



## Konferencja 5/2022

### Ja potrzebuję, Ty potrzebujesz

J 4, 31-34; Mk 1, 32;35; Mk 6, 30-32;  
Łk 10, 30;33-35; Mt 25, 34-40; Mt 22, 36-40;

## Bagaż psychiczny

*Psychika (uczucia, myśli, wrażenia, czyli cały wewnętrzny świat człowieka) to obszar, na który oddziałuje, obok naszej fizyczności (wraz z mózgiem i hormonami), również dusza (por. KKK 1764). Jest to „obszar przejściowy”, który tworzy, według Kościoła, współdziałanie ciała człowieka (cała nasza fizyczność wraz z mózgiem i hormonami) z duszą. Jednocześnie o psychice możemy mówić językiem wypracowanym przez psychologię i tego będziemy się uczyć w tej części. Pozwoli nam to lepiej zrozumieć siebie i ułatwi otworzenie się na obecność Ducha Świętego w naszej duszy.*

Ostatnią konferencję chcemy rozpocząć od części poświęconej psychice. W tej konferencji dotkniemy ważną część naszego świata wewnętrznego, jaką są potrzeby. Bez nich bowiem nie da się zrozumieć naszych emocji. Po spojrzeniu na potrzeby z perspektywy wiary wrócimy do wątku podróży -- opowiemy kilka słów o tym jak zamknięcie obecnego roku formacyjne prowadzi nas dalej w dalsze etapy formacji.

### O uniwersalności ludzkich potrzeb

Opowiadając o potrzebach w tej konferencji będziemy opierać się na sposobie myślenia o potrzebach rozwiniętym w ramach NVC (ang. *nonviolent communication*, porozumienie bez przemocy)<sup>1</sup>. Tak się składa, że oboje przygotowujący tę konferencję od kilku lat interesują się, uczą i próbują praktykować NVC. Podstawą NVC jest hipoteza Marshalla Rosenberga, amerykańskiego psychologa i mediatora, że ludzkie potrzeby są uniwersalne, a co za tym idzie, że ludzie potrafią uznać potrzeby innych ludzi, nawet wrogów. Rosenberg pozytywnie walidował tę hipotezę w warunkach ekstremalnych ludzkich konfliktów.<sup>2</sup>

NVC to sposób komunikacji oparty na prostej, ale zadziwiająco skutecznej zasadzie 4 kroków w komunikacji: zwerbalizowania obserwacji, rozpoznania wywołanych emocji, powiązania jej z potrzebą oraz sformułowania prośby dotyczącej strategii zaspokojenia tej potrzeby. Ta konferencja nie będzie jednak wprowadzeniem do NVC (zachęcamy do poznania jej we własnym zakresie), ale skorzystamy z NVC w celu pogłębienia zrozumienia potrzeb.

Kiedy mówimy o potrzebach w tej konferencji odnosimy się do ludzkich potrzeb, czyli w psychologii tych, które Maslow umieścił w swojej sławnej piramidzie: fizjologicznych, bezpieczeństwa, przynależności, uznania i samorealizacji. W ramach tych kategorii istnieje wiele różnorodnych potrzeb. Najłatwiejsze do zauważenia są potrzeby fizjologiczne tj. pożywienia, snu, ruchu. Mamy też potrzeby związane z kontaktem z samym sobą np. potrzebę autentycz-

---

<sup>1</sup> Materiały m.in.: Marshall Rosenberg "Porozumienie bez przemocy"; Liv Larsson "Złość, wstyd, poczucie winy"; Emila Kulpa Nowak podcast "Poziom miłości"; Magdalena Malinowska "Cztery kroki NVC w praktyce"

<sup>2</sup> Przykładów jest wiele z każdej dziedziny, życia, ale być może najbardziej ekstremalny to skuteczne mediacje w konflikcie pomiędzy zwaśnionymi plemionami Tutsi i Hutu w Rwandzie.

ności, sensu, prywatności. Istnieją potrzeby związane z odpoczynkiem: potrzeba zabawy, ła-  
twości, przygody. Wiele potrzeb dotyczy kontaktów z innymi ludźmi np: potrzeba wspólnoty,  
bliskości, więzi, przynależności. Pełniejsza lista została dołączona do konferencji. Patrząc na  
jej rozmiar trudno się dziwić, że nie jest nam łatwo osiągnąć szczęście.

