wszystko jest w porządku.

Rozdział 6c:
Przeprawa przez rzekę

10 minut dla każdej osoby, aby pracować nad „wczesnymi wspomnieniami", które nas dzielą.

Ta faza jest najbardziej delikatna i trudna do przepracowania, ponieważ oznacza konieczność pracy lub słuchania drugiej osoby, podczas rozwiązywania osobistych konfliktów, które oboje możecie mieć.

Dlatego też dzielimy się bardzo szczególną propozycją i bardzo specyficzną metodologią.

Sesja trwa 10 minut dla każdej osoby.

Uczestnik może wykorzystać pierwsze dwie minuty na mówienie o tym, co go irytuje w związku, co sprawia, że jest trudny lub jakie kwestie wywołują tak wiele uczuć. W tej fazie ważne jest, aby słuchacz zadał pytanie:

„Co muszę jeszcze wiedzieć, abyś mógł być bliżej mnie?"

W ciągu następnych 2 minut uczestnik pokaże, że te uczucia nie są nowe, a wręcz są bardzo stare... Nadszedł czas, aby wziąć odpowiedzialność i uświadomić sobie, że nasze uczucia są wyłącznie nasze, a złość, rozczarowania, nadzieje, oczekiwania itp. są związane z naszymi najstarszymi wspomnieniami i doświadczeniami („wczesne wspomnienia").

W ciągu tych dwóch minut uczestnik stara się dać wyraz tej refleksji i, stopniowo, powinien głośno podjąć decyzję, że najbardziej efektywną i znaczącą rzeczą do zrobienia jest praca nad naszymi **„wczesnymi wspomnieniami"**.

Pozostałe sześć minut zostanie przeznaczone na pracę nad wczesnymi wspomnieniami (wspomnieniami z dzieciństwa), które przyjdą nam na myśl, niezależnie od tego, jaką formę przybiorą, nie ma znaczenia, czy pamięć może mieć z tym coś wspólnego, czy nie... nasza praca, jako uczestników, będzie polegała na opowiedzeniu w szczegółach tego, co przydarzyło się nam w dzieciństwie, a czego nie potrafiliśmy sobie przypomnieć.

Słuchacz tylko wysłuchuje i towarzyszy, z uwagą i troską.

Na początku sesji osoba uczestnicząca może poprosić słuchacza, aby kierował się tą sekwencją pytań i czasu, ale to od decyzji uczestnika zależy, czy będzie podążał własnym rytmem i postępowaniem.

Rozdział 6d:
Wspinaczka na górę

7 minut dla każdej osoby na pracę nad opresjami społecznymi związanymi z tożsamościami narodowymi.

W tej fazie chodzi o to, aby popracować nad trudnymi aspektami życia, które NIE mają związku z partnerką, ale z **„obcą"** tożsamością, kiedy mieszka się w kraju innym niż kraj pochodzenia.
W przypadku, gdy to Ty jesteś osobą, która mieszka w swoim kraju, a Twój partner mieszka poza jego granicami, możesz popracować nad uczuciami, których doznajesz będąc w kraju partnera lub nad tym, jak by to było, gdybyś mieszkała za granicą, z dala od swoich korzeni.

Na ten etap możemy przeznaczyć 7 minut dla każdej osoby. Oto kilka inspirujących propozycji, nad którymi warto popracować:

· Co mi się podoba w życiu w... (kraj, w którym mieszkasz) ?

· Co jest dla mnie najtrudniejsze?

· Czego najbardziej mi brakuje?

Przebieg i procedura wygląda jak w powyższych opisach.

Rozdział 6e:
Świętowanie przy ognisku

5 minut dla każdej osoby, aby ocenić i docenić proces i wykonaną pracę

Wreszcie, chodzi o to, aby skupić się na rzeczywistości, poprzez system oceny i wzajemnego doceniania. W tym przypadku, przeprowadzimy ocenę poprzez mini sesję.

5 minut na każdą osobę, aby odpowiedzieć na poniższe inspirujące pytania i rozładować napięcie:

Co było dla mnie pożyteczne, gdy byłeś moim słuchaczem?
Co podobało mi się w sobie jako osobie uczestniczącej?
Co podobało mi się w sobie jako osobie słuchającej?
Czego nauczyłam się od Ciebie, gdy byłeś uczestnikiem?
Co najbardziej podobało mi się w tej „wspólnej podróży”?
W jakich obszarach chciałbym kontynuować ten proces?

