
PRZEWODNIK DOBRYCH PRAKTYK „SŁYSZĘ CIĘ”

Międzypokoleniowy Kolektyw Artystyczny “Połączenia”



Zauważ, uznaj, bądź obecnym.

Z troską o Ciebie – kilka ważnych słów na początek
Ten poradnik powstał z potrzeby dzielenia się
doświadczeniem, refleksją i wiedzą, która – wierzymy –
może wspierać w budowaniu lepszego kontaktu ze sobą
i z innymi. Nie jest jednak formą terapii ani
specjalistycznej pomocy psychologicznej.
Każdy z nas ma inną historię i inne potrzeby. To, co dla
jednej osoby będzie wsparciem, dla innej może okazać się
niewystarczające – i to jest w porządku. Jeśli w trakcie
lektury poczujesz, że poruszane treści budzą w Tobie
trudne emocje lub potrzebujesz głębszego wsparcia,
zachęcamy Cię do skontaktowania się z psychoterapeutą,
psycholożką lub inną zaufaną osobą profesjonalną.
Pomimo najlepszych intencji, nie możemy wziąć
odpowiedzialności za sposób, w jaki wykorzystasz
przedstawione tu treści. Ufamy Twojej uważności
i odpowiedzialności w korzystaniu z tej publikacji
i dziękujemy, że jesteś tu z nami.

Projekt "Słyszę Cię - Międzypokoleniowe warsztaty
empatycznego dialogu" został zrealizowanych w ramach
programu Mikrogranty

© 2025 Henryk Mazurkiewicz, Katarzyna
Seredyńska/Wrocławski Instytut Kultury

Tytuł: PRZEWODNIK DOBRYCH PRAKTYK
„SŁYSZĘ CIĘ”

Autorzy: Henryk Mazurkiewicz, Katarzyna Seredyńska
Wydanie I – czerwiec 2025

Wydawca: Wrocławski Instytut Kultury
ISBN: 978-83-968637-1-3

Projekt graficzny i skład: Katarzyna Seredyńska Potrzeba
Ciszy

Fotografie: Dominika Laszkiewicz

**Słuchanie zaczyna się od decyzji,
by być obecnym dla drugiego
człowieka, dla jego historii,
a także dla tego, czego jeszcze
nie rozumiesz.**



Co znajdziesz w środku?

Przewodnik Dobrych Praktyk opieramy na przekonaniu,
że słuchanie to akt odwagi i troski – umiejętność, którą
można rozwijać. W przystępny sposób łączy refleksję,
wiedzę psychologiczną i praktyczne narzędzia.

Znajdziesz tu scenariusze warsztatów, ćwiczenia, zasady
facylitacji i realne wypowiedzi uczestników – wszystko,
co może pomóc Ci tworzyć relacje oparte na obecności,
uznaniu i szacunku.

To przewodnik dla każdego, kto chce, by świat był choć
trochę bardziej ludzki – rozmowa po rozmowie,
spojrzenie po spojrzeniu, słowo po słowie.

Dlaczego słuchanie ma znaczenie?

W świecie, w którym coraz trudniej się zatrzymać, a jeszcze trudniej naprawdę usłyszeć drugiego człowieka, słuchanie staje się aktem odwagi i czułości. Cykl „Słyszę Cię” powstał z potrzeby stworzenia przestrzeni, w której wypowiedzi nie są przerywane, emocje nie są poprawiane, a historie mogą wybrzmieć w pełni – bez pośpiechu, bez oceny, z uważnością.

Warsztaty i Spotkania w Dialogu, które realizowaliśmy w ramach projektu, są zaproszeniem do praktyki obecności: takiej, która nie dominuje, nie naprawia, nie ucieka w schematy, ale słucha z ciekawością i otwartością. To forma wspólnego bycia, w której głos każdego ma znaczenie, a cisza nie jest pustką, lecz przestrzenią dojrzewania relacji.

W czasach przebudźcowania, pośpiechu i narastających społecznych podziałów zanika przestrzeń do autentycznego spotkania. W natłoku informacji łatwo pomylić „bycie w kontakcie” z mechaniczną wymianą komunikatów. Tymczasem słuchanie – głębokie, empatyczne, dające poczucie bycia widzianym i akceptowanym – staje się dziś radykalnym gestem troski i solidarności.

„Pierwszy raz czułam, że ktoś naprawdę chciał mnie usłyszeć” – mówi jedna z uczestniczek warsztatu. Inna dodaje: „Nie musiałam się spieszyć. Ktoś chciał mnie usłyszeć, a nie poprawić”. „Zaskoczyło mnie, jak bardzo jesteśmy spragnieni uwagi” – słyszymy od kolejnej osoby. Te głosy nie są wyjątkami – potwierdzają, że słuchanie buduje nie tylko relacje, ale też poczucie przynależności i wewnętrznej wartości.

Wszystkie działania w ramach cyklu „Słyszę Cię” oparliśmy na czterech kluczowych wartościach:

- Obecność – prawdziwa, nieudawana. Bez telefonu w dłoni, bez przeskakiwania myślami do kolejnego zadania. To bycie „tu i teraz” z drugim człowiekiem.
- Szacunek – dla historii, które nie są nasze, ale które mamy przywilej usłyszeć. Bez porównań, bez ocen, z pokorą wobec inności.
- Widzialność – bo każdy człowiek ma prawo być dostrzeżony, nawet jeśli jego głos był wcześniej pomijany. Widzialność to uznanie obecności i doświadczenia.
- Troska – jako aktywna postawa uważności i odpowiedzialności za to, jak jesteśmy razem. Troska to działanie, nie tylko intencja.

