

A helyes kommunikáció nagy áldás

Veled is előfordul, hogy nem ért meg a beszélgetőpartnered, vagy egyszerűen úgy érzed, hogy elbeszéltek egymás mellett? Ebből a fejezetből kiderül, hogy mit tehetsz a tiszta és helyes kommunikálásért.

Úgy tudsz kommunikálni, amilyen gondolat és érzésvilág uralkodik éppen benned. Ha indulatos vagy, fortyog benned az igazágtalanság érzése, akkor nem fogsz tudni békésen, kedvesen kommunikálni. Akkor sem fogod tudni önmagadat szavakkal képviselni, ha tele vagy kisebbségi érzéssel. Bármit is mond neked valaki, leginkább ezen a negatív szűrőn keresztül fogod meghallani azt, és ez lesz az uralkodó reakciód is. Ezért nagyon fontos, hogy megtanuld kezelni az érzésvilágodat.

A gondolataid azok, amelyekkel meg tudod fordítani a negatív érzéseidet pozitív irányba. Jóformán minden rossz érzést okozó helyzetben találhatsz valamit, ami által egy kicsit jobbnak tűnhet a helyzeted. Az érzéseinket a történések hívják elő, de amit gondolsz magadról és a másiktól az adott helyzetben, az újabb érzéseket fog belőled előhívni, és ezek az érzések lesznek a kommunikációd, a cselekedeteid alapjai.

A nézőpontok különbözőségével minden helyzetben számolnod kell. Hiába tűnik úgy, hogy neked van igazad, mert sok esetben nem az igazság elismertetése fogja jó irányba vinni az eseményeket, hanem a letisztult gondolatok, a megértés, a belátás, a szeretetteljesség.



A kommunikációban két fél nézőpontja, véleménye ismerhető meg. Általában a kezdeményező félnek van valami igénye, amit szeretne érvényesíteni, ami miatt beszélgetést kezdeményez a másik féllel. A hallgató feladata, hogy értő figyelemmel forduljon a beszélő felé, és pozitívan (de nem mindig a kérdésnek megfelelően) reagáljon a beszélő igényére.

Gyakran előfordul, hogy két ember elbeszél egymás mellett, vagy alá-fölérendeltségbe helyezkednek, és ez egyik fél számára sem jó, mert nem ébreszt valódi tiszteletet, és nem hoz valódi megoldást sem. Egy ilyen szituációban az is előfordulhat, hogy az egykori szülő-gyerek helyzetet idézi fel valakiben.

Ha te szeretnéd kifejezni valaki felé az igényedet, akkor próbáld ki az alábbi struktúrát. Ez azért is nyerő, mert nincs benne vádaskodás, kisebb az esély az összezördülésre, a konfliktusra. Kerülendő a *mindig* és a *soha* kifejezések használata, mert ezek ki szokták verni a biztosítékot a hallgató félnél. Így is félő, hogy kritikának fog venni valamit tőled, amire sértődéssel vagy támadással fog reagálni.

Építsd fel így a mondandódat:

- 1, a történetek alapján ezt érzem (boldogtalan vagyok, szomorú, túlterhelt...)
- 2, ezt szeretném érezni (felszabadult, örömteli, megbecsült...)
- 3, ezt tudom én tenni az ügy érdekében (tegyél vállalást)
- 5, ezt szeretném kérni tőled az ügy érdekében (pontos, tiszta kérdés a másik felé)
- 6, ezért lenne ez számomra fontos (megbecsültnek, fontosnak, láthatónak érzem magam...)
- 7, ez várható, ha változtatunk (a kölcsönös előnyök)

Ha neked beszélnek, akkor legyél jelen értő figyelemmel:

- 1, hallgasd nyugalommal a beszédet
- 2, keresd meg a beszélő igényét a szavai mögött, igyekezz az érzéseire reagálni
- 3, ne vedd személyes támadásnak, amit mond, hanem a problémát, a tényeket, az érzését próbáld meg kihámozni a mondatokból
- 4, tegyél fel kérdéseket, ha nem világos a beszélő szándéka
- 5, igazold vissza, hogy érted azt, amit mond.
- 6, tegyél vállalást, hogy közelebb kerüljete a megoldáshoz
- 7, összegezd a hallottakat, és azt, amit tőled vár a beszélő