Jeśli zostanie czas, można poświęcić go na wyrażenie wdzięczności i docenienie drugiej osoby, rozładowując emocje, które mogły się nagromadzić.

KONTYNUACJA PRACY

Narzędzia EM w celu poprawy relacji międzykulturowych.

1. Znaczenie relacji.

2. Uczucia generowane przez różnice kulturowe.

3. Znajomość problemów i ich przyczyn może pomóc nam w ich rozwiązaniu.

4. Główne formy rozładowywania napięcia.

5. Narzędzia EM.

6. Sieci wzajemnego wsparcia.

W tym rozdziale zamierzamy dokonać krótkiego podsumowania pewnych informacji i zasobów, które można znaleźć w pracy EM oraz tego, jak niektóre z tych narzędzi mogą pomóc we wszystkich rodzajach związków, w tym w związkach międzykulturowych. Aby to zrobić, rozwiniemy 6 pomysłów, jako wprowadzenie.

1. Znaczenie relacji.

Relacje są niezbędne dla istot ludzkich. Dzięki nim możemy przetrwać, w pierwszych dniach naszego życia, możemy wzrastać, rozwijać się, uczyć, cieszyć się i wypełniać nasze życie znaczącymi zdarzeniami.

Wszyscy ludzie potrzebują setek związków o różnej intensywności, od powierzchownych do intymnych, spontanicznych lub trwałych, bez zobowiązań lub ze zobowiązaniami, związków rodzinnych, przyjaźni, romantycznych lub zawodowych, itd. Posiadanie dużej różnorodności rozmaitych relacji pomoże nam zdobyć więcej narzędzi do zarządzania naszym życiem, w bardziej interesujący sposób.

Jednym z rodzajów relacji, w których wielu z nas ma trudności, są relacje między partnerami. W tego rodzaju związkach dzielimy się projektami życiowymi, intymnością, tworzymy rodziny i dzielimy dużą część naszego życia. W tego rodzaju intensywnych związkach łatwiej o konflikty, które czasami nie są łatwe do rozwiązania.

Zazwyczaj każdy związek ma już wystarczająco dużo złożoności, aby mogło dojść do konfliktów.

Zawsze istnieją aspekty kulturowe, ekonomiczne i społeczne, ideały, przekonania, role płciowe, itp., które utrudniają związek, ale kiedy mówimy o parach międzykulturowych, wszystkie te kryteria są o wiele bardziej zaakcentowane, ponieważ różnice są zazwyczaj większe, np. język, zwyczaje, odmienne religie, nawyki kulturowe, itp.

2. Uczucia wynikające z różnic kulturowych.

Wszystkie te różnice są cenne. W rzeczywistości, uważamy je zwykle za bardzo atrakcyjne, na pierwszych etapach związku.

Potem, kiedy pogłębiamy relację i próbujemy współpracować, pojawiają się trudności, które wynikają z tych kulturowych tożsamości. Walka o władzę, złe traktowanie, różnice kulturowe, lęki i osobiste problemy są dodatkowymi utrudnieniami.

Oprócz trudności, które każda z osób wnosi do związku, musimy dodać nacisk społeczny. Niestety, nieraz żyjemy w rasistowskich, seksistowskich, klasowych społeczeństwach, które zwiększają trudności w życiu ludzi.

Wszystko to może wywołać u ludzi głębokie przeżycia i uczucia, a kiedy tak się dzieje, w parach pojawiają się konflikty.

3. Znajomość problemów i ich przyczyn może pomóc nam w ich rozwiązaniu.

Najbardziej normalną częścią konfliktu (nawykowo) jest obwinianie siebie samych i siebie nawzajem. Takie podejście zazwyczaj nie pomaga w rozwiązaniu problemów, a tym bardziej w ponownym nawiązaniu kontaktu z osobą, którą tak bardzo kochamy.

