

## Rozmowa na wagę złota

Trudno wyobrazić sobie rodzinę, w której między jej członkami nie ma serdecznych więzi. Są one spoiwem, dzięki któremu ludzie w czterech ścianach nie czują się obco i samotnie. Niczego jednak nie otrzymujemy za darmo. Nie będzie harmonii między członkami rodziny, jeśli nie przystosujemy się do zasad, jakimi ona się rządzi. Trzeba najpierw wyzbyć się dziecięcego egoizmu i nauczyć dostrzegać potrzeby innych członków rodziny. Liczy się wzajemne uznanie i kontakt.

Ten kontakt, nawet niewerbalny\*, może być bardzo różnorodny. Spojrzenie, dotyk, mimika, gest, uśmiech – to zachowania, które podświadomie ujawniają nasz stosunek do otoczenia. Spontaniczne wyrazy postaw uczuciowych trudniej ulegają zafałszowaniu niż słowa. Może właśnie dlatego słowo staje się czymś, za co człowiek bierze odpowiedzialność\*\*. Słowa mogą ranić, niszczyć i degradować, sprawiać ból, ale mogą też wywołać pozytywne przeżycia, wyzwalać dobry nastrój, odganiać lęk, słowami można wyrażać podziw i szacunek. Bardzo istotny jest także ton głosu. Nasza wrażliwość na ton wypowiedzi jest nawet większa niż na znaczenie słów.

*Ton i słowo – to dwa najistotniejsze czynniki kontaktu międzyludzkiego. Pomagają nawiązywać znajomość, łączyć, zbliżać, związywać. Mogą też jednak dzielić, odpychać, zrywać więzi, ranić, upokarzać, gdy się je pozostawi pod władzą impulsów i nastrojów, rozdrażnień i pretensji. Wtedy działają przeciwko człowiekowi i przeciwko miłości\*\*\*.*

Jak słusznie zauważa niemiecki psycholog Fritz Fischaleck\*\*\*\*, jest rzeczą oczywistą, że na co dzień korzystamy z różnego rodzaju urządzeń technicznych, z samochodów, komputerów, kształcimy się w ich obsłudze. Dlaczego więc nie mielibyśmy się uczyć sprawnego porozumiewania się z innymi? Naszym narzędziem ma być otwarte, jednoznaczne i uczciwe komunikowanie się. Jak to robić?

\* Niewerbalny – niewyrażony słowami.

\*\* Elżbieta Sujak, *Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie*, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2007, s. 20.

\*\*\* Tamże, s. 23.

\*\*\*\* Fritz Fischaleck (wym. Fryc Fiszalek).

