

Reinhard Haller

MOC SZACUNKU

**Jak wzmacniać innych i samemu
stawać się silniejszym**



Reinhard Haller

MOC SZACUNKU

Jak wspierać innych, a zarazem siebie samych

Tytuł oryginału: *Das Wunder der Wertschätzung. Wie wir andere stark machen und dabei selbst stärker werden*

Published originally under the title *Das Wunder der Wertschätzung*

© 2019 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München



Polish translation copyright: © 2021 by Wydawnictwo Otwarte,
Kraków

Copyright © for the translation by Marta Książkiewicz

Wydawca prowadzący: Ewelina Tondys

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Przyjęcie tłumaczenia: Anna Siwek

Projekt graficzny wnętrza książki: Atelier 2

Adiustacja, korekta i łamanie: Pracownia 12A

Projekt okładki: Eliza Luty

ISBN 978-83-8135-122-5

W tekście zasadniczo nie jest stosowany gramatyczny rodzaj męski i żeński, lecz przeważnie męski. Zabieg ten służy jedynie poprawie czytelności tekstu i nie należy go rozumieć jako brak szacunku wobec czytelniczek.



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Szacunek w czasach chłodu społecznego	11
Brak zainteresowania jest źródłem chorób jednostek i całych społeczeństw	12
Podnoszą się głosy sprzeciwu	14
Co oferuje ta książka	16
Człowiek – istota potrzebująca empatii	23
Nasze podstawowe wyposażenie emocjonalne	27
Współczucie – szczególny rodzaj empatii	32
Wczuwanie się w emocje, myślenie i sposób życia innych – koncepcje empatii	36
Społeczeństwo głodne emocji	43
Życie w epoce narcyzmu	46
Cyfryzacja emocji	49
Żądza skandali i ponizania	50
Radykalizacja języka	56
Maska swobodnego stylu bycia	58
Traktowanie osób starszych	60
Kryzys pojęcia godności	63

Wartości i poczucie własnej wartości są ze sobą ściśle powiązane	67
Czym właściwie są wartości?	69
Poczucie własnej wartości jest kształtowane przez nas samych i przez otoczenie	76
Regulacja poczucia własnej wartości – całe życie na pełnych obrotach	82
Wartości i poczucie własnej wartości – nasz skarb	86
Siedem stopni szacunku	89
Fundament, na którym zasadza się cały proces – uwaga i zauważanie	91
Pierwszy krok na drabinie hierarchii – uważność	94
Doceniać wartość innych – respekt lub uznanie	99
Pozytywny feedback – akceptacja	104
Punkt centralny piramidy: szacunek	108
Zaufanie – ważny element współżycia z innymi	108
Najwyższa forma zaufania – miłość	112
Szacunek wczoraj i dziś	113
Przeciwieństwo szacunku	115
Istota obrazy	116
Chory z braku szacunku	125
Jak najlepiej radzić sobie z obrażą	128
Jak działa deprecjacja	137
Zazdrość – motyw każdego rodzaju deprecjacji	138
Antagoniści szacunku	141
Stępie ostrze deprecjonującego	155
Wieloaspektowość milczenia	161
Gdy milczenie niszczy	163
Jasna strona ciszy – milczenie wyrażające szacunek	169

Narcyzm lub przesadny szacunek do siebie	175
Charakterystyczne cechy narcyzmu	176
Młodsza siostra narcyzmu – arogancja	186
Szacunek jako forma terapii	190
Mniej szacunku, więcej agresji	195
Otrzeźwienie lub złe przebudzenie	197
Amok i terror	200
Zespół wypalenia zawodowego i spółka – wypalony szacunek	211
Od zapału do wypalenia	216
Od astmy do zgorzknienia	227
Najlepsze lekarstwo na zespół wypalenia – szacunek	232
Psychologia chwalenia i dziękowania	237
Co może działać prawdziwa pochwała	238
Uwaga na nadmierne i fałszywe pochwały	248
Wdzięczność daje szczęście	253
Szacunek dla partnera i towarzysza życia	259
Stawić czoła jeźdźcom Apokalipsy	262
Omijać pola minowe miłości	265
Jak stworzyć związek oparty na szacunku	269
Korzyść dla wszystkich: dobra atmosfera w pracy	273
Gratyfikacja, czyli ważna rola wynagrodzenia	275
Psychoterror – mobbing	278
Wdrażanie kultury szacunku wśród kierownictwa i pracowników	283