Narzędzia EM pomagają nam zrozumieć, że przyczyna problemu nie tkwi w ludziach, ale w środowisku społecznym, które nas krzywdzi. Uczy nas również, że choć nie jest to nasza wina, teraz musimy wziąć odpowiedzialność za te krzywdy, które zostały przez nas wyrządzone. Na szczęście plastyczność neuronalna, którą obdarzone są istoty ludzkie, pozwala nam odzyskać równowagę po każdym bolesnym zdarzeniu, którego doświadczyliśmy.

W ten sposób możemy odzyskać nasze człowieczeństwo, naszą świeżość, wrodzone pragnienie bycia blisko ludzi i ogólnie te cechy ludzkie, które są motorem relacji.

4. Główne formy rozładowywania emocji.

Znajomość różnicy między uczuciami a emocjami jest kluczowym czynnikiem. Należy pamiętać, że emocje są fizycznymi przejawami (płacz, śmiech, ziewanie i drżenie) tego, co czujemy w środku (smutek, strach, napięcie, wstyd, itp.).

Kiedy odczuwamy pewne emocje, nasza głowa nie może myśleć ani funkcjonować w sposób kreatywny. Nasze zachowania stają się sztywne i w dużej mierze opresyjne. Pod wpływem uczuć nie możemy dobrze funkcjonować. Nasz umysł jest zawieszony i otulony małym lub dużym konfliktem emocjonalnym.

Organizm wnosi mechanizmy, które pozwalają nam przetrawić te trudności i być w stanie, z powodzeniem, przezwyciężyć te trudne chwile. Te mechanizmy to wyładowania emocjonalne lub emocje.

Od chwili narodzin istoty ludzkie (i większość ssaków) przychodzą na świat z umiejętnością płakania, śmiania się, ziewania i drżenia. Te cztery reakcje są głównymi rodzajami wyładowań/emocji, jakie posiada człowiek.

Każda z nich ma silny wpływ na nasz system hormonalny i funkcjonowanie neuronów w naszym umyśle.

5. Narzędzia EM.

EM, oprócz tego, że daje nam podstawową wiedzę na temat funkcjonowania ludzkiego umysłu i jego związku z systemem neuronowym, oferuje nam różne strategie, które mogą nam pomóc w rozwiązywaniu trudności osobistych i relacji.

Jednak zanim porozmawiamy o narzędziach, ważne jest, aby pamiętać, że żyjemy w społeczeństwach opresyjnych.

Jedną z opresji systemu jest ta dotycząca zdrowia psychicznego. Ta opresja społeczna charakteryzuje się tym, że ludzie czują się źle, kiedy próbują pokazać, jak się naprawdę czują. Innymi słowy, płacz, niekontrolowany śmiech, ziewanie czy drżenie są w tym środowisku niemile widziane.

Kiedy ktoś okazuje którąkolwiek z tych emocji, uważany jest za chorego, szalonego, ze skłonnością do depresji, itp. Konsekwencją tych wszystkich opresji jest to, że straciliśmy zdolność do okazywania siebie i swoich uczuć, a nauczyliśmy się, że lepiej jest zamknąć się w sobie i próbować radzić sobie z trudnymi sytuacjami w samotności i w ukryciu.

Mając to na uwadze, EM stara się stworzyć bezpieczne środowisko, w którym ludzie mogą odkrywać swoje uczucia i są w stanie przetworzyć krzywdy, które sprawiają, że trudno jest czuć się lepiej i myśleć pozytywnie.

Przykładowe narzędzia, które mogą pomóc nam rozwiązać te problemy to:

· Myślenie i słuchanie

· Czas specjalny (z ang. tzw. “special time”)

· Mini sesje i sesje

· Grupy wsparcia

· Grupy zainteresowań

· Panele tematyczne

· Sesje ruchowe

· Wspólne gry budujące więź

Podsumowując, wszystkie te narzędzia mają ten sam cel: tworzenie przestrzeni, w której ludzie mogą dawać sobie nawzajem czas oraz uwagę, dbać o siebie, słuchać siebie nawzajem i wyrażać emocje, z którymi nie możemy poradzić sobie sami.

6. Sieci wzajemnego wsparcia.

Z czasem ci z nas, którzy zajmują się EM odkryli, że najważniejszą rzeczą jest tworzenie sieci wzajemnego wsparcia.