Poradnik Dobrych Praktyk powstał z chęci dzielenia się doświadczeniem tworzenia przestrzeni słuchania: warsztatów, Spotkań w Dialogu, oraz indywidualnych rozmów. Mamy nadzieję, że będzie dla Ciebie nie tylko źródłem inspiracji, ale też konkretnym narzędziem do budowania bardziej empatycznego świata – rozmowa po rozmowie, spojrzenie po spojrzeniu, cisza po ciszy.

Czym jest aktywne słuchanie?

W codziennej komunikacji często mylimy słyszenie ze słuchaniem. Słyszenie to proces bierny – nasze uszy rejestrują dźwięki otoczenia: rozmowy, szum ulicy, odgłosy codzienności. Nie wymaga to od nas zaangażowania ani świadomego wysiłku. Słuchanie natomiast jest wyborem. To akt intencjonalnej obecności dla drugiej osoby – wymaga uwagi, empatii i gotowości do zrozumienia nie tylko słów, lecz także tego, co się pod nimi kryje: emocji, potrzeb, wartości.

Aktywne słuchanie to praktyka głębokiego kontaktu. Polega na pełnym – fizycznym, psychicznym i emocjonalnym – zaangażowaniu w relację. W świecie rozproszonej uwagi i pośpiechu taki sposób bycia przy drugim człowieku staje się rzadkością – i właśnie dlatego ma tak ogromną moc transformacyjną. Daje przestrzeń, w której drugi człowiek może naprawdę zaistnieć – w swojej opowieści, w swoim doświadczeniu.

Granice aktywnego słuchania wyznaczają autentyczność i samoświadomość. To nie technika manipulacji ani forma uprzejmego milczenia, lecz prawdziwe spotkanie – takie, w którym słuchający nie traci kontaktu ze sobą, ale potrafi na chwilę zawiesić własny osąd, odłożyć swoją historię i przekonania, by spotkać się z drugim człowiekiem tam, gdzie on właśnie jest – z jego emocjami, opowieścią, niepewnością czy bólem.

Aktywne słuchanie nie polega na zgodzie ze wszystkim, co słyszymy – polega na uznaniu tego, co dla drugiej osoby jest ważne. To przestrzeń, w której ktoś może poczuć się usłyszany, a więc – ważny.



**Słyszenie to odruch – słuchanie to wybór,
by być obecnym tam, gdzie rodzi się czyjaś prawda.**

Elementy aktywnego słuchania

Obecność

To fundament każdej głębokiej rozmowy. Obecność oznacza świadomą decyzję, że jestem tu i teraz – w pełni, z drugą osobą. To akt rezygnacji z rozprożeń: odkładam telefon, zamykam laptopa, wyciszam wewnętrzny monolog. Nie planuję odpowiedzi, nie oceniam, nie uciekam myślami. Obecność to gotowość, by spotkać się z człowiekiem takim, jakim jest – ze wszystkim, co przynosi w danej chwili. To nie tylko fizyczne bycie obok, ale emocjonalna dostępność i otwartość na doświadczenie drugiego człowieka.

Ciekawość

W aktywnym słuchaniu nie chodzi o ocenianie ani doradzanie – chodzi o zrozumienie. Ciekawość jest zaproszeniem do wejścia w świat drugiej osoby bez potrzeby poprawiania go czy zmieniania. To pytanie bez przymusu odpowiedzi: „Co się naprawdę dzieje pod tym, co mówisz?”, „Co próbujesz mi pokazać?” Ciekawość to otwarte serce i umysł. Zakłada, że nie wiemy – i właśnie dlatego słuchamy. Daje rozmówcy przestrzeń, by był sobą, bez obawy przed oceną.

Pauza

Cisza nie jest brakiem – jest przestrzenią. Pauza pozwala rozmówcy usłyszeć siebie, zatrzymać się, dotknąć emocji i myśli, które w pośpiechu codzienności łatwo zagłuszyć. Dla słuchacza to czas na przetworzenie tego, co usłyszał, zanim zareaguje. Pauza to akt szacunku. Mówi: „Nie spieszę się z odpowiedzią, bo to, co mówisz, ma dla mnie znaczenie”. Daje miejsce na refleksję, głębsze zrozumienie, a czasem – na pojawienie się tego, co naprawdę ważne.

Parafraza

To jedno z najważniejszych narzędzi aktywnego słuchania. Pokazuje, że nie tylko słyszymy słowa, ale też rozumiemy intencję i emocje, które się za nimi kryją. Parafraza to nie mechaniczne powtarzanie, ale próba oddania sensu wypowiedzi własnymi słowami: „Rozumiem, że czujesz się przeciążona, bo masz zbyt wiele obowiązków w pracy” albo „Wygląda na to, że to było dla Ciebie bardzo trudne”. Parafraza pomaga rozmówcy poczuć się naprawdę usłyszanym – i daje przestrzeń na korektę, dopowiedzenie, pogłębienie.

Niewiedza

To postawa pokory i zaufania. „Wiem, że nie wiem” – to stwierdzenie, które może otworzyć drogę do prawdziwego słuchania. Rezygnujemy z domysłów, z automatycznych interpretacji, z dopowiadania historii. Zamiast tego zadajemy pytania i czekamy. Niewiedza to uznanie, że tylko osoba mówiąca zna znaczenie swoich słów, a naszym zadaniem nie jest zgadywać, lecz towarzyszyć. To również gotowość na to, że usłyszymy coś, czego nie rozumiemy – i że to też jest w porządku.

Pięć złotych zasad aktywnego słuchania

(na podstawie warsztatu *Aktywne Słuchanie z cyklu „Słyszę Cię”*)

1. Bądź naprawdę obecny

Odłóż telefon, patrz w oczy, słuchaj sercem.

To zaproszenie do pełnej obecności tu i teraz – daru, który staje się coraz rzadszy w świecie ciągłych powiadomień i wielozadaniowości. Odłożenie telefonu, zamknięcie laptopa, odwrócenie się od hałasu dnia codziennego to pierwszy, bardzo konkretny krok ku spotkaniu. Kiedy patrzysz rozmówcy w oczy, dajesz mu sygnał: „Jesteś dla mnie ważny. Chcę cię naprawdę usłyszeć”. Słuchanie sercem to coś więcej niż analiza treści – to dostrojenie się do emocji, intencji i tego, co nie zostało wypowiedziane. To komunikat: „Nie czekam tylko, aż skończysz mówić, by odpowiedzieć. Naprawdę chcę cię zrozumieć”.

2. Twoje ciało też słucha

Kiwnij głową, uśmiechnij się, pokaż: „Jestem z tobą”.

Komunikacja niewerbalna odpowiada za zdecydowaną większość tego, co przekazujemy innym. Twoje ciało – postawa, gesty, mimika, ton głosu – mówi nawet wtedy, gdy milczysz. Delikatne kiwnięcie głową, miękki uśmiech, otwarta postawa ciała czy pochylenie się do przodu to subtelne, lecz bardzo silne sygnały bezpieczeństwa. Mówią: „Jestem tu. Możesz mówić dalej”. To, jak „jesteśmy” ciałem w rozmowie, wpływa na to, czy ktoś poczuje się widziany i słyszany – czy też osądzany, ignorowany, niewidzialny.

3. Nie naprawiaj, nie oceniaj

Czasem wystarczy: „Słyszę cię. To musi być trudne.”

Jednym z najtrudniejszych wyzwań w słuchaniu jest wytrzymanie cudzych emocji bez próby ich „naprawiania”. Z troski mówimy: „Nie martw się”, „Zobaczysz, będzie dobrze”, „Może spróbuj to rozwiązać tak...”. Tyle że w danym momencie to nie pomoc – to odebranie przestrzeni na przeżycie i wyrażenie tego, co trudne. Najpotężniejsze są słowa proste i obecne: „Słyszę cię. To musi być trudne. Jestem z tobą.” To daje drugiej osobie ukojenie – bo ktoś nie ucieka, nie minimalizuje, nie ocenia. Po prostu jest.

4. Zadawaj pytania z ciekawością

Niech pytania nie zakładają z góry odpowiedzi.

Prawdziwa ciekawość nie przesłuchuje, nie szuka dziury w całym. Pyta, bo chce zrozumieć – z szacunkiem i otwartością. Zamiast: „Dlaczego tak się czujesz?”, można zapytać: „Co sprawiło, że to było dla ciebie ważne?”, „Co było w tym najtrudniejsze?”. Takie pytania nie zamykają, ale otwierają. To sposób na powiedzenie: „Zależy mi na twoim świecie. Chcę poznać twoją perspektywę”. Ciekawość staje się pomostem – od rozmowy do relacji.

5. Masz prawo nie mieć siły

Lepiej szczerze powiedzieć: „Nie teraz”, niż udawać obecność.

Bycie naprawdę obecnym wymaga zasobów: energii psychicznej, emocjonalnej, niekiedy fizycznej. Nie zawsze jesteśmy w stanie dać siebie w pełni – i to w porządku. Jeśli czujesz się rozproszony, przemęczony, napięty – zamiast udawać zainteresowanie, lepiej powiedzieć: „To dla mnie ważne, ale teraz nie dam rady być z tobą w pełni. Czy możemy wrócić do tej rozmowy później?” Taka reakcja to nie egoizm – to dojrzałość. Pokazuje szacunek do siebie i do drugiej osoby. Udawana obecność często rani bardziej niż szczerza nieobecność.

Koncept scenariusza warsztatów

Słyszę Cię - O sztuce Aktywnego Słuchania

Cel główny:

Wzmacnianie umiejętności aktywnego, empatycznego słuchania oraz refleksja nad tym, jak jakość słuchania wpływa na relacje, poczucie bycia widzianym i rozumianym.

Cele szczegółowe:

- Rozpoznanie własnych nawyków komunikacyjnych w rozmowie.
- Odróżnienie słuchania aktywnego od słuchania biernego.
- Nauka pięciu podstawowych zasad uważnego słuchania.
- Ćwiczenie obecności, kontaktu niewerbalnego i postawy empatycznej.
- Uznanie własnych granic w byciu dostępnym dla innych.

Grupa docelowa:

Dorośli uczestnicy, niezależnie od wieku, statusu zawodowego i wcześniejszego doświadczenia. Osoby zainteresowane poprawą relacji i jakości komunikacji w codziennym życiu.

Czas trwania:

2 godziny (z przerwą)

Forma warsztatu:

- Krąg otwarcia i zamknięcia
- Mini-wykłady, ćwiczenia w parach i grupach
- Dialogi moderowane i refleksja indywidualna
- Lekkość w tonie, głębokość w treści



STRUKTURA WARSZTATU

I. Powitanie i zapoznanie (15 minut)

- Otwarcie przez prowadzących: wprowadzenie do idei wspólnego słuchania i spotkania.
- Wprowadzenie i ustalenie zasad: poufność, mówienie z „ja”, słuchanie z uważnością, nieocenianie.
- Runda zapoznawcza: „Imię + zabawny fakt o mnie”; budowanie poczucia wspólnoty.