Jak wprowadzić szacunek w życie	287
Otwartość – brama do szacunku	288
Komunikacja oparta na szacunku – również w przypadku krytyki	295
Opanowanie – zimna krew i wewnętrzny spokój	303
Doceńmy godność	307
Przypisy	311
Polecane książki	315

WSTĘP

Wszyscy wiemy z własnego doświadczenia, jak przyjemnie jest spotykać się z akceptacją i uznaniem, doświadczać życzliwego zainteresowania, usłyszeć pochwałę czy zetknąć się z wdzięcznością. Mimo to w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat szacunek stracił na znaczeniu. Ludzie stali się wobec siebie mniej przyjaźnie nastawieni i bardziej szorstcy. Na porządku dziennym są zniewagi i ośmieszanie. Tolerancja i solidarność nie stanowią już wysoko cenionych wartości społecznych. Sytuacja ta jest konsekwencją dominującego znaczenia wydajności i zysku oraz nadmiernego podkreślania indywidualizmu. Również cyfryzacja niemal wszystkich obszarów życia i anonimowość jednostki w sieci przyczyniają się do złej sytuacji w tym względzie. Jednak wydaje mi się, że obecnie tendencja ta zaczęła się odwracać, a tęsknota za szacunkiem rośnie.

Chciałbym przyczynić się do wzrostu tej tendencji, ponieważ wiem z własnego wieloletniego doświadczenia w pracy psychoterapeuty i psychiatry kryminalnego, jak ogromne szkody może wyrządzić pogarda i brak szacunku. Cieszę się, że po wielu publikacjach dotyczących chorób i zła mogę w pewnym stopniu przyczynić się do tego, że szacunek znów będzie poważany. Nie są do tego potrzebne żadne wielkie środki terapeutyczne czy wyszukane teorie, ponieważ ostatecznie wszyscy wiemy i wyczuwamy, że chodzi o podstawową ludzką potrzebę. Chciałbym ci towarzyszyć, drogi czytelniku, w kształtowaniu nowej kultury szacunku. Ostatecznie sam na tym skorzystasz!

Reinhard Haller

SZACUNEK W CZASACH CHŁODU SPOŁECZNEGO

*„Nie można pomóc wszystkim” – mówi
człowiek małoduszny i nie pomaga nikomu.*

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

W naszym społeczeństwie nastął osobliwy kryzys szacunku. Szerzy się chłód emocjonalny, lekceważenie, destrukcyjna krytyka, cynizm i deprecjacja. Skandalizujące relacje cieszą się popularnością, fake newsy przeżywają koniunkturę, a pisanie hejtujących postów zatrzuwa atmosferę w internecie. Zradykalizował się język, wyrażające współczucie określenie „ofiara” stało się wyzwiskiem „ty ofiarno”. Grupy mniejszościowe są dyskryminowane, ludzie myślący inaczej – wyśmiewani, a pokrzywdzeni – pogardzani. Modne jest bycie cool, nieczułość stała się pożądaną cechą charakteru, a postawa

oparta na egocentryzmie i wyrachowaniu – społecznym ideałem. Ludzie wypierają uczucia lub coraz mniej je okazują, a jeśli już tak się dzieje, robią to nie w sposób autentyczny, serdeczny, tylko ze sztuczną egzaltacją. Głębia ludzkiej emocjonalności uległa wypłaszczeniu, sfera ta została zubożona i stała się zuniformizowanym masowym towarem cyfrowym – *smiley* zamiast subtelnego uśmiechu, emotikon zamiast głębszego okazania emocji.

