

Seminarium “Autentyczność w relacji”

Seminarium online 18.03.2024

Autentyczność według Carl’a Rogers’a

Kiedy moje doświadczenie danej chwili jest obecne w mojej świadomości, a to, co jest obecne w mojej świadomości jest obecne w moim komunikowaniu się, wtedy wszystkie te trzy poziomy są spójne i [...] stanowią całość.

Autentyczność możemy rozumieć jako prawdziwość, spójność, a nawet sposób bycia.

Na autentyczność składają się:

1. **DOŚWIADCZENIE** – w którym pozwalam sobie na przeżywanie bez zakłóceń, dokładnie tego, co w danej chwili mi towarzyszy, bez oceniania się za to.
- może to być szczególnie trudne, jeśli np. jeśli pewne uczucia są dla nas łatwiejsze niż inne (szczególnie często zdarza się to w ramach uczuć smutek-gniew-strach - że np. jednej osobie łatwiej przeżywać złość niż smutek, lub strach zamiast złości itd.)
- to dlatego ważne jest by być uważną i uważnym na to jakie uczucie pojawia się w nas w pierwszej kolejności oraz znać siebie: np. czy łatwiej mi z jednym uczuciem niż innym? czy przeżywam jakieś uczucie częściej niż inne? czy z jakimś uczuciem jest mi szczególnie trudno sobie radzić?
2. **ŚWIADOMOŚĆ** – dopuszczanie do siebie tego doświadczenia oraz czasu i uwagi by je zauważyć i pozwolić sobie, aby z nim nic nie robić, po prostu zauważyć, że jest.
- nie zawsze mamy w głowie przestrzeń na to żeby to doświadczenie w ogóle zobaczyć, a jednocześnie pozwolić sobie, żeby nic z tym nie robić, oprócz przyglądania się
- warto w związku z tym co jakiś czas pytać siebie “jak mi teraz jest”, choćby miały to być 2 minuty wolnego czasu między innymi codziennymi obowiązkami
- warto też zarezerwować dla siebie czas, tak, żeby przyzwyczajać się do takiego “wsluchiwania się w siebie” - z czasem i ćwiczeniami, zrobi się to łatwiejsze
3. **KOMUNIKACJA** – w której wybieram czy w tej sytuacji i z tą osobą, chcę podzielić się swoimi odczuciami i w jaki sposób chcę to zrobić.
- nie zawsze musimy decydować się, żeby z tą osobą podzielić się tym co przeżywamy: nasze uczucia są naszym intymnym doświadczeniem i nie musimy chcieć, aby każda osoba o nich wiedziała
- w niektórych sytuacjach i relacjach, możemy chcieć być z kimś bliżej i wybrać by podzielić się z tą osobą naszym doświadczeniem np. z naszym dzieckiem; w innych przypadkach, może się okazać, że najbardziej autentyczne będzie posłuchanie naszych obaw lub nieufności i nie dzielenie się tym jakie mamy w danej sytuacji myśli lub uczucia, np. kiedy rozmawiamy z przełożoną lub przełożonym w pracy

Co daje nam autentyczność?

- możliwość by dać się poznać i poznać kogoś dokładnie takim jaki jest
- dbanie o własne potrzeby i granice
- bliskość

Co nasza autentyczność daje naszym dzieciom?

- nauka wyrażania własnej autentyczności
- nauka akceptacji innych takimi jakimi są
- pogłębianie więzi z rodzicem

Czego możemy obawiać się w autentyczności?