Warto zauważyć, że te potrzeby są wpisane w naszą naturę jako ludzi. Różnimy się od siebie  
wyglądem, cechami osobowości, statusem społecznym, ale wszyscy mamy te same uniwer-  
salne potrzeby. Dlatego określamy je jako „ludzkie”.

### **Fundamentalna więź pomiędzy potrzebami a emocjami**

Potrzeby mogą być całkowicie spełnione, całkowicie niespełnione lub znajdować się w dowol-  
nym miejscu na skali pomiędzy tymi dwoma biegunami. Możemy je porównać do kubka  
wody, który może być pełny, pusty lub wypełnionego w różnym stopniu. Każdy z nas ma  
swoją „półkę z kubkami”, zestaw potrzeb o różnym poziomie zaspokojenia.

Mamy też „kontrolki” wskazujące na poziom wypełnienia kubeczków. Są to nasze emocje. W  
poprzedniej konferencji powiedzieliśmy, że celem naszych emocji jest przekazywanie nam  
pewnych informacji. W tej konferencji możemy dodać, że emocje stanowią informacje od nas  
samych do nas samych o stanie zaspokojenia naszych potrzeb. Możemy je sobie wyobrazić  
jako link na stronach internetowych: klikając emocję, którą w danym momencie przeżywamy,  
otwieramy stronę aktualnie zaspokojonej lub niezaspokojonej potrzeby. Gdy wiele z naszych  
potrzeb jest zaspokojonych odczuwany przyjemne emocje (radość, pokój, otwartość). Gdy na-  
sze potrzeby nie są zaspokojone, pojawiają się trudniejsze emocje (złość, wstyd, odraza, za-  
zdrość).

Intensywność emocji świadczy o poziomie zaspokojenia lub niezaspokojenia danej potrzeby.  
Wróćmy do metafory emocji jako kubka pustego lub pełnego. Na przykład, jeśli mam nieco  
niezaspokojoną potrzebę bezpieczeństwa, odczuwam lekki niepokój. Gdy kubeczek z bezpie-  
czeństwem jest kompletnie pusty, odczuwam paniczny strach. Jeśli jestem lekko głodny, od-  
czuwam delikatną irytację. Ale jeśli od rana nic nie jadłem i jest już wieczór, mogę być wście-  
kły, itd. W każdym momencie mamy wiele potrzeb, które są w różnym stopniu zaspokojone.  
Dlatego możliwe jest jednoczesne przeżywanie różnych, czasem sprzecznych ze sobą emocji.

Kluczem do efektywnego odbierania emocji jest poszukiwanie potrzeby, która „wysła” daną  
emocję. Powiązanie między emocją, a potrzebą są logiczne, ale niekoniecznie jednoznaczne,  
dlatego wymagają treningu w ich rozpoznawaniu. Możemy to robić poprzez zadawanie sobie  
pytań dotyczących danej potrzeby - często odpowiednia potrzeba rezonuje w nas, gdy ją wer-  
balizujemy. Na przykład, czy moja irytacja wobec kolegi wynika z potrzeby odpoczynku?  
Może chodzić o potrzebę kompetencji? Czy zazdrość, którą odczuwam wobec współmał-  
żonka, dotyczy potrzeby bliskości? A może chodzi o potrzebę bezpieczeństwa? (do werbali-  
zacji przydatna może być lista potrzeb).

Czasami doświadczamy trudnych, intensywnych i uporczywych emocji, od których trudno  
nam się uwolnić. Są one jak dzwonki alarmowe, sygnalizujące niezaspokojone potrzeby. W  
takich sytuacjach ważne jest świadome zatrzymanie się, aby dać sobie czas na rozpoznanie  
emocji i poszukanie leżącej u ich podstawy potrzeby. Identyfikacja potrzeby i uznanie jej ist-  
nienia są niezbędnymi krokami w radzeniu sobie z taką sytuacją.

## Zaspokajanie potrzeb

Nasze działania, świadome lub nieświadome, są motywowane przez nasze potrzeby. Psychologia mówi nawet mocniej: wszystkie nasze działania są motywowane przez nasze potrzeby - to one nadają kierunek naszemu działaniu, nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi. Możemy przekonać się o sile tego mechanizmu, obserwując dzieci, które starają się przyciągnąć uwagę rodziców (to bardzo silna i naturalna potrzeba dzieci). Dzieci stosują wiele różnych strategii, często w formie zachowań irytujących. Jednak dzieci nie mają świadomej potrzeby uwagi rodziców i gdybyśmy je zapytali, dlaczego tak się zachowują, nie potrafiłyby odpowiedzieć.

W NVC działania mające na celu zaspokojenie potrzeb nazywa się *strategiami* i uważa się, że te które są świadomie wybrane będą skuteczniejsze niż te podświadome. Skuteczność wynika między innymi z tego, że można je zakomunikować otwarcie drugiej osobie, co znacznie zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu w zaspokojeniu potrzeby(!)

Ważne jest również nauczenie się odróżniania potrzeby od strategii ich osiągnięcia. Technika polega na tym, aby nie upierać się na jednej strategii (często przybierającej formę wyidealizowaną) ale kreatywnie poszukiwać różnych strategii, które dotyczą tej samej potrzeby.<sup>3</sup>

Nie zawsze możliwe jest całkowite zaspokojenie potrzeb, czasami trzeba zaakceptować fakt, że niektóre z nich nie zostaną w pełni spełnione. Czasem trzeba nawet opłakać te niezaspokojone. Ważne jest jednak, żeby nie stosować techniki „wszystko albo nic”, ponieważ całkowite zaniechanie choć jednej potrzeby uruchomi alarm emocjonalny i realnie utrudni nam życie. Dlatego musimy dbać o nasze potrzeby i wykazać się kreatywnością, aby każdy z kubeczków był choć trochę pełny. W tym kontekście pomocne jest pytanie, które znamy pięciu punktów pracy z katechezą: „która niezaspokojona potrzeba najbardziej dezorganizuje moje życie?” Zawsze można znaleźć strategię, która jest możliwa do wdrożenia. Nie powinniśmy przy tym gardzić czymś co wydaje się nam „namiastkami”, ponieważ może ona faktycznie przynieść częściowe zaspokojenie potrzeby.

## Z perspektywy wiary

*W tej części, bardziej teologicznej, spojrzymy na kilka ważnych obszarów przenikania się psychiki z życiem religijno-duchowym, rozumianym jako życie w odniesieniu do Boga. Zastanowimy się nad tym, czy i jak Biblia odnosi się do opisanych wyżej kategorii psychologicznych, jak zjawiska natury psychicznej wpływają na postępowanie na drodze wiary (czyli postępowanie w „podróży”) oraz jak doświadczenia religijno-duchowe wpływają na naszą psychikę. Wszystko po to, aby dać sobie narzędzia postępowania w podróży i bardziej otworzyć się na działanie Ducha Świętego.*

### Uświadomione potrzeby Jezusa

Podobnie jak pisaliśmy w poprzedniej konferencji, podkreślmy, że Jezus jako człowiek bez skażenia grzechem miał pełny wgląd w swoje emocje i powiązane z nimi potrzeby. Słuchając emocji, odczytywał powiązane z nimi potrzeby. Brał odpowiedzialność za swoje emocje i potrzeby szukając sposobów (strategii) ich zaspokojenia. Możemy patrzeć na działania Jezusa przez pryzmat emocji i potrzeb, by uczyć się od Niego. Jezus, który usprawiedliwiał uczniów,

---

<sup>3</sup>Przykładowo, w marzeniu, żeby nasz współmałżonek dzielił naszą pasję, podejmowanie kolejnej nieskutecznej próby zmuszenia go to tego (strategia) możemy zidentyfikować potrzebę wspólnoty z nim oraz potrzebę inspiracji, którą czerpiemy z naszej pasji. Potrzebę wspólnoty z małżonkiem można zaspokoić na wiele innych sposobów i wtedy łatwiej się pogodzić z tym, że w innym towarzystwie realizujemy pasję. A przy okazji może zaspokoimy też potrzebę niezależności.

k którzy zrywali kłosy zboża w szabat, gdy byli głodni. Kiedy wędrował przed męką i śmiercią, odwiedził Martę i Marię, co może wiązać się z potrzebą bezpieczeństwa, bliskości i przynależności. Szukając odosobnionego miejsca na modlitwę, mógł pragnąć intymności i bliskości z Ojcem. Wypędzając kupców ze świątyni, mógł reagować na potrzebę sensu i szacunku.

Jezus także dostrzegał potrzeby innych ludzi wokół siebie. Przykładem może być jego zalecenie apostołom, by odpoczęli nieco, co odzwierciedlało troskę o potrzebę odpoczynku. Poprzez swoje uzdrowienia umożliwiał ludziom zaspokojenie różnych potrzeb, takich jak przynależność (jak w przypadku głuchoniemego w Gerazie, któremu powiedział, aby wrócił do swojego domu).

Poprzez przyglądanie się działaniom Jezusa w kontekście emocji i potrzeb, możemy uczyć się od Niego jako wzoru doskonałego człowieka. Może to pomóc nam lepiej rozumieć nasze własne emocje i potrzeby oraz odpowiedzialnie nimi zarządzać, szukając konstruktywnych strategii, które przyczynią się do ich zaspokojenia.

### **Zaspokajanie potrzeb a ocena moralna**

Podobnie jak emocje, potrzeby nie są ani dobre, ani złe. Są po prostu częścią naszej ludzkiej natury. Natomiast, strategie zaspokojenia naszych potrzeb podlegają ocenie moralnej. Należy stosować tutaj podstawowe zasady, według których moje zaspokajanie potrzeb ma być realizowane z poszanowaniem potrzeb innych osób oraz innych moich potrzeb.

W moralności istotne jest również uwzględnienie potrzeb innych ludzi. Jezus zapowiadał, że na sądzie ostatecznym będzie patrzył na nas przez pryzmat wzajemnego zaspokajania potrzeb. Byłem głodny, spragniony, chory, w więzieniu, byłem przybyszem - te wszystkie sytuacje pokazują na konkretne niezaspokojone potrzeby. Przyjęty do królestwa niebieskiego będzie ten, kto dobrze rozpoznał potrzebę drugiej osoby i odpowiedział na nią.

Na szczęście mamy specjalną potrzebę, która motywuje nas do takich działań „przyczynianie się do wzbogacania życia innych”. Jest to realna ludzka potrzeba, która motywuje nas do dzieł miłosierdzia. Dzięki temu przeżywamy życie w podwójnej roli: potrzebującego i napełniającego. To dobrze, bo im bardziej mam świadomość moich potrzeb, tym lepiej mogę dostrzec i napełnić kubeczek drugiego. W ten sposób zaczyna rodzić się harmonia, która otwiera dla nas królestwo niebieskie.

### **Potrzeby a egoizm**

Może się wydawać, że wyrażona w tej konferencji zachęta do rozpoznawania i zaspokajania swoich potrzeb jest postawą, którą nazwalibyśmy „egoistyczną”. A przecież uczono nas, że ideałem chrześcijaństwa jest „poświęcenie siebie”. Czy w takim razie, takie ujęcie psychologiczne i zachęta do poszukiwania dobrostanu jest niechrześcijańska? To ważne pytanie, które być może stawiamy za późno, bo na końcu roku formacyjnego poświęconego mechanizmom psychologicznym.

Wydaje się, że duża część odpowiedzi na to pytanie jest zawarta w tzw. „przykazaniu miłości bliźniego”, które sformułował Jezus (choć opierał się Torze to nadał mu wysoki priorytet por. Kpł 19,18): *Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego.* (Mt 22, 40)

Jeżeli zastanowimy się nad tym sformułowaniem, to zobaczymy, że według Jezusa miłość własna i miłość bliźniego mogą występować jednocześnie. Nie są więc przeciwstawie-

niem, jak to często sobie wyobrażamy, ale raczej się uzupełniają i mogą współistnieć w harmonii. Jeżeli w tym kontekście przyjrzymy się liście „naszych” potrzeb, to zobaczymy, że większość z nich zakłada spełnienie potrzeb drugiej osoby, a żadna nie domaga się unieszcześliwienia jej. To jest zmiana sposobu myślenia, którą musimy przeprowadzić, jeżeli obawiamy się własnego egoizmu.

Przykazania Boże zawierają również mądrość Boga Stwórcy dotyczącą ludzkiej natury i harmonii w stworzeniu. Zrozumienie tej zasady oznacza, że nie jesteśmy w stanie skutecznie zaspokajać potrzeb innych, jeśli nasze własne są całkowicie zaniedbane. Jeśli zatem właściwie rozpoznaję i troszczę się o swoje potrzeby (kochaj siebie samego) to będę w stanie rozpoznawać i troszczyć się o potrzeby drugiego (kochaj bliźniego). To nie jest wyraz egoizmu, lecz uznania naszej ludzkiej konstrukcji i potrzeby dbania o własny dobrostan.

## **Podróżą (nie)jedną życie jest człowieka**

*Przez odniesienie do literackiego schematu „podróży bohatera” chcemy pokazać pracę formacyjną (tego-roczną i tę trwającą przez całe życie) jako przygodę – podróż, w którą warto wyruszyć, aby stać się „nowym człowiekiem”. Czyż nie chcemy – tak jak Chrystus – żyć w pełni duchowo i fizycznie, czyli stać się „zdobywcą dwóch światów”?*

Oto dochodzimy do końca treści planowanych na ten rok formacyjny. Kończy się nasza podróż przez roczną formację, która miała na celu dotknąć naszej sfery psychologicznej i pozwolić nam określić to, co może wymaga dłuższej podróży.

Klasyczna podróż to narracja, w której bohater wyrusza na wyprawę z określonym celem, ale to, co go spotyka w drodze, sprawia, że najcenniejsze doświadczenia niekoniecznie są związane z początkowym celem podróży. Nawet jeżeli bohater osiągnął pierwotny cel, to najważniejsze jest to, że wraca jako nowy człowiek, ktoś, kto potrafi stawić czoła nawet najtrudniejszym wyzwaniom i lepiej rozumie...

Zamykając ten rok formacyjny, zadajmy sobie pytanie, czy sfera psychologiczna jest dla nas obszarem, którym rozumiemy i możemy wykorzystać doświadczenie w pracy z nim dla dobra własnego i innych. Czy czujemy się oswojeni z rozpoznawaniem naszych potrzeb, uczuć, ról i masek? Czy jesteśmy uważni na poczucie własnej wartości i pragniemy go wzmacniać? Czasami po podróży mamy przekonanie, że są miejsca, do których musimy powrócić, ponieważ nie udało się nam zobaczyć wszystkiego a wiemy, że jest tam coś ważnego. Ta wiedza, to cenna zdobycz.

Ten, kto powrócił z podróży i odpoczął w swoim domu, z czasem ponownie odczuwa pragnienie wyruszenia. Chce dotrzeć dalej, zobaczyć coś nowego i zrozumieć więcej...

We Wspólnocie Św. Pawła, przygotowania do nowej podróży są już w toku – rozpoczyna się ona 13 sierpnia i potrwa przez cały kolejny rok. Mając doświadczenie żeglowania przez cięśninę psychologiczną wyruszymy na otwarte morze duchowości. Kto wie, być może odkryjemy wyspę, gdzie jest ukryte sedno chrześcijaństwa?

*Konferencje przygotowali Tomasz Szepieniec i Ewa Kuroś  
na podstawie materiałów z rekolekcji wakacyjnych  
prowadzonych przez Tomasza Grabowskiego OP i Reginę Hojną  
Korekta: ChatGPT*

# Lista potrzeb

## Potrzeby fizyczne

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażenia swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego

## Kontakt z samym sobą

- Autentyczności
- Wyzwań
- Uczenia się
- Jasności
- Świadomości
- Kompetencji
- Kreatywności
- Integralności
- Samorozwoju/wzrostu
- Autoekspresji/wyrażania własnego „ja”
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie
- Osiągnięć
- Prywatności
- Sensu
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Całości/jedności
- Spójności
- Rozwoju
- Stymulacji, pobudzenia
- Zaufania
- Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
- Celu

## Radości życia

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody
- Różnorodności/urozmaicenia
- Inspiracji
- Prostoty
- Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego
- Komfortu / wygody
- Nadziei

## Autonomii

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wolności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności

## Związku z innymi ludźmi

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Informacji zwrotnej: czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontakt z innymi
- Towarzystwa
- Bliskości
- Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i zdolnościami
- Więzi
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Zrozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności

## Związku ze światem

- Piękna
- Kontakt z przyrodą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju