

Ha távolról rálátsz, könnyebben megérted

Zsiráftánc

Mennyire fontosak a szavak? Vagy csak a mögöttük megbúvó érzelmek fontosak? Tudjuk-e egyáltalán, mit érünk? Ha nem vagyunk képesek kifejezni ezt szavakkal, tévútra jutunk – vitákhoz, veszekedésekhez. Mert – mindannyian átéltük már – szavakkal ölni és ölelni is lehet. Ezért érdemes elsajátítani az erőszakmentes kommunikációt, melyet a zsiráffal szimbolizálnak, hiszen abból a magasságból rá lehet látni a problémára.

Strasser Katalin, tréner és mediátor több éve tart tanfolyamokat az erőszakmentes kommunikáció témájában. Vele és három „tanítványával” beszélgetünk arról, hogyan is tudnánk szót érteni egymással.

– Talán nem én vagyok az egyetlen – meséli *Illés Irén*, az egyik tanítvány –, aki átélte azt, hogy a kapcsolatainkban vagy hazug szerepet játszunk, és akkor elfogadnak bennünket, vagy kimondjuk azt, ami bennünk van, és akkor megijednek tőlünk. Gyakran tapasztaltam ezt, és nem tudtam, hogyan lehetne a konfliktust feloldani. Azt hiszem, még most sem megy tökéletesen, de a tréningen olyan eszközt kaptam a kezembe, amely azonnali hatással volt az életemre.

KATALIN: Amikor elkezdtem ezzel a módszerrel foglalkozni, a fiam tizenegy éves volt, és számtalan, a gyerekneveléssel kapcsolatos problémámra is megoldási kulcsot kaptam. Megértettem például, hogyan kérhetem, csináljon rendet a szobájában, úgy, hogy ebből ne legyen balhé. Megtanultam, nem a véleményemet kell kifejeznie a rendetlenségről, hanem le kell írnom, lehetőleg tárgyilagosan, hogy mit tapasztalok a szobájában. Azt is elmondhatom, milyen érzelmek támadnak bennem, amikor mindezt már tizedszerre tapasztalom. Végül, és ez talán a legfontosabb, megértettem: meg kell hallgatnom őt is arról, mi az oka annak, hogy nem rak rendet. Mi az, ami ténylegesen megakadályozza ebben. Azt kell éreztetnem vele, hogy erre igazán kíváncsi vagyok, mert nemcsak én vagyok a fontos, hanem ő is!

IRÉN: Az a különbség a kétféle kommunikáció között, hogy amikor én őszintén kimondtam a gondolataimat, akkor ezt durván tettem, meg is kaptam hamarosan, hogy nem szívesen vannak a társaságomban... Amióta ezt a módszert használok, elfogadóbb a környezetem akkor is, ha őszinte vagyok.

– Miért ilyen nehéz az őszinteség?

KATALIN: Mert amikor azt gondoljuk, hogy őszinték vagyunk, akkor azt is gondoljuk egyben, hogy nekünk van igazunk. Erre jár az agyunk, ezt kérdezzük mindig: kinek van igazsága? És nem gondolunk bele, hogy a másik ember más szempontok szerint ítél, és nem is akarjuk azt megis-



ILLÉS IRÉN
TANÍTVÁNY



STRASSER KATALIN
TRÉNER

merni és megérteni. Sokszor érezzük azt is, hogy anyyira gyors a világ, nincs is erre idő. De be kell látnunk, ha nem teremtünk időt egymás motivációinak megismerésére, akkor nem is fogunk tudni igazán beszélni egymással.

HOVÁ KERÜLJÖN A KÉP?

Nemrégiben a párommal összevesztünk azon, hová kell feltenni a képet a falra. Egész pontosan öt-tíz centin veszekedtünk – idézi fel *Simon Tibor*, a másik tanítvány. – Valójában apróságnak tűnik, de mindig kiderül, hogy a felszín mögött nagyon mély dolgok húzódnak meg. A párom először előadta, miért is van jó helyen az a kép, ahová ő képzeletileg sértődötten kirohant a szobából. Amikor visszatért, nem fejtettem ki a saját álláspontomat, csak annyit mondtam, hogy szerintem *mi* meg fogjuk tudni oldani ezt a konfliktust, és megkérdeztem, miért gondolja úgy, hogy ott van jó helyen, ahol ő gondolja. S talán sikerült ezzel éreztetnem, ebben a helyzetben mindkettőnk álláspontja egyformán fontos, az övé is, nem csak az enyém.

KATALIN: Két nagyon fontos dologra érdemes ezen a ponton felhívni a figyelmet. Arra, hogy Tibor néhány egyszerű szóval kifejezte, bízik a kapcsolat erejében, és nem mellékes számára, mit gondol a másik. Mindez nem azt jelenti, hogy lemond a saját szempontjairól, vagyis enged és „aláveti” magát. Az sem volna jó megoldás, hiszen ha valaki mindig enged, akkor önmagán tesz erőszakot! Ilyenkor ugyanis mindig lemondunk valamilyen szükségletünkről. Ez lehetetlenné teszi, hogy két ember igazán megértse egymást.