Na początku jest to bardzo rewolucyjne i, w dużym stopniu, przynosi ulgę, gdy wiemy, jak działa ludzki umysł i widzimy, że żyjemy w społeczeństwach, które utrudniały nam życie.

Pomaga nam to poczuć, że nie jesteśmy wszystkiemu winni i że pomimo doznanych szkód, nie jesteśmy całkowicie zepsuci i nadal możemy coś zrobić, aby to zmienić.

EM oferuje nam jasne i proste narzędzia i strategie; rzeczy, które możemy zrobić, łatwo, które pozwalają nam pracować nad wszystkimi trudnościami, z którymi musimy się zmierzyć.

Jednak krok po kroku, w oparciu o spotkania z ludźmi i pracę z narzędziami, które oferuje nam EM, odkryłyśmy, że najważniejszą rzeczą jest możliwość zbudowania bliskiej sieci ludzi, którzy dzielą się z nami tą wiedzą i umiejętnościami.

W ten sposób możemy wspierać się nawzajem i rozwijać w naszych osobistych procesach.

Bibliografia i załączniki

07.

Bibliografia

· Batson, C. D. (2011). Altruism in humans, Oxford. University Press.

· Clarkson, P. (1992). Gestalt – Counseling, Roma, Sovera Multimedia.

· Davis, M. H. (1983). "Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach" in Journal of Personality and Social Psychology, 44, 113-126.

· de Waal, F. B. M. (2008). "Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy" in Annual Review of Psychology, 59, 279–300.

· de Waal, F. B. M. (2008). "Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy" in Annual Review of Psychology, 59, 279–300.

· Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). "The relation of empathy to prosocial and related behaviours" in Psychological Bulletin, 101, 91 -119.

· Franta H., Salonia G. (1981), La comunicazione interpersonale, LAS, Roma.

· Goffman E. (1959), Presentation of Self in Everyday Life, The Overlook Press, New York.

· Hein, G. & Singer T. (2008). "I feel how you feel but not always: the empathic brain and its modulation" in Current Opinion in Neurobiology, 18, 2, pp. 153-158.

· Hoffman, M. L. (1981). Foundations of family therapy. New York, Basic Books.

· Lalljee, M., Laham, S. M., & Tam, T. (2007). "Unconditional respect for persons: A social psychological analysis" in Gruppendynamik und Organisationsberatung, 38, 451-464.

· Menditto, M. (2004). Autostima al femminile, Gardolo (Tn), Erickson.

· Menditto, M. (2006). Realizzazione di sé e sicurezza interiore, Gardolo (Tn), Erickson.

· Menditto, M. (2008). Comunicazione e relazione, Gardolo (Tn), Erickson.

· Pantaleo, G. & Canessa, N. (2011). Prospettive multiple, comportamento prosociale e altruismo: oltre la Civiltà dell'empatia. In Boca, S. and Scaffidi Abbate C. (eds.), Altruismo e comportamento prosociale: Temi e prospettive a confronto (pp. 186-240). Milano. Franco Angeli.

· Penner, L. A., Fritzsche, B. A., Craiger, J. P., & Freifeld, T. R. (1995). "Measuring the prosocial personality" in Advances in personality assessment, 10, 147-163.

· Perls, F. S (1977). L'approccio della Gestalt. Astrolabio, Roma.

· Polster, E. (1988). Ogni vita merita un romanzo: quando raccontarsi è terapia. Roma, Astrolabio.

· Polster, E. (2007), Psicoterapia del quotidiano, Gardolo (Tn), Erickson.

· Sunderland M. (1997), Disegnare le emozioni, Gardolo (Tn), Erickson.

· Voci, A. (2014). Essere altruisti. Aiutare gli altri e stare meglio. Bologna, Il Mulino.

· Yontef G. (2012), The four relationships of Gestalt therapy couples work, in Bar-Yosepf Levine T. Gestalt Therapy: Advances in Theory and Practice, Routledge, Abingdon, UK.