Człowiek jednak mimo czasów charakteryzujących się chłodem uczuciowym nie przestał być istotą, która potrzebuje miłości i pochwały. Jesteśmy spragnieni życzliwego zainteresowania, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej tęsknimy za jego ożywczą siłą. Potrzebujemy pozytywnego wzmocnienia, by móc wykształcić w sobie silne poczucie własnej wartości, rozróżniać swoje stany uczuciowe, a także pokonywać kryzysy i trudne sytuacje. Nic się nie zmieniło w ludzkich podstawowych potrzebach emocjonalnych, w tęsknocie za zainteresowaniem i akceptacją, pierwotną potrzebą sympatii i współczucia, w lęku przed brakiem miłości i jej utratą. Człowiek potrzebuje szacunku również, a może przede wszystkim, w dzisiejszych czasach.

BRAK ZAINTERESOWANIA JEST ŹRÓDŁEM CHORÓB JEDNOSTEK I CAŁYCH SPOŁECZEŃSTW

Brak szacunku nie tylko ma związek z mniejszą wiarą we własne możliwości i obniżeniem poczucia bezpieczeństwa, ale również sprzyja problemom psychicznym,

prowadzi do trudności w relacjach i wzmacnia skłonność do agresji. Cała gama zaburzeń neurotycznych i psychosomatycznych, a także uzależnienia w jakiś sposób wiążą się z poczuciem braku szacunku. Powodem wielu konfliktów w związkach i rodzinach, na płaszczyźnie zawodowej czy w gospodarce i wielkiej polityce jest brak szacunku. Szczególnie różnego rodzaju zachowania agresywne i autoagresywne, od tendencji samobójczych, przez przestępstwa popełniane w obrębie związków, amok aż po terror, wynikają z problemów związanych z szacunkiem.

Zmarły w marcu 2018 roku brytyjski astrofizyk i kosmopolita Stephen Hawking ostrzegał nas, że przeżycie ludzkości zależy od tego, czy będzie ona potrafiła ocalić empatię. Wszystko inne już dziś lepiej potrafią robić – albo będą potrafiły w niedalekiej przyszłości – komputery i roboty humanoidalne. Nigdy jednak roboty nie nauczą się odczuwać emocji w stosunku do innych i nie rozwiną umiejętności wczuwania się w ich stan. Jest i będzie to umiejętność zarezerwowana tylko dla ludzi. Zadbanie o szacunek, o ile Hawking się nie mylił, wyjdzie na dobre nie tylko jednostkom, ale również całej wspólnocie ludzkiej.

Jako że przy braku szacunku ukształtowanie prawidłowego poczucia własnej wartości jest niemal niemożliwe, sięga się – w myśl psychologii jednookiego króla wśród ślepców – po strategię dewaluacyjne. Kto poniża innych lub odmawia im szacunku, robi to w nadziei, że w ten sposób postawi siebie w lepszym świetle. Dlatego w kulturze pozbawionej szacunku nie ma prawie żadnych

szans na kształtowanie się życzliwych relacji między ludźmi. Nie oznacza to, że powinniśmy unikać krytyki, decydująca jest jednak jej konstruktywność. Pozytywna krytyka jak najbardziej może być wyrazem szacunku, w przeciwieństwie do destrukcyjnych komentarzy.

PODNOSZĄ SIĘ GŁOSY SPRZECIWU

Atmosfera szacunku jest warunkiem wykształcenia i zachowania zdrowego poczucia własnej wartości. I odwrotnie – tylko człowiek o stabilnym poczuciu własnej wartości może uznawać wartość swojego otoczenia. Szacunek ma dobroczynny wpływ zarówno na osobę go wyrażającą, jak i na drugiego człowieka. Przy jego braku cierpią i „ja”, i „ty”. Traktowanie innych z szacunkiem to sytuacja *win-win*.

Nie dziwi zatem, gdy w prywatnych rozmowach i sondażach widać rosnącą tęsknotę za pomyślnymi wiadomościami, za skupieniem się na tym, co dobre i piękne, za uznaniem i akceptacją. Ludzie mają wyraźnie dość reportaży wojennych i relacji z katastrof, skandali i fake newsów, destrukcyjnej krytyki, publicznego piętnowania i poniżania człowieka i przyrody. Pragną i potrzebują znów większego szacunku.