„ÉVEZREDEK ÓTA AZT GYAKOROLTUK BE, HOGY HA ROSSZUL, KÉNYELMETLENÜL ÉREZZÜK MAGUNKAT, AKKOR AZ OKOKAT MINDIG KÍVÜL, A MÁSIKBAN KERESSÜK, ÉS AZT KÉRDEZZÜK, KI A FELELŐS EZÉRT.

MINTHA A HARC, AZ EGYMÁS ELLENI KÜZDELEM VOLNA AZ EGYETLEN LEHETŐSÉGÜNK.”

„MINTHA A HARC, AZ EGYMÁS ELLENI KÜZDELEM VOLNA AZ EGYETLEN LEHETŐSÉGÜNK.”

ΥΚΚΟΒ ΥΣ ΟΚΟΚΥΙ ΜΙΝΔΙΣ ΚΙΛΟΓ' Υ ΜΥΣΙΚΒΥΝ ΚΕΒΕΣΣΟΚ' ΕΣ ΥΣΙ ΚΕΒΕΣΣΟΚ' ΚΙ Υ ΛΕΓΕΤΟΣ ΕΣΕΚΙ' "ΕΛΕΣΒΕΔΕΚ ΟΙΥ ΥΣΙ ΣΥΝΚΟΒΟΓΙΟΚ ΒΕ' ΗΟΣΑ ΗΥ ΒΟΣΣΟΓ' ΚΕΝΑΕΓΜΕΛΓΕΝΟΓ ΕΒΕΣΣΟΚ ΗΥΣΟΠΙΚΥΙ'



SIMON TIBOR

TANÍTVÁNY

– Akkor mi a megoldás?

TIBOR: Ilyenkor mind a két fél odafigyel a saját és a másik szempontjára is, vagyis elkezdődik a zsiráfánc. A zsiráf szimbolizálja az erőszakmentes kommunikációt. Talán azért épp ő, mert magas, és rálát az egész helyzetre.

KATALIN: Nagyon fontos volna, hogy egy kicsit mi is megtanuljunk kívülről ránézni egy-egy szituációra. Mert általában beleragadunk a saját elképzeléseinkbe, és nehezen tudunk ebből kilátni. Holott, ha képesek volnánk túllépni az adott konfliktuson és önmagunkon, akkor észrevehetnénk, hogy nagyon is egyformák vagyunk. Hiszen, amikor „harcolni” kezdünk valamiért, akkor mindannyian figyelemre, szeretetre, megértésre, törődésre, szabadságra és biztonságra vágyunk. Ez már egy másik, mélyebb szint, és ebben már nem különbözünk.

– A munkámban is használok azt, amit ezen a tréningen tanultam – meséli Záhonyi Orsolya, aki egy ingatlanközvetítő irodában dolgozik. – Sokszor látom, hogy amikor leülnek az ügyfelek az ingatlan áráról tárgyalni, akkor először néhány millióról folyik a vita, a végén pedig már csak pár ezer forintot vesznek. Ilyenkor nekem kell meglátni, hogy ez a konfliktus már nem a pénzről szól, hanem egész másról, a figyelem hiányáról, sértettségről, büszkeségről... Ezekben a helyzetekben akkor tudunk dűlőre jutni, ha nem merülünk el teljesen a saját érzelmeinkben, ha hirtelen erre rá tudunk nézni.

– A munkámban is használok azt, amit ezen a tréningen tanultam – meséli Záhonyi Orsolya, aki egy ingatlanközvetítő irodában dolgozik. – Sokszor látom, hogy amikor leülnek az ügyfelek az ingatlan áráról tárgyalni, akkor először néhány millióról folyik a vita, a végén pedig már csak pár ezer forintot vesznek. Ilyenkor nekem kell meglátni, hogy ez a konfliktus már nem a pénzről szól, hanem egész másról, a figyelem hiányáról, sértettségről, büszkeségről... Ezekben a helyzetekben akkor tudunk dűlőre jutni, ha nem merülünk el teljesen a saját érzelmeinkben, ha hirtelen erre rá tudunk nézni.

NÉZZÜNK MAGUNKBA!

– Van ennek valamilyen technikája?

ORSOLYA: A tréningeken azt próbáltuk elsajátítani, hogy képesek legyünk elemezni egy-egy helyzetet. Hogy legalább utólag lássuk, mit tehattünk volna másképp. Az első feladat egy-egy helyzetben, hogy ne ítélkezzünk, hanem objektív megfigyeléseket tegyünk. A második lépés, hogy kifejezzük az ezzel kapcsolatos érzéseinket. Gyakran már itt elakadunk, mert olykor nagyon nehéz erre rájönni.

A harmadik lépésben fel kell ismernünk a szükségleteinket: mi az, amit szeretnénk, amire igazán vágyunk, és csak utóljára kell megfogalmaznunk egy kért. Nemrégiben történt, hogy a lányom otthon egy agresszív filmet nézett a televízióban, a férjemnek ez nagyon nem tetszett, és szóvá is tette. A tréningeken egyébként vele együtt vettem részt. A férjemnek ebben a helyzetben először saját magában kellett tudatosítania, hogy milyen a viszonya az erőszakhoz. Amikor ezt megértette, hogy NEKI mi a baja az erőszakkal, már nem gondolta, hogy ha a gyerekünk ilyen filmet néz, akkor ettől valami baja lesz.