II. Wprowadzenie do aktywnego słuchania – refleksja i rozmowa (25 minut)

- Pytanie otwierające: „Kiedy ostatnio czułeś się naprawdę wysłuchany?”
- Mini-opowieść o znaczeniu bycia słyszonym.
- Refleksja: słuchanie jako mięsień, który można ćwiczyć.
- Cytat Maya Angelou: „Ludzie nie pamiętają, co im powiedziałeś, ale jak się przy tobie czuli.”
- Pytanie przejściowe: „Czym różni się aktywne słuchanie od zwykłego?”

III. Część główna: Pięć złotych zasad aktywnego słuchania (60 minut)

1. Bądź tu i teraz – naprawdę słuchaj

- Wprowadzenie: Pełna obecność, zawieszenie własnych myśli, pauzy.
- Ćwiczenie: „Minuta ciszy na dźwięki” – trening uważności słuchowej.

2. Kontakt wzrokowy i mowa ciała

- Wprowadzenie: Komunikaty niewerbalne – gesty, postawa, mimika.
- Ćwiczenie w parach: 10-minutowa rozmowa z uważnością na mowę ciała.
- Tematy rozmów: lekko osobiste, przyjazne („Co daje ci spokój?”)

3. Empatia – nie oceniaj, nie radź, tylko bądź

- Wprowadzenie: Reakcje, które zamykają, i reakcje, które otwierają.
- Otwarte pytania do grupy: „Co sprawia, że czujesz się wysłuchana?”
- Mini-podsumowanie: empatia jako obecność, nie rozwiązanie.

4. Dopytuj i parafrazuj

- Wprowadzenie: Uważne pytania i parafrazy jako sygnał zrozumienia.
- Ćwiczenie grupowe: tworzenie otwartych pytań do jednej historii.

5. Empatia dla siebie – nie zawsze muszę być gotów słuchać

- Wprowadzenie: Słuchanie a granice i odpowiedzialność za siebie.
- Ćwiczenie w parach: Powiedzenie „nie mogę Cię teraz wysłuchać”, w sposób łagodny, autentyczny, nieoceniający.

PRZERWA (10–15 minut)

IV. Podsumowanie i zamknięcie (15–20 minut)

Ćwiczenie końcowe: „Zasady i zdania”

- Każdy uczestnik otrzymuje kartę z 5 zasadami słuchania i miejscem na własne notatki.
- Grupa 1 wypisuje zdania, które hamują rozmowę.
- Grupa 2 tworzy zdania wspierające kontakt i zrozumienie.
- Każdy wybiera i zapisuje 2–3 zdania, które najbardziej z nim rezonują.

Runda zamknięcia (5 minut)

- Pytanie: „Co zabierasz z tego spotkania?”
- Czas na refleksję, utrwalenie wniosków, domknięcie.

Zamknięcie

- Podziękowanie za obecność, uważność i odwagę.
- Zachęta do praktykowania empatii i słuchania w codzienności

Empatia jako decyzja bycia z drugim

Zacznijmy od krótkiej podróży do źródeł słowa „empatia”. Choć dziś używamy go powszechnie, termin ten pojawił się stosunkowo niedawno. Słowo „empatia” to przekład niemieckiego Einfühlung – dosłownie: „wczuwanie się”, „wejście w uczucie”, „przeniknięcie czymś z całym sobą”. Termin ten narodził się na początku XX wieku, ale jego korzenie sięgają XIX-wiecznego niemieckiego idealizmu i estetyki.

Początkowo Einfühlung odnosiło się nie do relacji międzyludzkich, lecz do estetyki odbioru dzieł sztuki. Chodziło o zdolność widza do utożsamienia się z formą – z obrazem, rzeźbą, architekturą – do przeżywania jej „od środka”. Odbiorca miał wczuwać się nie tylko intelektualnie, ale i cielesno-emocjonalnie, jakby stawał się częścią przedstawienia. To doświadczenie estetyczne stanowiło pierwowzór późniejszego rozumienia empatii.

Dopiero brytyjski psycholog Edward Titchener wprowadził termin empathy do języka angielskiego, nadając mu nowe, emocjonalno-społeczne znaczenie. Empatia zaczęła oznaczać zdolność do odczuwania i rozumienia przeżyć innych ludzi – ich radości, bólu, niepokoju.

A jednak – choć termin jest nowy – zjawisko, które opisuje, jest stare jak ludzkość. Empatia była obecna w mitach i religiach: Prometeusz, który współczuł ludziom i ukradł ogień bogom; przypowieść o miłosiernym Samarytaninie; matka czująca ból swojego dziecka. Literatura, muzyka, teatr od wieków były nie tylko nośnikami emocji, ale i narzędziami budzenia empatii – przez opowieść, przez identyfikację, przez współodczuwanie.

Współczesna nauka dołożyła do tego kolejną warstwę: biologiczną. W latach 90. XX wieku włoski neurobiolog Giacomo Rizzolatti i jego zespół odkryli tzw. neurony lustrzane – komórki nerwowe, które aktywują się nie tylko wtedy, gdy sami coś robimy, ale również wtedy, gdy obserwujemy działania lub emocje innych.

Mówiąc obrazowo: jeśli widzimy, że ktoś się skaleczył, w naszym mózgu aktywują się te same obszary, jakbyśmy to my zostali zranieni. Jeśli ktoś ziewa – ziewamy i my. Jeśli ktoś płacze – czujemy poruszenie. Nasz mózg odzwierciedla przeżycia innych – to właśnie fundament biologiczny empatii.