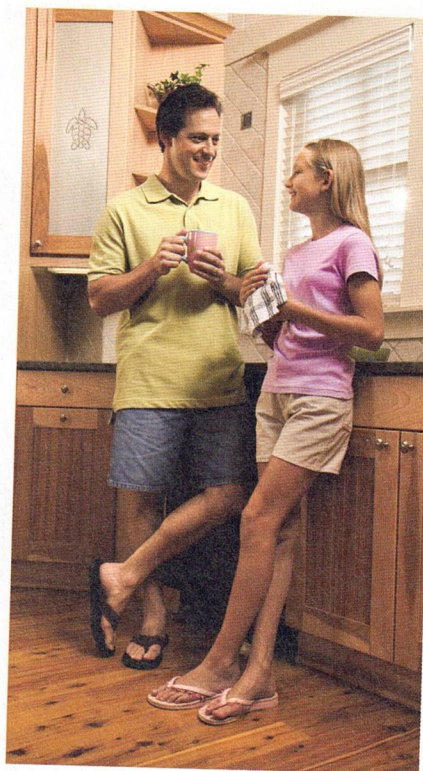
- Mów zawsze wprost, o co ci chodzi. Nie posługuj się aluzjami, nie licz na to, że twój rozmówca czyta w twoich myślach. Takie miłe złudzenie mają w pierwszej fazie zakochani.
- Informuj otwarcie o swojej irytacji i złości czy rozdrażnieniu. Nie przemilczaj na siłę. Mów wprost o swoich uczuciach. Masz do tego prawo.
- Wypowiadaj także otwarcie swoje obawy. Nie będzie to dowodem twojej słabości, wręcz przeciwnie. Jeśli powiesz: „No, Einsteinem to ja nie jestem”, wytrącisz z ręki broń tym, którzy chcieliby wypomnieć ci brak zdolności, na przykład w naukach ścisłych. Wyrażaj dobre uczucia wobec najbliższych, nawet jeśli się spierasz. Uczucie złości odczuwanej w danym momencie nie powinno przekreślać pozytywnego stosunku do najbliższych.
- Nie zapominaj, że oprócz słów mogą pomóc lub zaszkodzić sygnały niewerbalne, bezsłowne. Bądź zwrócony w kierunku mówiącego, nie odwracaj się plecami i nie pukaj się palcem w czoło, kiedy ktoś coś ci proponuje lub sugeruje.
- Stosuj zasady aktywnego słuchania: potwierdzaj słowami (np. „Aha”, „Rozumiem”, „Tak”) oraz mimiką i gestami, że rozumiesz, co mówi twój rozmówca. Powtarzaj od czasu do czasu najistotniejsze wypowiedzi osoby, której słuchasz (np. „To znaczy...”, „A więc chodzi o...” itp.).



Więź rodzinna wymaga pielęgnacji, wyrażania życzliwości i wdzięczności za okazaną pomoc. Pielęgnowanie więzi polega również na rozmowie. A gdy rozmawiamy, ofiarowujemy drugiej osobie swój czas. Choć wydaje się, że to nic nadzwyczajnego, ma jednak ogromną wartość. Kto nie poświęca czasu na spokojne wysłuchanie drugiego, musi się liczyć z tym, że wcześniej czy później pojawią się przykre konsekwencje.

Jeżeli na przykład młodsza siostra chce się zwierzyć, że jest w klasie grupa koleżanek, która jej dokucza, wysłuchaj jej relacji i poszukajcie razem jakiegoś rozwiązania. Ty też możesz przeżywać niepokój, na przykład gdy nie rozumiesz zagadnień z nowego działu matematyki, a nauczyciel zapowiedział sprawdzian. Porozmawiaj z tatą lub mamą. Wspólnie łatwiej rozwiązywać problemy i pokonywać trudności.

Rodzice także mogą podzielić się troskami i kłopotami ze swoimi dorastającymi dziećmi. Liczą nierzadko na zrozumienie, a być może i wsparcie. Ty też możesz pomóc.



## Uczucia – temat rzeka

Uczucia mogą być wywołane brakiem zaspokojenia potrzeby lub jakimś zdarzeniem czy sytuacją. Dlaczego na przykład pogniewałaś się na przyjaciółkę? Odczuwasz dyskomfort, bo cię nie wysłuchała i zlekceważyła. Nie zaspokoiła więc twojej potrzeby szacunku i akceptacji.

### Inne przykłady

Dziecko, które przebywa w ciemnym pomieszczeniu, odczuwa lęk, płacze, ponieważ potrzebuje obecności osób bliskich.

Nastolatek, który chciał być zawsze prawdomówny, skłamał. Teraz odczuwa wstyd.

Uczucia, podobnie jak potrzeby, tworzą system hierarchiczny\*. Potrzeby elementarne\*\*, jeśli nie są zaspokojone, prowadzą do pojawienia się **uczuc archaicznych, czyli pierwotnych**, na przykład gniewu, wstrętu, smutku. Uczucia te mogą się cechować wielką intensywnością, ale zazwyczaj są krótkotrwałe.