ZÁHONYI ORSOLYA

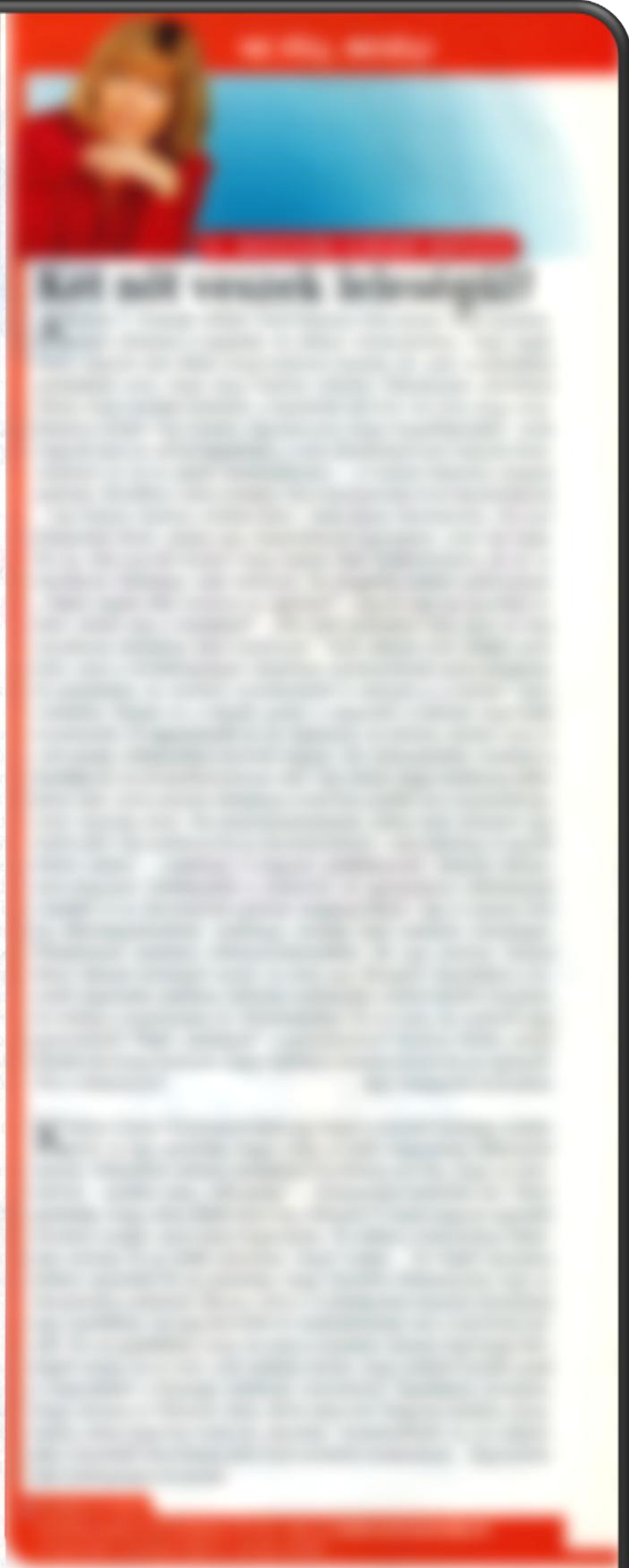
TANÍTVÁNY

TIBOR: Ez a módszer rávilágított arra, hogy amikor a másik dühös megjegyzéseket tesz, nekem nem muszáj indulatossá válnom. Mert ha nyitott tudok maradni, ha meglátom azt, milyen vágy és szükséglet húzódik meg a dühe mögött, akkor el tudom engedni az ellene forduló indulataimat is. Nem mindig sikerül, de sikerülhet.

ORSOLYA: Azt tapasztaltam, közben a saját érzéseinkre is nagyon figyelni kell. Amikor nehezen sikerül megfogalmazni, mi bujkál bennem, akkor ez egész pontosan jelzi, hogy épp azokkal az érzelmeimmel vagyok rossz viszonyban... nagyon mély, komoly dolgok derülhetnek ki ilyenkor.

KATALIN: Évezredek óta azt gyakoroltuk be, hogy ha rosszul, kényelmetlenül érezzük magunkat, akkor az okokat mindig kívül, a másokban keressük, és azt kérdezzük, ki a felelős ezért. Mintha a harc, az egymás elleni küzdelem volna az egyetlen lehetőségünk. Pedig nem! Ha azon gondolkodnánk, hogyan oldjunk meg egy-egy konfliktust, akkor igazán jóban is lehetnénk egymással. A harc és a verseny rövid távon működik, de közben – valljuk be – egyáltalán nem érezzük magunkat jól. Ezért bukásra van ítélve. Csak azok a kapcsolatok maradnak meg, amelyekben meg tudjuk hallani egymást.

Rist Lilla



ΕΠΙΓΡΑΦΗ
«...»