Ale empatia nie jest tylko odruchem. Jest decyzją. To coś więcej niż impuls. To gotowość, by się zatrzymać, przyjrzeć, zauważyć, poczuć – i nie odwrócić wzroku. To postawa wymagająca uważności, odwagi, i często rezygnacji z potrzeby działania czy naprawiania.

Można powiedzieć, że mamy do empatii naturalne predyspozycje – jesteśmy do niej zdolni z urodzenia. Ale czy z tej zdolności skorzystamy, zależy od nas. Bo empatia to nie tylko to, co dzieje się samo. To także świadomy wybór. Wybór obecności, ciekawości, szacunku i rezygnacji z osądu.

W tym sensie: jesteśmy zaprogramowani, by być razem. Ale to świadome bycie razem – z drugą osobą, w jej emocjach, doświadczeniu, bez ucieczki i bez potrzeby „ratowania” – tworzy prawdziwą empatię.

Empatia wymaga świadomej obecności, odwagi na konfrontację z cudzym bólem i gotowości do bycia bez żadnych rozwiązań.

Trzy kroki empatii: zauważ, uznaj, bądź obecny

1. ZAUWAŻ – drugiego człowieka, jego sygnały, emocje, obecność

Empatia zaczyna się od uważności. To pierwszy krok: zauważenie drugiego człowieka. Nie tylko jego słów, ale też tego, co niewypowiedziane. Czy ktoś spuszcza wzrok, milknie w połowie zdania, przyspiesza oddech? Czy jego ciało mówi coś innego niż wypowiedziane słowa?

Zauważenie to umiejętność dostrojenia się do sygnałów – tych subtelnych i tych wyraźnych. To gotowość, by zobaczyć, a nie przeoczyć. Empatia nie zaczyna się od wiedzy czy interpretacji, ale od cichej obecności i otwartego spojrzenia. To jak powiedzenie bez słów: „Widzę cię. Jesteś dla mnie ważny.”

2. UZNAJ – to, co widzisz, bez oceniania i bez chęci naprawiania

To krok najtrudniejszy, bo wymaga powściągnięcia naturalnego odruchu działania: pocieszania, doradzania, racjonalizowania. Często mylimy empatię z reakcją: „to na pewno ciężkie, ale dasz radę!”, „inni mają gorzej”, „będzie dobrze”. Tymczasem uznanie polega na potwierdzeniu rzeczywistości drugiej osoby, bez jej przekształcania.

„Widzę, że jesteś smutna.” „Słyszę, że to dla ciebie bardzo trudne.” „To brzmi naprawdę poważnie.” Takie słowa są lustrem, nie próbują niczego zmieniać, tylko pokazują, że to, co ktoś przeżywa, ma sens i wartość.

Uznanie to zgoda na to, że świat drugiej osoby wygląda inaczej niż nasz. I że to jest w porządku. To akt szacunku: „Twoje przeżycie ma prawo być dokładnie takie, jakie jest.”

3. BĄDŹ OBECNY – pozwól, by Twoja obecność była wystarczająca

W świecie, który wciąż podpowiada: „napraw”, „doradź”, „rozwiąż”, empatia mówi: po prostu bądź. Bycie obok, bez presji i gotowych odpowiedzi, bywa najtrudniejsze – ale jest najcenniejsze.

Obecność to czułe bycie w ciszy. Czasem wystarczy milczenie, spojrzenie, delikatny gest, by ktoś poczuł, że nie jest sam. „Jestem z tobą” – nie po to, by zmieniać twoje emocje, ale byś nie musiał ich dźwigać sam.

Można powiedzieć: obecność to akt odwagi. Odwagi, by nie uciec, nie rozproszyc się, nie zająć czymś „ważniejszym”. I odwagi, by zaufać, że samo bycie jest już wystarczające. Nawet jeśli nie wiemy, co powiedzieć – możemy być. To właśnie w tym „byciu razem” rodzi się prawdziwa empatia.

Zobacz. Uznaj. Bądź.

**Często to wystarczy, by drugi
człowiek poczuł, że nie jest sam.**

Ćwiczenie:

Przeanalizuj poniższe twierdzenia i sprawdź czy się z nimi zgadzasz.

To ćwiczenie pokazuje, że empatia to nie zestaw automatycznych reakcji, lecz decyzja, by być blisko, nie przylepiając etykiet. By słuchać, zanim ocenimy.

Twierdzenia o empatii – prawda czy fałsz?

Osoby introwertyczne nie są zdolne do empatii. (FAŁSZ)

Empatia nie zależy od typu osobowości. Introwertycy, choć mogą rzadziej i mniej otwarcie wyrażać emocje, często charakteryzują się dużą głębią odczuwania. Ich wrażliwość i skłonność do refleksji sprawiają, że potrafią uważnie zauważać stany emocjonalne innych osób i reagować na nie z delikatnością i taktem.

Można być empatycznym, nie wyrażając emocji na zewnątrz. (PRAWDA)

Empatia nie musi być ekspresyjna. To, że ktoś nie okazuje emocji w sposób widoczny, nie znaczy, że ich nie przeżywa. Cicha empatia może przejawiać się w uważnym spojrzeniu, obecności, gestach, tonie głosu czy gotowości do wysłuchania. Niewidoczna na pierwszy rzut oka, wciąż może być bardzo głęboka i autentyczna.

Empatyczni ludzie nigdy nie wyrażają złości. (FAŁSZ)

Empatia nie oznacza wyzbycia się trudnych emocji. Osoba empatyczna również może doświadczać złości – różnica polega na tym, że stara się ją wyrażać świadomie, bez ranienia drugiej osoby. Empatyczna złość jest komunikatem, nie atakiem. Może być konstruktywna, jeśli wyrażana jest z szacunkiem i odpowiedzialnością.