· Yontef, G. (2012). The Four Relationships of Gestalt Therapy Couples Work. In Bar-Joseph Levine, T. (Ed). Gestalt Therapy: Advances in Theory & Practice, Routledge London

· Rosenberg M.B., Speak Peace in a World of Conflict: What You Say Next Will Change Your World, Czarna Owca Publishing

· Lorenc V., Berendt J. (2019), Alfabet empatii („Alphabet of Empathy"), Burda Media

· NVC Instruction Guide, CNVC, https://www.cnvc.org/sites/default/files/NVCInstructionGuide_Jiva_.pdf

· Romano, D. (1988). Intercultural marriage: Promises and pitfalls. Yarmouth, ME: Intercultural Press.

· Behtane E.S. (2016), Rodziny wielokulturowe, WAM

· Fraser-Smith, Janet. Love Across Latitudes: A Workbook on Cross-cultural Marriage. Gilead Books Publishing. Kindle Edition.

· Jodłowska M. Konflikty w międzykulturowych małżeństwach mieszanych. (Conflicts in intercultural mixed marriages)

· Kinyon J. and Lasater I., Mediate Your Life, https://www.mediateyourlife.com

· Linda Rysenbry- Lasting Love – The Magic and Mechanics, The NVC Academy

· Meyer E. (2016), The Culture Map, Perseus Books

· Rosenberg M.B. (1999), Porozumienie bez Przemocy, O języku życia, Czarna Owca

· Rosenfeld L.B., Ronald B. Adler, Russell F. Proctor II (2006), Relacje Interpersonalne. Proces porozumiewania się, REBIS

· Walczak M., Psychologiczna prognoza trwałości małżeństw dwukulturowych. (Psychological prognosis of the durability of bicultural marriages)

Lista uczuć i potrzeb

Tzw. "uczucia rzekome" w rzeczywistości myśli, często potocznie zwane emocjami	Emocje podstawowe / pierwotne	Potencjalne potrzeby
Atakowany	Przerażony, Zły	Bezpieczeństwo, Szacunek.
Poniżany	Oburzony, Zrozpaczony, Spięty, Zakłopotany, Oburzony	Szacunek, Autonomia, Uznanie, Wdzięczność, Docenianie.
Obwiniony	Gniewny, Przestraszony, Wrogo nastawiony, Zamyślony, Zraniony	Uczciwość, Sprawiedliwość, Zrozumienie
Zdradzony	Oszołomiony, Oburzony, Zraniony, Rozczarowany	Zaufanie, Solidność, Uczciwość, Zaangażowanie, Przejrzystość.
Ograniczony	Sfrustrowany, Przestraszony, Niespokojny.	Autonomia, wybór, wolność, poczucie własnej skuteczności
Przymuszony	Zły, Sfrustrowany, Przestraszony, Zaniepokojony	Autonomia, wybór, wolność, poczucie własnej skuteczności
Krytykowany	Upokorzony, Zirytowany, Przestraszony, Zaniepokojony, Zawstydzony	Zrozumienie, uznanie, rozpoznawalność
Nieszanowany	Wściekły, Zraniony, Zakłopotany, Sfrustrowany	Szacunek, Zaufanie, Świadomość
Nieufny	Zraniony, Smutny, Sfrustrowany	Szczerość, Autentyczność, Integralność, Zaufanie
Nękany	Zły, Rozgoryczony, Pod presją, Przerażony, Rozgoryczony	Szacunek, Rozwaga, Łatwość
Prześladowany	Podrażniony, Zirytowany, Zaniepokojony, Sfrustrowany	Autonomia, Łatwość, Spokój, Przestrzeń
Obrażony	Wściekły, Zakłopotany, Zdenerwowany	Szacunek, rozwaga, uznanie, rozpoznawalność
Przerwany	Rozdrażniony, Zraniony, Urażony	Szacunek, Uwzględnienie, Wysłuchanie.

Zastraszony	Przerażony, Przestraszony, Bezsilny.	Bezpieczeństwo, Siła, Poczucie własnej skuteczności, Niezależność
Pominięty	Smutny, Samotny, Niespokojny	Przynależność, Wspólnota, Połączenie, Dostrzeżenie
Manipulowany	Rozżalony, Wrażliwy, Smutny, Gniewny	Autonomia, Uwaga, Wybór, Władza
Niezrozumiany	Zdenerwowany, Rozczarowany, Sfrustrowany	Zrozumienie, Wysłuchanie, Przejrzystość.
Przepracowany	Zły, Zmęczony, Sfrustrowany, Rozżalony	Szacunek, Wzgląd, Odpoczynek, Troska, Łatwość
Naciskany	Przytłoczony, Niespokojny, Pełen pretensji	Relaks, Łatwość, Jasność, Przestrzeń, Rozwaga.
Odrzucony	Zraniony, Przestraszony, Zły, Zniechęcony	Przynależność, Połączenie, Uznanie
Poszkodowany	Zły, Bezsilny, Sfrustrowany	Autonomia, Władza, Zaufanie, Wybór, Połączenie, Uznanie.
Zaszufladkowany	Zraniony, Rozczarowany, Zły	Docenianie, Uznanie, Rozpoznawanie, Uwzględnianie
Oszukany	Oburzony, Zakłopotany, Wściekły	Integralność, Uczciwość, Zaufanie
Niedoceniony	Smutny, Zraniony, Sfrustrowany, Rozdrażniony	Docenienie, Szacunek, Uznanie
Bez wsparcia	Smutny, Zraniony, Rozżalony	Wsparcie, Zrozumienie.
Wykorzystany	Oburzony, Wzburzony, Zaniepokojony, Smutny	Bezpieczeństwo, Zaufanie, Przestrzeń, Szacunek

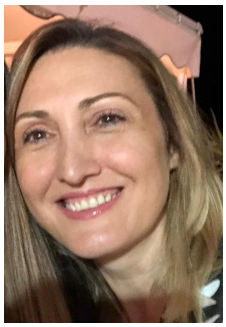
O autorach

Vesna Lorenc

Inicjatorka i liderka merytoryczna projektu Meet Me Halfway. Serbka z pochodzenia. Na co dzień konsultantka, coach, trenerka inkluzywna i mediatorka konfliktów. Zaangażowana we wspieranie oraz rozwój osób, zespołów i organizacji lokalnie i globalnie. Od ponad 20 lat pracuje w międzynarodowym środowisku, wspierając rozwój. Pracuje w języku polskim, angielskim, rosyjskim i serbskim. Prywatnie i zawodowo interesuje się różnorodnością i inkluzywnością. Autorka książki Alfabet empatii.

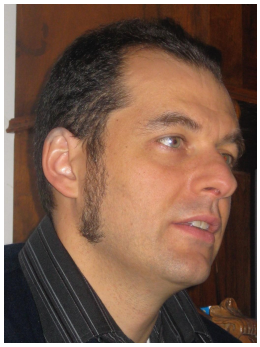
Anna Kawalska

Psycholożka międzykulturowa, trenerka kompetencji międzykulturowych, zarządzania różnorodnością i inkuzji oraz umiejętności psychologicznych, arteterapeutka i psychotraumatolożka. Na co dzień wspiera migrantów i migrantki oraz osoby w procedurze uchodźczej w ich integracji i adaptacji kulturowej. Przygotowuje warsztaty, kursy, materiały edukacyjne dla różnych grup - organizacji pozarządowych, administracji publicznej, sektora edukacji i biznesu. Jej misją jest facylitacja dialogu i wzmacnianie wzajemnego zrozumienia między ludźmi, przy jednoczesnym poszanowaniu piękna różnorodności.



Desantila Hoxha

Doradczyni i trenerka pracująca z migrantami, łącząca w sobie dwie kultury: albańską i włoską. Posiada 19-letnie doświadczenie w sektorze publicznym, w koordynacji projektów i działaniach skierowanych na rzecz integracji migrantów. W latach 2003-2018 była członkinią Territorial Council for Immigration of the Prefecture of Chieti, koordynując zespół badawczy i Task Force G2 (wybrani eksperci ds. polityki młodzieżowej i drugiego pokolenia migrantów). Od 2015 roku współpracuje również z ANCI Abruzzo – regionalnym przedstawicielem Krajowego Stowarzyszenia Gmin Włoskich, projektując i koordynując badania dotyczące polityki imigracyjnej i społecznej, zarządzając projektami krajowymi i unijnymi. Autorka wielu artykułów i książek na temat polityk publicznych na rzecz integracji migrantów.



Vittorio Lannutti

Włoski socjolog i counsellor, pracuje głównie w dwóch dziedzinach: zdrowia psychicznego i kwestii migracji jako badacz i trener. Jest wykładowcą na Politechnice w Marche w dziedzinie socjologii ogólnej, współpracuje z Uniwersytetem „Carlo Bo" w Urbino, Uniwersytetem „G. D'Annunzio" w Chieti-Pescara, belgijskim Ong ECEPAA i włoskim stowarzyszeniem EDERA. Z dwoma ostatnimi pracował w wielu europejskich i włoskich projektach dotyczących integracji dorosłych i młodzieży wśród migrantów. Odpowiedzialny za kontakt z regionem Marche w sprawie raportu statystycznego na temat imigracji, sporządzanego corocznie przez Centrum Studiów IDOS.

Oscar Argumosa

Jest przedsiębiorcą, założycielem i prezesem organizacji pozarządowej Permacultura Cantabria, jak również innych inicjatyw. Opracował i wdrożył program EM oraz koordynował ponad 30 projektów europejskich. Ponadto jest regularnym prelegentem na różnych uniwersytetach i współpracuje przy opracowywaniu programów rozwoju społecznego z instytucjami kantabryjskimi. Posiada certyfikat w zakresie permakultury i Treningu EM.

Anna Ejme

Założycielka i prezeska Fundacji Atalaya, psycholog, trenerka i wielbicielka metod performatywnych takich jak psychodrama, improwizacja, drama, Teatr Forum, Teatr Playback. Z właściwym sobie poczuciem humoru współtworzy organizację opartą na zaufaniu, osobistym zaangażowaniu i wolności.

Paulina Woźniak

Psycholog, specjalistka w zakresie usamodzielniania młodzieży i budowania wizerunku. Pracuje w Fundacji Atalaya, prowadzi warsztaty rozwojowe oraz jest opiekunką w programie mieszkań wspomaganych dla młodzieży z pieczy zastępczej.

O organizacjach

Atalaya Foundation

www.atalaya.pl

Jesteśmy organizacją non-profit, skupioną głównie wokół edukacji i wspierania młodzieży i młodych dorosłych w procesie usamodzielnienia. Prowadzimy Centrum Usamodzielniania Młodzieży Atalaya (CUMA) – miejsce dla młodzieży przede wszystkim przebywającej w pieczy zastępczej i ją opuszczającej. W ramach CUMY prowadzimy m.in. program mieszkań treningowych. Pracujemy w duchu Porozumienia bez Przemocy, programy edukacyjne i rozwojowe tworzymy w oparciu o potrzeby uczestników, upowszechniając innowacyjne metody nauczania, aktywne podejście do edukacji oraz odpowiedzialność za własny rozwój.

Submeet - Incontrarsi per Crescere

www.submeet.eu

organizacja non-profit założona w celu promowania międzynarodowej mobilności w obszarze edukacji i szkolenia zawodowego. Nasza organizacja znajduje się pomiędzy szkołą a rynkiem pracy, działając głównie poprzez nowy europejski program Erasmus+.

Nasze cele obejmują wspieranie osób uczących się w nabywaniu kompetencji w celu poprawy ich rozwoju osobistego i możliwości zatrudnienia na europejskim rynku pracy oraz wspieranie rozwoju zawodowego osób pracujących w edukacji, szkoleniach i wśród młodzieży w celu wprowadzania innowacji i poprawy jakości nauczania, szkoleń i pracy na rzecz młodzieży w całej Europie.

Permacultura Cantabria

http://www.permaculturacantabria.com
hiszpańska organizacja pozarządowa, która cieszy się uznaniem społeczeństwa dzięki swojej pracy edukacyjnej i wkładowi w rozwój obszarów wiejskich na tym terenie. Dwa główne kierunki pracy organizacji związane są z jednej strony ze zrównoważonym rozwojem i równowagą naturalną (permakultura, biobudownictwo, agroturystyka), a z drugiej strony z rozwojem człowieka (rozwój osobisty, inteligencja emocjonalna, integracja). Organizują kilka rodzajów szkoleń nieformalnych skierowanych do osób zajmujących się rozwojem (edukatorzy, trenerzy dorosłych lub osoby pracujące z młodzieżą) i dorosłych, w tym grup znajdujących się w niekorzystnej sytuacji (bezrobotne kobiety, emeryci, grupy imigrantów).