**Uczucia wyższe** to na przykład oburzenie wobec zła, wdzięczność, szacunek, miłość, żal.

Z kolei pragnienie dostrzeżenia sensu życia – to **uczucie najwyższe**.

\* Elżbieta Sujak, *ABC psychologii komunikacji*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2011, s. 50–60.

\*\* Potrzeby elementarne – takie, od których zaspokojenia zależy nasze życie, np. głód, pragnienie.

Uczucia, których doświadczamy, pozwalają dostrzec, jakie nasze potrzeby nie zostały zaspokojone. Ten brak jest dokuczliwy, dlatego pojawiają się emocje oraz często impulsywne reakcje, szczególnie u dzieci i młodzieży. Warto wiedzieć, że zarówno pojawianie się, jak i natężenie oraz czas panowania w nas uczuć nie zależą od naszej woli\*. Nie mamy na to bezpośredniego wpływu. Same uczucia nie krzywdzą nikogo, mogą co najwyżej wprowadzić niemiłą atmosferę.



Nie ma uczuć ani dobrych, ani złych, choć w języku potocznym często się je rozróżnia. Jednak w życiu bywa rozmaicie. Któż z nas w dzieciństwie nie dostał reprimendy za okazywanie złości, na przykład przez rzucanie zabawkami czy poprzez krzyk. Dobre wychowanie nakazuje bowiem nie demonstrować gniewu. Jest rzeczą oczywistą, że w relacjach pozarodzinnych, służbowych nieokazywanie uczuć jest pewnym wymogiem. Co innego jednak w rodzinie. Tu mamy wręcz obowiązek być szczerzy dla dobra nas wszystkich. Tłumione przez dłuższy czas uczucia i tak kiedyś eksplodują. Dlatego uczucia powinno się wyrażać, ale zdecydowanie lepiej, jeśli będziemy je wypowiadać w pierwszej osobie. Psychologia nazywa to komunikatem typu JA.

Komunikat TY, przeciwieństwo komunikatu JA, wyraża polecenie, a często nawet pretensję, i zwykle ocenia osobę, a nie jej zachowanie. Wypowiedź TY o wiele częściej bywa raniąca. Ujawniają się w niej negatywne emocje, stawiane są wymagania i najczęściej wymuszane zmiany zachowania odbiorcy komunikatu.

Wypowiedź JA odwołuje się do dobrej woli i wolności drugiej osoby, dlatego nie rani. Wzrasta też szansa na pozytywne i bezkonfliktowe załatwienie sprawy, o którą chodzi.

\* Elżbieta Sujak, *ABC psychologii komunikacji*, dz. cyt., s. 64.

### • Przykłady:

1. Siostra widzi stertę naczyń w zlewie, a chce wypłukać sałatę. Brat miał tego dnia dyżur w kuchni. Może więc powiedzieć:

„Miałeś umyć naczynia!”  
(komunikat TY)

albo inaczej:

„Przeszkadzają mi te nieumyte naczynia w zlewie, bo nie mam miejsca na wypłukanie sałaty” (komunikat JA).



2. Ktoś z domowników stoi w przejściu między pokojami. Można powiedzieć:

„Czy musisz tutaj tak stać?” (komunikat TY)

albo:

„Chciałbym przejść” (komunikat JA).

Dzięki komunikatom JA informujemy wprost, nie oskarżamy nikogo, nie obwiniamy i nie rozdrażniamy. Mówimy tylko to, co czujemy i o co nam chodzi.

Warto także pamiętać o unikaniu słów „zawsze” i „nigdy”. Mają one charakter antydialogiczny\*.

#### POLECENIA I PYTANIA

1. Co sądzisz o twierdzeniu, że nawet bez słów można wiele powiedzieć?
2. Dlaczego otwartość wśród najbliższych jest dla wszystkich korzystna?
3. Wymieńcie kilka sytuacji, w których komunikat TY lepiej będzie zamienić na komunikat JA.

\* Antydialogiczny – taki, który utrudnia dialog.