Aby podkreślić wagę tych powszechnych dążeń i wezwać do okazywania sobie nawzajem większego szacunku, Andrea Costa, burmistrz włoskiego miasta Luzzara, wydał w swojej gminie „zakaz obelg”. Rozporządzenie

”

DZIĘKI ODPOWIEDNIEJ
DAWCE SZACUNKU
CZŁOWIEK WSPIERA
NIE TYLKO INNYCH LUDZI,
ALE PRZEDE WSZYSTKIM
SAMEGO SIEBIE.

to, którym burmistrz chciał się sprzeciwić brutalizacji języka, bezwzględnemu traktowaniu innych, politycznej legitymizacji agresji i upadkowi znaczenia szacunku, zyskało tysiące entuzjastów.

CO OFERUJE TA KSIĄŻKA

Powyższe słowa wstępu mają pokrótce pokazać, jak kontrowersyjnym tematem jest szacunek. Z jednej strony świat, w którym obecnie żyjemy, dąży do wymazania tej ważnej umiejętności społecznej. Z drugiej – musimy stanąć w obronie szacunku, ponieważ jest on istotną potrzebą emocjonalną człowieka, stanowi dużą wartość i cenny skarb ludzkości. Zajmując się w kolejnych rozdziałach dogłębniej istotą i znaczeniem szacunku, opieram się na następujących założeniach:

1. Człowiek jest istotą potrzebującą miłości i pochwały, ale równocześnie coraz mniej zdolną do traktowania innych z szacunkiem.
2. W społeczeństwie naznaczonym chłodem emocjonalnym i bezdusznym zabieganiem indywidualna potrzeba zainteresowania, czułości (w znaczeniu emocjonalnym) i czasu – słynna triada – doznaje silnej szkody.
3. Traktować innych ludzi z szacunkiem może tylko ktoś, kto ma zdrowe poczucie własnej wartości – inaczej mówiąc: uznanie i akceptacja innych osób budują nasze poczucie własnej wartości.

4. Jeśli znów zapanuje kultura szacunku, wzmocni się empatia, tak ważna w kontekście przetrwania ludzkości.
5. Kryzys szacunku w naszym społeczeństwie można pokonać jedynie wtedy, gdy każdy z nas będzie nie tylko okazywać szacunek, ale także z całą stanowczością domagać się go w stosunku do siebie.

Pojęcie szacunku obejmuje wiele wartości, które można by upowszechnić w społeczeństwie, w komunikacji i kontaktach międzyludzkich, a to z kolei mogłoby przyczynić się do większej humanizacji nastrojów społecznych – chodzi tu o poszanowanie wartości, pielęgnowanie empatii, zachowanie szacunku i godności.

Czy szacunek rzeczywiście ma taką moc?

Niektórym z was określenie „moc szacunku” może wydać się przesadne, przerysowane lub zakrawające na oklepany frazes. Wszyscy, którym przychodzi takie myśli do głowy, powinni po prostu spróbować zachowywać się w sposób pełen szacunku i przekonać się, jak to działa. Nieraz się zdziwisz – w pozytywnym sensie! Traktowanie innych z szacunkiem rzeczywiście ma wielką moc – czujemy się lepiej, gdy doświadczamy akceptacji i poważania, ale również gdy sami okazujemy zainteresowanie, pocieszamy innych lub zwyczajnie okazujemy im respekt. I odwrotnie – inni ludzie

są bardziej otwarci, przyjaźni i serdeczni w stosunku do nas, gdy okazujemy im szacunek. Być może sceptycyzm wobec pojęcia „moc szacunku” wynika z naszej nieumiejętności pozytywnego reagowania na innych ludzi.

Równie zadziwiające jest, że na płaszczyźnie zawodowej tak rzadko okazuje się prawdziwe uznanie, choć udowodniono, że to zdecydowanie najważniejszy czynnik motywujący do pracy. Oparta na szacunku kultura firmy oraz indywidualnie wyrażane uznanie prowadzą do wzrostu wydajności, budując zadowolenie pracowników. Podobną sytuację można zaobserwować w przypadku tak powszechnych dziś kłopotów w związkach. Tutaj poszukuje się wszelkich możliwych uzasadnień problemów, na przykład „rozeszliśmy się, ponieważ mamy zupełnie różne charaktery”, podczas gdy powodu nie trzeba szukać daleko. Jest nim utrata wzajemnego szacunku, zagubionego pośród codziennej rutyny i nieuniknionych spięć. Także w związku i w rodzinie często można wiele osiągnąć, świadomie budując przyjazną, pełną uznania i miłości atmosferę.