- obnażenia, braku akceptacji (okazywanej na różne sposoby, np. ocenianie lub wyśmianie)
- oddalenia się lub rozpadu relacji
- niedostosowania społecznego

Autentyczność dzieci

Można by powiedzieć, że dzieci są ekspertami od autentyczności. W pierwszych latach życia ich reakcje są spontaniczne. Między innymi, to właśnie tego dorośli mogą się od nich uczyć. Z biegiem czasu postępuje jednak proces wychowania, socjalizacji. Pojawiają się wpływy kultury i środowiska, a także role społeczne, w które społeczeństwo zachęca nas by się wcielać, co nie sprzyja autentyczności, a wręcz nakłania do jej porzucenia. I nie bez powodu jest porzucana – to również ma swoje zastosowanie, bo pomaga nam w funkcjonowaniu społecznym w sposób przewidywalny i harmonijny. Jednocześnie warto zadbać o przestrzeń, w której miejsce na autentyczność jest. Taką przestrzeń może tworzyć rodzina, umożliwiając bezpieczne odkrywanie jacy my właściwie jesteśmy i o co nam tak naprawdę chodzi. A kiedy już się tego o sobie dowiemy, możemy później świadomie decydować, gdzie i kiedy chcemy sobie na tę autentyczność pozwolić. Pielęgnowanie autentyczności w dzieciach prawdopodobnie skutkuje nie tylko wzmocnieniem ich samoświadomości, ale także samoakceptacji i samooceny. Największą szansę na naukę autentycznej postawy będą miały obserwując ją w swoim rodzicu, bo to z obserwacji zachowań, a nie słów o tym, jak mają się zachować, biorą sobie najwięcej.

„Czuję się szczęśliwszy po prostu będąc sobą i pozwalając innym być sobą” – Carl Rogers.

Jak pielęgnować autentyczność w sobie?

Do autentyczności nie ma drogi na skrót. To ciągła praca nad sobą. To przyglądanie się sobie, zadawanie przeróżnych pytań i akceptowanie odpowiedzi takimi jakie są. To decydowanie o tym czy i w jaki sposób chcę się sobą i swoją prawdą podzielić z innymi.

PRZYGLĄDAM SIĘ Krok 1	AKCEPTUJĘ Krok 2	WYRAŻAM Krok 3	SPRAWDZAM Krok 4
Czy jestem ze sobą w kontakcie? Co ja właściwie czuję? Co ja o tym myślę? Co mi przeszkadza? Czego teraz potrzebuję?	Czuję gniew. Jestem zasmucony/zasmucony. To mi w sumie nie przeszkadza. Potrzebuję odpocząć.	Posłuchaj, to co zrobiłaś/zrobiłeś mnie zasmuciło. Potrzebuję od Ciebie tego i tego. To był ciężki dzień, nie mam siły rozmawiać.	Jak się teraz czuję? Co mi to dało? Co to wniosło do relacji? Czy moje potrzeby są zaopiekowane?

„Nie chodzi o to, żeby pozbyć się uczucia z naszej głowy lub ukryć je, lecz o doświadczanie go z akceptacją” – Carl Rogers

Autentyczność a asertywność

Asertywność można rozumieć jako postawę osobistą, uznającą, że wszystkie osoby włącznie z nami są identycznie ważne i w związku z tym, korzystanie z pełni naszych praw bez naruszania praw innej osoby.

By móc być asertywnym, potrzebujemy wiedzieć czego chcemy lub potrzebujemy oraz umieć to bezpośrednio zakomunikować. Dlatego nie da się być asertywnym, bez bycia autentycznym.

Asertywność a nastolatek

Nastoletni okres to czas, w którym zwykle ważne są relacje z rówieśnikami, poczucie przynależności do grupy, zawiązywanie przyjaźni czy pierwszych miłości. Możemy wyobrazić sobie sytuację, w której nastolatek decyduje się zrobić coś, bo robi to większość w grupie, na której mu zależy albo decyduje się na intymne zbliżenie, zanim ustali sam ze sobą czy to faktycznie jest coś czego chce. Podążając za przykładami, świadomość swoich granic i umiejętność asertywnego komunikowania ich, mogłyby się okazać w tym wieku szczególnie wspierająca.

Użyteczna literatura

„Sposób bycia” – Carl R. Rogers

„Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały.” – Adele Faber, Elaine Mazalish

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB

<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>

- d. Zapisy do newslettera

<https://tiny.pl/cdc48>

- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie

Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)

- f. Program realizowany jest w ramach: Młoda Warszawa. Polityka Młodzieżowa M.St. Warszawy

<https://www.facebook.com/MlodaWarszawa>



