

## RODZIAŁ II

# DLACZEGO TAK TRUDNO SIĘ USŁYSZEĆ?

## NEUROBIOLOGIA KOMUNIKACJI

Czasem rozmawiasz z ukochaną osobą i czujesz, że mówisz do ściany. Niby słowa padają, ale docierają z opóźnieniem, jakby przez grubą szybę. Jedno zaczyna powtarzać głośniejsze, drugie się broni i nagle zamiast rozmowy jest walka o przetrwanie. My też tego wielokrotnie doświadczyliśmy – momentów, w których każde z nas miało poczucie, że nie zostało usłyszane. Zrozumienie przyszło dopiero wtedy, gdy odkryliśmy, że to nie była zła wola ani brak miłości. To był nasz układ nerwowy.

## CO DZIEJE SIĘ W MÓZGU PODCZAS ROZMOWY

**Spokój** – przestrzeń dla empatii

Kiedy rozmawiasz w spokojnej atmosferze, aktywne są obszary kory przedczołowej. To one odpowiadają za uwagę, empatię i logiczne myślenie. Wtedy możesz słuchać, rozumieć i odpowiadać świadomie.

**Konflikt** – alarm amygdali

Ale gdy rozmowa dotyka trudnych emocji, aktywuje się ciało migdałowate – emocjonalny system alarmowy mózgu.

Jej komunikat jest prosty: „zagrożenie!”.

Twoje ciało przełącza się w tryb walki, ucieczki albo zamrożenia.

Serce bije szybciej. Mięśnie się spinają. Głos podnosi się o kilka tonów.

Na zewnątrz wygląda to jak kłótnia. W środku – toczy się walka o bezpieczeństwo.

## **DLACZEGO NIE SŁYSZYMY SIĘ NAWZAJEM?**

Bo w takich chwilach nie słuchamy z poziomu ciekawości, tylko z poziomu przetrwania.

Partner nie staje się rozmówcą, lecz potencjalnym zagrożeniem.

Nie chodzi więc o brak chęci, lecz o fizjologię układu nerwowego.

## **ĆWICZENIE PRAKTYCZNE - PAUZA 90 SEKUND**

1. Umów się z partnerem, że kiedy rozmowa zacznie się nakręcać, każde z Was może powiedzieć: „pauza”.
2. Zatrzymaj się.
3. Przez 90 sekund skup się tylko na oddechu. Policz kilka spokojnych wdechów i wydechów.
4. Dopiero potem wróć do rozmowy.

### **Dlaczego 90 sekund?**

To średni czas, jakiego potrzebuje układ nerwowy, by wyciszyć falę reakcji ciała migdałowatego i wrócić do poziomu, na którym znów można słuchać.

Pierwsze 150 milisekund rozmowy to czysta neurofizjologia – system limbiczny ocenia ton, tempo i emocje, zanim zrozumiesz sens słów.

(LeDoux, 1996; The Emotional Brain)

## RODZIAŁ II **DLACZEGO TAK TRUDNO SIĘ USŁYSZEĆ?** NEUROBIOLOGIA W KOMUNIKACJI

### **ZADANIE REFLEKSYJNE: CO DZIEJE SIĘ ZE MNĄ GDY NIE CZUJĘ SIĘ SŁYSZANA/SŁYSZANY?**

**Cel:**

**Zauważyć, jak reaguje moje ciało i umysł, kiedy rozmowa przestaje być dialogiem.**

**Instrukcja:**

Zapisz odpowiedzi. Najpierw samodzielnie. Potem – jeśli chcesz, podziel się z partnerem.

**Pytania:**

- Co czuję w ciele, gdy mam wrażenie, że nie jestem słyszany/a?
- Jak reaguję – podnoszę głos, uciekam, zamykam się, czy atakuję?
- Co chciałbym/chciałabym, żeby partner zobaczył w tym momencie?
- Jak mogłaby mi pomóc „pauza 90 sekund”?



### **PRZYKŁAD Z ŻYCIA**

Piotr wrócił po pracy z dziećmi do domu. Andżelika czekała już z obiadem, choć w środku czuła lekkie napięcie — chwilę wcześniej zobaczyła niepościelone łóżko i coś w niej się uruchomiło.

Kiedy Piotr po wejściu od razu otworzył laptopa, chcąc dokończyć coś służbowego, w jej głowie pojawiła się znajoma myśl: „Znowu jestem nieważna”. Odpowiedziała więc chłodniej, niż chciała.

Piotr poczuł to natychmiast w ciele — napięcie w brzuchu, przyspieszony oddech. Zamiast zapytać, co się dzieje, odruchowo zdystansował się, unikając kontaktu wzrokowego.

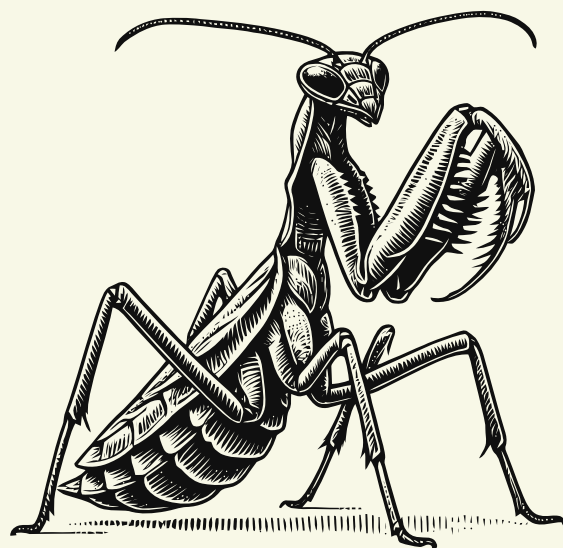
Na zewnątrz wyglądało to jak ciche obrażenie. Pod spodem jednak spotkały się dwa układy nerwowe, które próbowały się chronić.

Dopiero gdy emocje opadły, usiedli obok siebie w ciszy.

– „Nie chodziło mi o to, żeby cię zignorować” – powiedział w końcu Piotr. – „Po prostu się pogubiłem. Chciałem wszystko ogarnąć naraz.” Andżelika westchnęła: – „Wiem. Ja też czasem nie umiem powiedzieć, że mi trudno.

### **PODSUMOWANIE**

- W spokoju słuchamy z poziomu empatii.
- W napięciu – z poziomu przetrwania.
- To nie brak chęci nas oddziela, lecz reakcje naszych układów nerwowych.
- Świadoma pauza to sposób na powrót do rozmowy, zamiast ucieczki w kłótnię.



KOMUNIKACJA W PARZE NIE POLEGA TYLKO NA DOBORZE SŁÓW. TO GRA MIĘDZY DWOMA UKŁADAMI NERWOWYMI, KTÓRE UCZĄ SIĘ, CZY DRUGA OSOBA JEST BEZPIECZNA. DOPIERO KIEDY DAMY SOBIE PRZESTRZEŃ NA ZATRZYMANIE, MOŻEMY NAPRAWDĘ SIĘ USŁYSZEĆ.

\*W relacji modliszka przypomina, że cisza nie zawsze oznacza dystans — czasem jest przestrzenią, w której napięcie może się rozładować bez słów. Jej postawa to lekcja uważnego nie-działania: zanim odpowiesz, pozwól sobie poczuć, co naprawdę się dzieje. W ten sposób cisza staje się formą regulacji, a nie odcięcia.