Empatia wymaga pełnej zgody z uczuciami drugiej osoby. (FAŁSZ)

Empatia polega na rozumieniu i uznaniu emocji drugiej osoby – nawet jeśli ich nie podzielamy. Można być empatycznym wobec kogoś, kto przeżywa coś zupełnie inaczej niż my. Kluczem jest akceptacja przeżycia drugiego człowieka jako prawdziwego i ważnego, bez potrzeby identyfikowania się z nim.

Ćwiczenie uważnego słuchania może rozwijać empatię. (PRAWDA)

Aktywne, uważne słuchanie – z intencją zrozumienia, a nie odpowiedzi – to jeden z najskuteczniejszych sposobów na rozwijanie empatii. Uczy obecności, wyciszenia własnych osądów i otwartości na świat wewnętrzny drugiej osoby. Każde takie doświadczenie wzmacnia naszą empatyczną zdolność.

Empatia może prowadzić do wypalenia, jeśli nie dbamy o siebie. (PRAWDA)

Empatia bez granic może stać się obciążeniem. Jeśli zbyt intensywnie przejmujemy się emocjami innych i zaniedbujemy własne potrzeby, ryzykujemy wypalenie emocjonalne. Dlatego integralną częścią dojrzałej empatii jest troska o siebie – umiejętność regulowania własnych emocji i stawiania granic.

Rozpoznawanie własnych emocji ułatwia rozumienie emocji innych. (PRAWDA)

Samoświadomość emocjonalna to fundament empatii. Kiedy potrafimy nazwać i zrozumieć własne stany emocjonalne, łatwiej nam dostrzec i zinterpretować uczucia innych. Empatia zaczyna się w nas – od wewnętrznego rozpoznania i zgody na własne emocje.

Empatia i sympatia to synonimy. (FAŁSZ)

Empatia nie jest tożsama z sympatią. Możemy nie darzyć kogoś sympatią, a mimo to starać się zrozumieć, co przeżywa i jak się czuje. Empatia to postawa, a nie emocjonalna preferencja. To zdolność do uznania emocji drugiego człowieka – niezależnie od osobistych uczuć wobec niego.

Koncept scenariusza warsztatów

Słyszę Cię - O sztuce Empatii

Cel główny:

Zwiększenie świadomości uczestników na temat empatii oraz rozwijanie umiejętności empatycznej obecności, słuchania i rozpoznawania emocji, zarówno własnych, jak i cudzych.

Cele szczegółowe:

- Zdefiniowanie empatii jako postawy i procesu.
- Rozpoznawanie emocji jako kluczowego elementu empatii.
- Ćwiczenie praktyk empatycznego słuchania i uznawania emocji.
- Refleksja nad granicami empatii i znaczeniem troski o siebie.
- Zwiększenie samoświadomości i uważności w relacjach interpersonalnych.

Grupa docelowa:

Osoby dorosłe: otwarte na rozwój osobisty, niezależnie od wieku i doświadczenia. Warsztat przystosowany zarówno dla osób bez wcześniejszej wiedzy psychologicznej, jak i dla praktyków (np. nauczyciele, opiekunowie, aktywiści, członkowie NGO).

Czas trwania:

2 godziny (z jedną przerwą)

Forma warsztatu:

- Spotkanie w kręgu.
- Dialog, ćwiczenia refleksyjne, praca w parach i małych grupach.
- Brak rzutników, prezentacji – nacisk na doświadczenie, rozmowę i obecność.

Podziękowanie i zakończenie



STRUKTURA WARSZTATU

I. Powitanie i budowanie atmosfery (20 min)

- Przywitanie uczestników przez prowadzących.
- Wprowadzenie do idei warsztatu (spotkanie, nie wykład).
- Runda zapoznawcza: „Mam na imię..., dziś czuję się...”
- Wprowadzenie i ustalenie zasad: poufność, mówienie z „ja”, słuchanie z uważnością, nieocenianie.

II. Czym jest empatia? (30 min)

- Refleksyjne ćwiczenie: „Czym dla mnie jest empatia?” (zapis własnej definicji).
- Mini-wykład: historia pojęcia empatii, neurony lustrzane, empatia jako świadoma obecność.
- Ćwiczenie „Lista emocji”: swobodne wypisanie znanych emocji.
- Krótka dyskusja: które emocje są trudne do nazwania i dlaczego?

III. Osiem twierdzeń o empatii (30 min)

- Praca w parach/trójkach z ośmioma twierdzeniami o empatii (prawda/fałsz).
- Wspólna analiza i omówienie twierdzeń.
- Refleksja: empatia jako decyzja, a nie reakcja automatyczna.

PRZERWA (15 minut)

IV. Trzy zasady empatii: Zauważ – Uznaj – Bądź Obecny (30 min)

- Prezentacja trzech filarów empatycznej obecności.
- Mini-ćwiczenia i przykłady zachowań z życia codziennego.
- Dyskusja wokół zdania: „Nie jestem odpowiedzialny za emocje innych osób.”

V. Ograniczenia empatii i troska o siebie (20 min)

- Krótki wykład: wypalenie empatyczne, zlewanie się z emocjami innych, granice.
- Ćwiczenie wyobrazeniowe: komunikat empatyczny z postawieniem granicy.
- Refleksja o tym, czym jest „empatia, która nie rani nas samych”.

VI. Podsumowanie i zamknięcie (20 min)

- Powrót do początkowej definicji empatii – zapis nowej/refleksyjnej wersji.
- Dobrowolne dzielenie się.
- Słowo końcowe: zachęta do codziennej praktyki empatii.

Spotkanie w Dialogu

Spotkanie w Dialogu to zaproszenie do bycia razem w autentycznym kontakcie. To coś więcej niż rozmowa – to świadoma praktyka obecności, uważności i odwagi mówienia własnym głosem. Spotkanie nie polega na wymianie argumentów, nie ma celu w postaci przekonania innych, rywalizacji czy wypracowania wspólnego stanowiska. Dialog nie wymaga zgody – wymaga ciekawości.

W dyskusji często chodzi o „rację” – wygrywa silniejszy argument lub lepiej dobrany przykład. W dialogu liczy się spotkanie – obecność, słuchanie, poszerzanie perspektywy.

To forma wspólnego bycia, w której ważne są:

- intencja słuchania, a nie oceniania,
- mówienie z perspektywy „ja”, bez uogólnień,
- szacunek dla różnorodności doświadczeń,
- bezpieczeństwo emocjonalne i przestrzeń na uczucia,
- gotowość do bycia świadkiem czyjejś historii bez potrzeby jej komentowania czy poprawiania.

Inspiracje, z których czerpaliśmy:

Opracowując strukturę Spotkania w Dialogu czerpaliśmy z trzech komplementarnych źródeł, które wzajemnie się przenikają i wzmacniają:

Dialog publiczny

To idea głębokiej wymiany myśli i doświadczeń, która nie służy szybkiemu rozwiązywaniu problemów, ale pozwala na wspólne rozpoznanie tematów, współobecność w ich złożoności oraz budowanie zaufania i rozumienia. Dialog publiczny zaprasza do pozostania z pytaniami – bez konieczności udzielania odpowiedzi.

Krąg

To forma spotkania oparta na zasadzie równości głosu i braku hierarchii. Każdy uczestnik ma taką samą wartość i prawo do wypowiedzi lub milczenia. Krąg tworzy rytuał dzielenia się – umożliwia mówienie z głębi oraz bycie świadkiem cudzych historii. W atmosferze szacunku i zaufania możemy mówić prawdziwie i być wysłuchani.

Sztuki performatywne i storytelling

Spotkanie w Dialogu sięga po metaforę, gest, obraz, dźwięk i opowieść. Narzędzia artystyczne pozwalają uczestnikom doświadczyć tematu nie tylko rozumowo, ale też poprzez ciało i emocje. Zmysłowe bodźce pomagają wyrazić to, co trudne do ujęcia w słowa, uruchamiają wyobraźnię i wrażliwość.

W dialogu nie chodzi o to, kto ma rację – chodzi o to, czy jesteśmy gotowi być obecni przy czyjejś prawdzie bez potrzeby jej poprawiania.

Struktura Spotkania w Dialogu

1. Powitanie i wprowadzenie

Facilitatorka lub facilitator wita uczestników, przedstawia ideę spotkania, jego strukturę oraz zasady wspólnego bycia. Budujemy poczucie bezpieczeństwa i zaufania. Wspólnie ustalamy zasady:

- Poufność – „to, co zostaje powiedziane – zostaje w kręgu”,
- Perspektywa „ja” – mówimy z własnego doświadczenia, nie generalizujemy,
- Równość głosu – każdy ma prawo mówić, milczeć i być wysłuchany,
- Słuchanie bez przerywania, komentowania, doradzania,
- Szacunek dla emocji – nie próbujemy ich naprawiać ani neutralizować.

2. Zaproszenie do osobistej historii

Wprowadzamy temat przewodni spotkania. Uczestnicy są zachęceni do przywołania własnego wspomnienia, obrazu, myśli, doświadczenia. Każdy może się podzielić – lub nie. Kluczowe jest słuchanie z uważnością i bez oceniania. Nie komentujemy wypowiedzi innych. Po prostu jesteśmy świadkami.

3. Element performatywny

Wprowadzamy symboliczny bodziec – opowieść performatywną, rekwizyt, wiersz, obraz lub gest. Może to być:
I metaforyczna opowieść poruszająca temat w sposób nielinearny,
I zaproszenie do indywidualnego wyrażenia swojej historii poprzez wybrany przedmiot, rysunek, ruch. To przejście z poziomu racjonalnego do cielesno-emocjonalnego. Umożliwia głębsze zaangażowanie i otwiera nowe przestrzenie wglądu.

4. Część otwarta

Po pierwszym kręgu otwieramy przestrzeń na swobodniejsze wypowiedzi. Można powrócić do poruszających historii, podzielić się tym, co się pojawiło wewnątrz, postawić pytanie. Nie prowadzimy dyskusji – rozmawiamy z ciekawością, nie z chęcią zmiany, przekonywania czy polemiki. To czas na rezonowanie i współobecność.

5. Krąg zamknięcia

Na zakończenie każda osoba może wypowiedzieć jedno zdanie: refleksję, emocję, myśl, podziękowanie, słowo-klucz. Możliwe jest także zamknięcie spotkania symbolicznym gestem (np. podaniem sobie dłoni), wspólnym dźwiękiem (np. uderzeniem w misę), milczeniem lub wspólnym oddechem. To moment domknięcia procesu, uhonorowania wspólnego czasu i przeżyć.

Rola facilitatora

Facilitator/ka to strażnik rytmu i bezpieczeństwa. Dba on o:

- ramy czasowe spotkania,
- przypominanie zasad w razie potrzeby,
- zapraszanie głosu tych, którzy milczą, z szacunkiem dla ich decyzji,
- łagodzenie napięć, jeśli się pojawiają,
- utrzymywanie atmosfery wspólnoty, otwartości i szacunku.

Zasady Spotkania w Dialogu

Zasady pomagają stworzyć bezpieczną, uważną i wspierającą przestrzeń, w której każdy głos może wybrzmieć i zostać wysłuchany. Są wyrazem szacunku dla siebie i innych.

Mówimy o swoich odczuciach

Dzielimy się własnym doświadczeniem, mówimy z perspektywy „ja”. Unikamy oceniania i generalizowania. Każdy ma prawo do swojego przeżycia – nawet jeśli jest ono inne niż nasze. Autentyczność i otwartość budują zaufanie.

Nie krytykujemy, nie doradzamy

W Spotkaniu w Dialogu nie udzielamy rad, nie analizujemy i nie oceniamy wypowiedzi innych. Słuchamy z intencją zrozumienia, a nie naprawiania. Czasami największym wsparciem jest po prostu obecność i uwaga.

Możemy dopytać, by lepiej zrozumieć

Jeśli coś jest niejasne, mamy prawo zapytać – ale robimy to z ciekawością, nie z oceną. Zanim zadamy pytanie, pozwalamy drugiej osobie zakończyć swoją wypowiedź. Sygnałem gotowości do zadania pytania jest podniesiona dłoń. Pytania powinny pogłębiać zrozumienie, a nie zmieniać tor rozmowy.

Podnosimy dłoń, jeśli chcemy zabrać głos

Aby zachować porządek i umożliwić spokojne wypowiedzi, sygnalizujemy chęć zabrania głosu przez podniesienie ręki. Dzięki temu nikt nie przerywa, a każda osoba ma przestrzeń dla siebie.

Mówi tylko jedna osoba na raz

Umożliwia to uważne słuchanie i tworzy atmosferę skupienia. Gdy jedna osoba mówi, pozostali słuchają – z szacunkiem i bez przerywania.

Zasada poufności

To, co zostaje powiedziane podczas Spotkania w Dialogu, zostaje w tej przestrzeni. Dotyczy to w szczególności osobistych historii, emocji i przeżyć. Poufność buduje zaufanie i bezpieczeństwo.

Szanujemy wspólny czas

Nasze spotkania mają ograniczony czas. Starajmy się mówić zwięźle i na temat, aby każdy miał szansę zabrać głos. Szanujemy nawzajem swój czas i obecność.

Spotkanie w Dialogu to nie metoda rozwiązywania problemów. To sposób bycia z drugim człowiekiem – w uważności, autentyczności i z szacunkiem.

Wspomnienia uczestników

“Na początku myślałam, że będę zmuszona do dyskusji albo że będę musiała coś powiedzieć, na co niekoniecznie miałam ochotę. Przyszłam raczej z nastawieniem, żeby po prostu posłuchać – może dowiedzieć się czegoś nowego. Jak się okazało, poczułam się bardzo komfortowo wśród ludzi, których widziałam po raz pierwszy – bo nie brałam udziału w poprzednich warsztatach (...). Mimo to atmosfera była tak przyjazna, że naprawdę świetnie spędziłam ten dzień. Choć spotkanie było dosyć krótkie, czas minął bardzo szybko, bo każdy miał coś do powiedzenia. Dialogi rozwijały się w różne strony, poruszyliśmy wiele tematów – aż żałuję, że to było tylko jedno spotkanie. Chciałabym wziąć udział w kolejnych. Mam nadzieję, że jeszcze się odbędą. Poznałam wspaniatych ludzi, od których biła ciepła energia. Było bardzo przyjemnie i zdecydowanie poprawiło mi to humor na cały dzień. Bardzo dziękuję. A poza tym – dużo się dowiedziałam i miałam swoje własne odkrycia. Może bardziej osobiste, nie wszystkie wypowiedziane na głos, ale wiele przemyśleń pojawiło się we mnie – również w kontekście empatii wobec tego tematu. Zrozumiałam też, że wiele osób ma podobne trudności, emocje czy poglądy jak ja. To było dla mnie zarówno wartościowe, jak i przyjemne doświadczenie.”

“To bardzo fajna inicjatywa – od razu przykuła moją uwagę i cieszę się, że w końcu mogłem się tu pojawić. Bardzo przyjemnie było przebywać z Wami w tej przestrzeni. Czuję, że to miejsce naprawdę otwarte na dialog. Mogłem swobodnie się wypowiedzieć i zabrać głos w zgodzie ze sobą – niezależnie od tego, czy zgadzałem się z tym, co mówicie, czy nie. Podziękuję za to, co było żywe w grupie – i to było naprawdę wartościowe. Po dzisiejszym spotkaniu zabieram ze sobą przede wszystkim spokój – poczułem się wyciszony. I było to takie ważne przypomnienie o uważności.”

“W czasach, kiedy większość spotkań odbywa się online, naprawdę doceniam, że to było spotkanie na żywo. Można było nie tylko zobaczyć się przez ekran, ale porozmawiać twarzą w twarz, zobaczyć swoje reakcje, mimikę, być razem – naprawdę, a nie tylko symbolicznie. Czuć energię wspólnej obecności, no i od razu przećwiczyć to, czego się uczymy na warsztatach, to ma ogromną wartość. A co mi dało dzisiejsze spotkanie? Tak na świeżo – pomogło mi lepiej zrozumieć, czym jest empatia. Ułożyło mi się w głowie, że to po prostu: zauważyć, uznać i być obecnym. I to wystarczy.”



**Prawdziwy dialog nie zmusza do mówienia
– zaprasza do bycia. To w tej wolności rodzi
się zaufanie, spokój i osobiste odkrycia.**



Dziękujemy!

Projekt realizowany
we współpracy z Mikrograntami

Partner programu
Mikrograndy:

Partnerzy:

