

Hogy megértsük egymást.

Erőszakmentes, együttműködő

A kommunikáció végigkíséri egész életünket. Már a mama pocakjában növekvő csecsemő is részt vesz a kölcsönös kommunikációban. Valójában nem is tudunk nem kommunikálni, hiszen a testtartásunkkal, a kézmozdulatainkkal, az arcunk fintorával, a hangunkkal, és persze a szavainkkal mind-mind képet adunk arról, hogy egyetértünk-e másokkal vagy sem, hogy elégedettek vagy elégedetlenek vagyunk-e, hogy örülünk-e vagy éppen szomorkodunk.

Az erőszakmentesség nyelve egy olyan kommunikációs modell, amelyet dr. Marshall B. Rosenberg, amerikai származású pszichológus fejlesztett ki. Modellje alapjául olyan emberek szolgáltak, akik a legnehezebb helyzetekben, konfliktusokban is konstruktív módon, erőszakmentesen viszonyultak másokhoz. Űgy találta, hogy ezek az emberek mind, a kommunikáció egy sajátos, szeretetteljes és odafigyelő formáját alakították ki magukban. A modellt sikerrel alkalmazzák pedagógusok a demokratikus, humánus nevelésben, szülők, gyerekek, házastársak egymás igényeinek jobb megértésében és harmonikusabb kapcsolatok kialakításában, valamint üzletemberek a munkacsoportok együttműködésének elősegítésében.

Az EMK életszemlélet és kommunikációs módszer is egyben. Aktív belső és külső figyelmet igényel. Amikor így kommunikálunk, fontos, hogy tisztában legyünk saját érzéseinkkel, és azt őszintén ki tudjuk fejezni, valamint együttérzéssel forduljunk beszélgetőpartnerünk felé is, ily módon olyan kapcsolatot felépítve, amely alapja lehet az együttműködésnek. Ez a szemlélet arra tanít, hogy nincsen jó ember, rossz ember, engedelmes vagy engedetlen gyerek, csak szükségletek vannak, amelyeket, ha nem tudunk kielégíteni, konfliktusok keletkeznek.

Az EMK célja, hogy veszekedés, egymás félreértése, kritizálása helyett kapcsolatainkban több legyen az öröm, a megértés, egymás támogatása és az együttműködés.

Helyzetelemzés

Nézzük meg, hogyan sodródhat bele egy anya az erőszakos kommunikációba, amikor igyekszik este, idejében ágyba dugni csemetéjét.

Az anya az első alkalommal nyugodtan kifejezi kérését gyermeke, Dávid felé.

- *Dávid, kérlek, szedd össze a játékaidat, mert a lefekvéshez készülődünk.*

Mire a gyerek azt mondja:

- *Nem, nem akarok! Ezt még meg akarom csinálni!*

- *Jó, csináld meg, de aztán tényleg gyere!*

Telik-múlik az idő, és Dávid tovább ül a szobában és elmerülten játszik. Amikor az anya ismét felocsúdik, látja, hogy a fia még meg sem mozdult. Ingerült lesz, és már emelt hangon szól. Mire Dávid:

- *Jó, de még...*

- *Nincs több de, pakolj össze azonnal, és indulás! - hangzik az anya erőteljes, ingerült utasítása.*

Ebben a helyzetben, ha jobban megvizsgáljuk, az anya ráerőlteti az akaratát Dávidra. Ha pedig Dávid továbbra sem kezdi összepakolni a játékaikat, lehet, hogy veszekedés, kiabálás lesz a következő, és valamilyen fenyegetés is elhangzik:

- *Ha nem kezdés el most rögtön pakolni, akkor nem fogom megvenni neked azt az autót! Ha te nem teljesíted az én kérésemet, én sem fogom teljesíteni a tiédet!*

Ezek után valószínűleg a gyerek nagy dirrel-dúrral mégis csak elkezd pakolni. Végül óriási csatározás után ágyba kerül ugyan, de a hangulat feszült, a család minden tagja kellemetlenül érzi

kommunikáció (EMK)

magát. A kialakult helyzetből az anya és Dávid kapcsolata romlik, sérül. Ráadásul, a gyerek mintát kap arra, hogyan lehet erőszakkal érvényesíteni a saját akaratát a másik ellen.

Megoldás

Próbáljuk meg kideríteni, mi is történik a felszín alatt, mi zajlik az anyában és Dávidban, amikor a fenti módon nyilvánulnak meg, és hogyan fejezhetnék ki magukat az erőszakmentesség nyelvét használva. Ez a nyelv arról tájékoztat, hogyan érezzük magunkat, mi az, amire szükségünk lenne, és mit kérünk a másiktól.

A mama tehát már az első megszólalásakor elmondhatja, hogy fáradt (érzés), szeretne végre pihenni, de szeretne gondoskodni a csemetéjéről is, hogy ő is ki tudja pihenni magát (szükséglet). Ezért kéri, hogy fejezze be a játékot, és kezdjen összepakolni (kérés).

Amikor a gyerek „nem”-et mond a kérésre, az anya nyugodt tud maradni, ha tudja, mi van a „nem” mögött. Így türelemmel fordul Dávidhoz:

- Úgy látom, nagyon belemerültél ebbe a játékba (érzés), és szeretnéd még folytatni (szükséglet). Így van?

Ezzel a felvezetéssel elindul egy párbeszéd az anya és Dávid között.

A mama figyelemmel hallgatja a fiát, amivel épül a kapcsolat közöttük, megerősödik a bizalmuk egymás iránt. Azután az anya, aki továbbra is szeretne gondoskodni mindkettejük pihenéséről, megkérdezi, hogy mennyi időre lenne szüksége Dávidnak, hogy befejezze azt, amit csinál.

Fontos, hogy valóban eljussanak a közös megállapodásig, aminek a kialakításában mindketten részt vesznek. Mert ez teszi lehetővé, hogy békességben lehessen fürödni, lefeküdni, illetve, hogy a mama pihenésre irányuló szükséglete is megvalósuljon.

Amikor mérgeledünk, indulatosak leszünk, valójában nem a gyerekre haragszunk. Egyszerűen csak nem vesszük észre, hogy mi zajlik bennünk, és ott, abban a pillanatban tehetetlennek érezzük magunkat, miközben megértésre vágyunk. Amikor ez tudatosan bennünk, máris nyugodtabbak leszünk, és úgy tudjuk irányítani a beszélgetést, hogy az a megoldásra és a konszenzusra irányuljon.

Ebben a gondolkodásmódban, életségben a megszokott, automatikus reakciónk átalakításáról van szó. Ahelyett, hogy hibást keresnénk, a figyelmünket arra fordítjuk, hogyan lehet megoldani, békés párbeszédde alakítani konfliktushelyzeteinket. Amikor ezt tesszük, harmóniát teremtünk, és ugyanakkor mintát adunk gyermekeinknek is az erőszakmentes problémamegoldásra.