Kwestia szacunku dotyczy nas wszystkich

Psychologii szacunku grozi niebezpieczeństwo zaszklawienia jako cikliwy temat, sprawa dla mięczaków, forma porady dla wrażliwców i chorych psychicznie. W rzeczywistości chodzi tu o zdumiewająco proste i oczywiste rzeczy, które jednak, o dziwo, w codziennych

”

ZADZIWIAJĄCY JEST
ROZDŹWIĘK MIĘDZY
OGROMNĄ TĘSKNOTĄ
ZA SZACUNKIEM I CZĘSTO
ZAUWAŻALNĄ NIEWIELKĄ
GOTOWOŚCIĄ
DO OKAZYWANIA
GO INNYM.

kontaktach międzyludzkich są ignorowane i stale tracą na znaczeniu.

Pisząc tę książkę, postawiłem sobie za cel uwrażliwienie was, drodzy czytelnicy, krok po kroku na kwestię szacunku – bez mentorstwa i dydaktyzmu, bo to byłaby postawa pozbawiona szacunku.

W książce oprócz przedstawienia istoty tej coraz mniej cenionej postawy opisałem też skutki braku szacunku – od zwątpienia we własną wartość po syndrom wypalenia zawodowego, od niezadowolenia odczuwanego w miejscu pracy po akty zemsty – a także zaprzepaszczone szanse wynikające z braku uznania. Na szczególną uwagę zasługuje wzajemne oddziaływanie szacunku, jaki okazujemy innym, i poczucia własnej wartości. Zajmiemy się więc wpływem akceptującej postawy zarówno na motywowanie innych ludzi, jak i na wzmacnianie poczucia własnej wartości. Już filozof Georg Wilhelm Friedrich Hegel w *Fenomenologii ducha* stwierdził, że wszelka forma samoświadomości może wykształcić się wyłącznie w poszanowaniu innych ludzi.

Jako że człowiek potrzebuje życzliwego zainteresowania i wspierających reakcji ze strony innych, ma prawo do tej ożywczej siły. Nie bez powodu ochrona ludzkiej godności, wyrażająca się w dużej mierze poprzez szacunek, jest częścią praw podstawowych i praw człowieka. Ale tak jak w przypadku katastrofy klimatycznej nie wolno beczynnie czekać na kolejną epokę lodowcową, tak samo musimy czynnie przeciwdziałać ochłodzeniu emocjonalnemu. Kultura szacunku może wykształcić

”

WYKSZTAŁCENIE NOWEJ
KULTURY SZACUNKU BĘDZIE
MOŻLIWE, GDY ZACZNIEMY
ZMIENIAĆ SAMYCH SIEBIE
I NASZE OTOCZENIE.
MAJĄC ŚWIADOMOŚĆ
WŁASNEJ WARTOŚCI,
POWAŻNIE TRAKTUJĄC
NASZĄ POTRZEBĘ
UZNANIA I DOMAGAJĄC SIĘ
SZACUNKU, WZMACNIAMY
POCZUCIE WŁASNEJ
WARTOŚCI I KSZTAŁTUJEMY
W SOBIE POSTAWĘ
POSZANOWANIA
DLA INNYCH.

się tylko wtedy, gdy będziemy do niej przykładać wagę i wspierać jej rozwój. W ten sposób z pewnością przyczynimy się do propagowania w społeczeństwie prawdziwie ludzkich uczuć, takich jak empatia, sympatia i współczucie, a równocześnie wzmocnimy poczucie własnej wartości. Wubożonym emocjonalnie społeczeństwie, w którym kultura szacunku jako pierwsza ulega degradacji, te ważne wartości powinny być wprowadzane w życie i egzekwowane. Atmosfera emocjonalna znów musi się ocieplić. Ostatecznie w tej książce nie chodzi o nic innego jak szacunek wobec szacunku.