

TURINYS

BENDRAVIMAS – LYG ŽŪVIAI VANDUO . . . 9

I DALIS

BENDRAVIMO ABĖCĖLĖ . . . 13

1 skyrius. ŠIEK TIEK ISTORIJS . . . 15

2 skyrius. PASAŲMONINIAI JAUSMAI . . . 19

Žmogaus ryšys su žmogumi remiasi empatija . . . 22

Limbinės sistemos paslaptys . . . 24

Ko reikia, kad išgyventume . . . 25

Statusas grupėje . . . 28

Sugebėjimas jaustis savo gyvenimo autoriumi . . . 29

Ryšys su kitais . . . 31

Teisingumo jausmas . . . 33

3 skyrius. KAIP VYKSTA BENDRAVIMO PROCESAS . . . 34

Situacija. Dviejų jaunų žmonių pokalbis . . . 35

Intencija . . . 35

Žinia . . . 39

Žinios perdavimas ir priėmimas . . . 42

Verbalinis žinios perdavimo būdas . . . 43

Neverbaliniai žinios perdavimo būdai . . . 45

Mano erdvė . . . 46

Akių kontaktas . . . 48

Kai signalai nesutampa . . . 49

Interpretacija, arba intencijos atkūrimas . . . 50

Kas trukdo išgirsti informaciją . . . 51

Priežastinio ryšio svarba . . . 53

PSICHOTERAPEUTO KONSULTACIJA . . . 56

II DALIS**BENDRAUJAME SU VAIKAIS ... 61****1 skyrius. ASMENYBĖS PAMATAI PADEDAMI KŪDIKYSTĖJE ... 63***Bendravimas būtinas kaip maistas ... 64**Saugumą kūdikiui suteikia MAMA ... 66***2 skyrius. SAUGUS IR NESAUGUS PRISIRIŠIMAS ... 71***Kaip vaikas tyrinėja pasaulį ... 74***3 skyrius. NE MAMOS DALIS, O ATSKIRAS ŽMOGUS ... 77***Atskirumas ir ambivalencija ... 77**Ribų nustatymas ... 81***4 skyrius. BŪTI KARTU SU VAIKU ... 84***Kai tėvai persistengia ... 86**Žaislai ir žaidimai ... 88***PSICHOTERAPEUTO KONSULTACIJA ... 91****III DALIS****PAAUGLIAI ... 105****1 skyrius. UŽSITĘSUSI PAAUGLYSTĖ ... 107***Kada paauglystė prasideda ir kada baigiasi ... 109***2 skyrius. KAIP BENDRAUJA PAAUGLIAI ... 113***Paauglių žargonas ... 113**Ar su jais įmanoma nekonfliktuoti? ... 115**Asmenybė skiriasi nuo suaugusiųjų ... 117***PSICHOTERAPEUTO KONSULTACIJA ... 119**

IV DALIS

JAUNI SUAUGĘ ŽMONĖS ... 137

1 skyrius. SAVOJO KELIO PAIEŠKOS ... 139

Tikslas – įprasmingi save ... 139

Nesituokia, bet gyvena kartu ... 142

Kritikuoja viską ... 145

2 skyrius. PASIKALBĖKIME APIE MEILĘ ... 146

Įsimylėjimas – žavus ir pavojingas ... 146

Kaip atpažinti tikrąją meilę ... 149

3 skyrius. PIRMIEJI METAI SANTUOKOJE ... 153

Bendrą kalbą rasti visada įmanoma ... 153

Idealių porų nebūna ... 154

Kokius santykius galime vadinti gerais ... 155

Niekas mums nieko neprivalo ... 157

PSICHOTERAPEUTO KONSULTACIJA ... 158

V DALIS

KONFLIKTAI IR JŲ SPRENDIMO BŪDAI ... 173

1 skyrius. KOKIŲ BŪNA KONFLIKTŲ ... 175

Vidiniai konfliktai ... 175

Būti savimi ar kito lūkesčių vykdytoju? ... 177

Dėl ko kyla išorinių konfliktų ... 179

2 skyrius. KONFLIKTŲ SPRENDIMO BŪDAI ... 182

Pirmiausia – nuleiskime garą ... 182

Kai jau galime kalbėtis ... 185

Kompromisų paieškos ... 186

Nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai ... 187

Kaip ištaisyti bendravimo klaidas ... 188

Kai nuomonės nesutampa ... 189

PSICHOTERAPEUTO KONSULTACIJA ... 191

VI DALIS**BENDRAVIMAS DARBE ... 201**

- Darbovietė – lyg antra šeima* ... 203
- Kavos pertraukėlės – garui nuleisti* ... 204
- Geras vadovas* ... 208
- Perdegimo sindromas* ... 210
- Ką reiškia būti lyderiu* ... 211
- Ar bendravimas per nuotolį gali pakeisti tikrą bendravimą?* ... 214
- Pokyčiai, kurie gąsdina* ... 215
- Darbuotojo ribos* ... 217
- Šeimyninė ranga* ... 218

VII DALIS**BRANDA IR GYVENIMO SAULĖLYDIS ... 221****1 skyrius. SUAUGĘ VAIKAI IR JŲ TĖVAI ... 223**

- Suaugo, kai tapo atsakingi* ... 224
- Jei suaugusiems vaikams iškyla problemų* ... 225
- Nesikiškite į vaikų gyvenimą* ... 227
- Seneliai ir anūakai* ... 229

2 skyrius. SENATVĖ IR VIENATVĖ ... 230

- Mes gimstame ir mirštame vieni...* ... 231

3 skyrius. VISIEMS TEKS IŠEITI ... 234

- Kai nebeturi vakar dienos* ... 234
- Kaip praskaidrinti vienatvę* ... 235
- Bendravimas paskutiniame gyvenimo etape* ... 236
- Pasaka, kurioje mirties nėra* ... 237

BENDRAVIMAS – LYG ŽUVIAI VANDUO

Nuo pat savo egzistencijos pradžios iki jos pabaigos mes negyvename po vieną. Taip jau yra – vieni tiesiog neišlikume. Iki paskutinio atodūsio esame tarp žmonių, vadinasi, visą laiką bendraujame. Tas procesas toks natūralus, kad jo tiesiog nepastebime. Kaip žuvis nepastebi vandens, kuriame nardo. O vanduo gali būti ne tik skaidrus, bet ir drumstas, o kartais – netgi nuodingas. Tačiau žuviai tai nerūpi, ji nardo negalvodama.

Žmonės bendraudami taip pat neanalizuoja bendravimo proceso – tai darome nesusimąstydami, tarytum žuvis nardome, susitelkę tik į savo troškimus ir tikslą, kurį norime pasiekti. Apie tai, KAIP vyksta pats bendravimo procesas, nesusimąstome.

O susimąstyti vertėtų. Jei stabtelėtume ir tą procesą paanalizuotume, savo tikslus tikrai pasiektume lengviau ir greičiau. Pamatytume, kokiame vandenyje atsidūrėme: ar skaidriame, kuriame aiškiai matyti, į kurią pusę plaukti, ar drumstame, kuriame nesimato nei dugno, nei tilto, nei kito kranto.

Kartais pasitaiko tokių dienų, kai jaučiamės blogai, bet to blogumo priežasties negalime suprasti. Dažniausiai tai būna susiję su aplinka, kurioje atsidūrėme. Ji gali būti tamsi, užnuo-

dyta, nes nėra sveiko bendravimo. Drumstas vanduo verčia prastai jaustis, tačiau kaip išplaukti, nežinome.

Šioje knygoje norėčiau jums papasakoti apie patį bendravimo procesą ir kartu paanalizuoti, į kokias detales reikėtų atkreipti dėmesį bendraujant, kaip pastebėti kūno ženklus, – bendravimas gali būti ir be žodžių, neverbalinis. Kaip vertinti tarytum netyčia išsprūdusius žodžius, vadinamuosius riktus, kurie kartais pasako kur kas daugiau nei apmąstytos frazės. Analizuodami suprasite, kas iš tiesų vyksta bendraujant ir kaip rezultatai gali pakeisti sąmoningas stebėjimas ir bendravimo būdo keitimas. Tai žinoti naudinga, nes tik suvokdami, kaip sukonstruotas bendravimo procesas, galime teisingai įvertinti ir savo, ir kitų žmonių elgesį bei jo pasekmes.

Žodžiai palengvina bendravimą, tai – tiesa. Tačiau yra ir kita žodinio bendravimo pusė – žodžiai gali paslėpti tiesą ir bendravimą dar labiau apsunkinti. Dažnai žmonės žodžius vartoja ne tam, kad paaiškintų, ko nori, o tam, kad paslėptų, ko nenori.

Tyrimai parodė, kad vaikų smėlio dėžėje vartojamas posakis „kas ant kito sako, pats ant savęs pasisako“ yra labai teisingas. Žmogus, ką nors pasakodamas apie kitą ar jį apkalbinėdamas, dažniausiai kalba pats apie save, apie savo savybes, kurių nenorėtų nei pats pripažinti turintis, nei kitiems parodyti. Dėmesingai klausantis galima labai daug tiesos sužinoti apie patį pasakotoją.

Žinoma, atsitinka ir taip, kad pašnekovui įdėmiai klausytis „visokių nesąmonių“ pasidaro sunku, jį apima emocijos, supyksta. Neįmanoma ramiai sėdėti, kai tave kaltina nebūtais dalykais! Bet jei žinai smėlio dėžės posakį („kas ant kito sako...“), susimąstai ir suvaldai emocijas. Imi klausytis, kas

galėtų būti paslėpta pašnekovo kalboje, ir padarai sau labai naudingas išvadas.

Knygoje apie bendravimą kalbėsime labai plačiai, analizuodami, kokią įtaką tinkamas arba netinkamas bendravimas gali turėti vaikams ir kitiems mylimiems žmonėms. Tinkamas bendravimas padeda sukurti ryšį su kūdikiais ir netgi su tais mažyčiais žmogučiais, kurie dar tik ruošiasi gimti. Sugėbėjimas tinkamai bendrauti gali padėti mums sukurti gražią šeimą, o iškilus konfliktui – su mylimaisiais neišsiskirti. Kalbėsime apie sutuoktinių bendravimą, apie bendravimą darbe, apie suaugusių vaikų ir jų tėvų bendravimą, apie santykius su iš gyvenimo išeinančiais žmonėmis. Kalbėsime ir apie vienatvę.

Yra atsiskyrėlių, kurie daugelį metų gyvena vieni, užsidarę, su niekuo nesusitikdami, su niekuo nesikalbėdami. Gal tikrai yra tokių žmonių, kuriems bendrauti nėra gyvybiškai svarbu? Tai – netiesa. Ir jiems reikia bendrauti, jie tikrai tą darė, nes be to nebūtų užaugę, nebūtų tapę žmonėmis. Vėliau patys pasirinko išeiti iš bendravimo terpės, tapti atsiskyrėliais, vienuoliais. Jie pasirinko bendrauti tik su savimi. Jie nelieka visiškai vieni, jų partneris yra jų viduje. Tai – tam tikros vidinės dalys, su kuriomis jie gali pasitarti, svarstyti, ieškoti išeičių, sprendimų, gyvenimo prasmės. Kai kurie žmonės yra įsitikinę, kad prasmę gali atrasti tik patys vieni, kitų patarimai ar įsivaizdavimai jiems tik trukdo. Kartais tai pasiseka. Tokią atradimų būseną jie vadina nušvitimu.


Nuo senų laikų tie vienuoliai ir atsiskyrėliai buvo giliai tikintys žmonės, turintys savą vertybių sistemą, ideologiją, supratimą apie gyvenimo prasmę. Negalima sakyti, kad jie su niekuo nebendravo, tikrai bendravo, bent jau būdami vaikai,

tačiau vėliau, jiems atsiskyrus nuo kitų žmonių, jų bendravimas pasidarė labai specifinis – tik su savimi.


Bendravimas su savimi iš tiesų yra labai svarbi mūsų gyvenimo dalis, to reikėtų išmokti kiekvienam. Dažniau reikėtų pasikalbėti su šalia esančiu savo mažu antruoju „aš“, stebėtoju, tarytum kita savo dalimi. Vakare vertėtų paklausti jo, kaip manai, ar gerai man šiandien sekėsi? Ar tinkamai elgiausi? O gal ką nors galėjau padaryti geriau? Ne kiekvienas supranta, kaip tai svarbu, ir ne kiekvienas sąmoningai šitaip bendrauja su savimi, tačiau svarbu žinoti, kad kartkartėmis tai daryti yra būtina, nes tik taip mes kaupiame savo patyrimą, kuris padeda vėliau priimant sprendimus.

Bendravimas – labai plati tema, juk tai darome visur ir visada. Jeigu mano žinios ir patirtis jums bus naudingos, būsiu labai laimingas.

Eugenijus Laurinaitis



Žmonės bendraudami taip pat neanalizuoja bendravimo proceso – tai darome nesusimąstydami, tarytum žuvys nardome, susitelkę tik į savo troškimus ir tikslą, kurį norime pasiekti.



I DALIS

BENDRAVIMO ABĖCĖLĖ

*Kiek daug tylėjimo gamtoj, kiek atkaklaus, kantraus augimo!
Palaiminta tyla, kuri nuo tuščiažiedžių žodžių gina.
Palaiminta žolės tyla ir atverstos arimų mintys,
ir geležies tyla žaizdre, ir medžių aukštos tylios mirtys.
O žodi, žodi! Argi tu už tylą ne iškalbingesnis?
Po žodžių klodais atkakliai – kaip rūdos – tyli mūsų esmės.
Tik atsidūstame giliai ir tuo pačiu pasakom viską.
Kiek daug tylėjimo gamtoj, ir koks kantrus augimas vyksta!*

Justinas Marcinkevičius

2 skyrius

KONFLIKTŲ SPRENDIMO BŪDAI

Pirmiausia – nuleiskime garą

Įsiaudrinęs žmogus negali mąstyti, todėl apie jokią tarimąsi ar kompromiso paiešką negali būti nė kalbos. Norėdami kažkaip iškilusį konfliktą spręsti, pirmiausia leiskime kitam išlieti emocijas. Labai svarbu suprasti, kad jos kilo ne dėl jūsų. Tai – kito žmogaus emocijos, jo įtampa, kurios jam reikia būtinai atsikratyti. Nes kol to nepadarys, negalės su jumis kalbėtis. Todėl mokėti patylėti yra vienas didžiausių talentų. Norite pasikalbėti ir rasti sprendimą? Patylėkite ir išklauskite. Neprieštaraukite, nesiaiškinkite („aš to nenorėjau, aš taip nesakiau“), tiesiog – tylėkite, leiskite kitam išsikalbėti. Labai dažnai nutinka, kad žmogus, smarkiai liedamas emocijas, pats į save ima žiūrėti tarytum iš šalies ir pradeda suprasti, kad kažką pasakė ne taip. Pats staiga pajunta, kad atsirado gebėjimas vertinti.

Kodėl taip nutinka? Kodėl protas neišsijungia tol, kol nuleistas garas? Nes tokia yra žmogaus neurofiziologija. Emocijos kyla kitose smegenų srityse negu vertinimai, tad kol emocijos neišlietos, smegenų žievė negali išsijungti. Kai kamuojama emocinė įtampa, protas negali veikti, taip jau sukurtas

žmogus. Todėl pirmiausia leiskime kitam išleisti garą. Ir net tada, kai jau jums atrodo, kad nusiramino, paklauskite: „Gal dar kažką norėtum pasakyti?“ Kuo daugiau žmogus išsakys, tuo mažiau liks viduje ir tuo lengviau jums bus kalbėtis. Logika labai paprasta: kai pakeliame šliuzus ir nuleidžiame vandenį, nebelieka spaudimo į užtvanką.


Kai kurie žmonės bijo leisti kitam kalbėti, nes mano, kad ta kalba niekada nesibaigs. Atvirkščiai, niekada nesibaigs tik tokiu atveju, jeigu neleisime išsakyti. Šeimose barnių ir ky-la dėl to, kad antroji pusė nenori klausytis, o tas, kuris rėkia, bando sulaukti dėmesio. Žmonės net neišsivaizduoja, koks stebuklas nutiktų, jeigu dėmesingai išklausytų vienas kitą. Tačiau, žinoma, ne akmeniniu veidu, iš to naudos bus mažai. Klausytis reikia dėmesingai! Nes kitas, matydamas, kad jo nesiklauso, įpyks dar labiau, trenks durimis ir išeis. Taip pokalbis ir baigsis, jokie sprendimo nebus.

Jei pirmą kartą pokalbis baigėsi nepriėmus sprendimo, po kurio laiko galima vėl pradėti. Žinoma, geriausia kalbėtis tada, kai atsiranda poreikis. Bet... tas mūsų lietuviškas įprotis: „Gal šį kartą apie tai nešnekėkime, gal atidėkime...“ Manote, po kurio laiko problema išsipręs savaime ir garas išeis? Ne, garas niekur neišeina, jis lieka. O neišreikšti jausmai pradeda kauptis ir veikia mūsų kūną. Tada žmonės susergera psichosomatinėmis ligomis: kyla kraujospūdis, o to pasekmė – insultai, širdies ir kraujagyslių ligos, aterosklerozė, infarktas. Nuo neišreikštų emocijų atsiranda skrandžio ir žarnyno, sąnarių, odos bėdų. Deja, konservuoti emocijas ilgą laiką mus mokė tėvai. Nesielkite taip, netylėkite, kalbėkite, kad jus išgirstų, o tada ieškokite išeities.


Dabartiniai jauni tėvai nemoko vaikų tylėti ir neliepia kantriai išklaudyti, neverčia slėpti jausmų. Jie nesako berniukams, kad vyrai neverkia. Vyrai gali verkėti, taip ir turi būti. Vis dėlto šiuolaikiniai tėveliai nemoko vaikų patylėti ir išklaudyti, o tai labai svarbu bendraujant.

Skamba paradoksaliai, bet tik tada, kai tylime, galime išgirsti, ką kalba kitas. Reikia išmokti išgirsti kitą, jį suprasti. Dar kartą pakartosiu – įsidėmėkite, kad didžioji dalis konflikto pradžioje išsakomų emocijų yra ne jums skirta ir visiškai su jumis nesusiję. Tai visokios gyvenimo skriaudos, bet tikrai neliečia jūsų.

Reikėtų žinoti ir dar vieną labai svarbų dalyką: visos didelės emocijos dažniausiai kyla iš praeities. O juk praeities pakeisti neįmanoma, galima tik sužinoti, kad kažkas kažkur įvyko ir kaip tai pajuto bei išgyveno kitas asmuo. Išklaudus galima labiau suprasti kitą žmogų, jo jausmus, ką jis gavo ir ko negavo, kaip jautėsi. Kartais tai priverčia susimąstyti, bet mes juk žinome, kad vakarykščių dalykų nepakeisime. Turėtume suprasti ir tai, kad dėl to barstyti galvos pelenais taip pat neverta.



Kai kamuojama emocinė įtampa, protas tikrai negali veikti, nes taip jau sukurtas žmogus. Todėl pirmiausia leiskime kitam išleisti garą.



Kai jau galime kalbėtis


Konkretizuokime kaltinimus. Tik po to, kai išklausėme ir pamatėme, kad pašnekovo emocijos nuslūgo, galime pereiti prie logiško kalbėjimosi. Paprašykime konkretizuoti kaltinimus. Kuo aš esu kaltas, kuo kalta? Prasideda dar vienas be galo įdomus konflikto sprendimo etapas. Dažniausiai atsitinka taip: tas, kuris kaltina, pradeda suvokti, kad didelė jo jausmų dalis nebuvo susijusi nei su jūsų veiksmais, nei su galimybėmis. Pradeda suprasti, kad jūs negalėjote tam tikrų dalykų pakeisti, kažko už jį padaryti, kad tai buvo tik jo norai, nes jis **tikėjosi...** Dažnai konfliktai kyla dėl to, kad nepadarėme to, ko kitas tikėjosi.

Niekas nesugeba atspėti kito žmogaus minčių. Galime turėti empatijos ir nutuokti apie kito jausmus, bet minčių, į kurias įeina ir lūkesčiai, pretenzijos, ambicijos, tikrai ne. Ir todėl viskas turėtų būti garsiai pasakyta. Mus supranta tik tuomet, kai pasakome. Konfliktų dažniausiai atsiranda iš fantazijų, iš įsivaizdavimo, kad kitas susipras ir ims daryti taip, kaip jūs norite. Nesusipras, kol nebus pasakyta.

Aš drąsiai galiu tvirtinti: vyrai, mes dažniausiai esame... buki medinukai. Jei jūs, moterys, nepasakysite, ko iš mūsų tikėtės, mes taip ir nesužinosime.

Pripažinkime kaltinimus ir kito jausmus. Pokalbis vyksta toliau. Išmokime konflikto metu pripažinti, ar žmogaus keliami kaltinimai turi pagrindo. Nebūtinai visi, bet gal kai kurie turi? Dažnai būna visokių „kabliukų“, taigi, juos reikėtų pripažinti. Reikėtų pripažinti ir tai, kad kitas žmogus turi teisę

jaustis taip, kaip jaučiasi, taip, kaip kalba. Jis turi teisę pykti, mes negalime jam uždrausti. Kai pripažįstame jo jausmus, žmogus suvokia, kad už tuos jausmus jo neteisiamo, o tik ieškome sprendimų ir jokių būdu nebandome jo, kito žmogaus, „pataisyti“. Mūsų šeimose dar dažnai sakoma: tu neturi ko bijoti, tu neturi už ką pykti, ir iš viso, kaip galima taip jaudintis?! Tokiais žodžiais verčiama nerodyti savo jausmų, netgi nejaušti jų. Neįmanoma nejaušti to, ką jauti. Tik pripažinę, kad žmogus turi teisę jausti, galime pereiti prie sprendimo paieškų.



**Niekas nesugeba atspėti kito žmogaus minčių.
Galime turėti empatijos ir nuspėti kito jausmus,
bet minčių, į kurias įeina ir lūkesčiai, pretenzijos,
ambicijos, – tikrai ne.**




Kompromisų paieškos


Kaip vyksta sprendimų paieškos? Kiekviena pusė išreiškia savo poziciją. Pavyzdžiui, turime vieną televizorių, tačiau žmona nori žiūrėti serialą, o vyras – krepšinį. Abi laidos vyksta tuo pačiu metu. Kaip suderinti skirtingas pozicijas? Ar krepšinio įrašas bus? Ne, nebus. O serialo? Bus, yra galimybė atsukti atgal. Taigi, šiandien galime susitarti, kad vyras žiūrės krepšinį, o rytoj žmona žiūrės serialą. Taip siekiama kompromiso. Bendromis jėgomis ieškokime to, kas tenkintų abi puses.

Žinoma, visi esame skirtingų charakterių. Žinau, yra žmonių, kurie šventai įsitikinę savo teisumu ir mano, kad pasaulis turi suktis tik aplink juos. Bet koks kompromisas jiems yra pralaimėjimas, jie negali jo priimti. Su tokiais žmonėmis susitarti neįmanoma. Paklauskite savęs, ar norite gyventi su žmogumi, kuris visada lipa jums ant galvos? Ar sutinkate nuolankiai tą galvą nulenkti?

Yra tokių šeimų, kuriose sutuoktiniai gyvena daug metų kartu, bet visą laiką konfliktuoja. Pastovus konfliktas jiems yra tarsi gyvenimo prasmė. Vienas dažniausiai jaučiasi daugiau sugėbantis ir visą laiką vadovauja, o kitas yra auka ir nuskriaustasis, visą laiką nusileidžia, bet iš to taip pat turi naudos. Turi kuo pasiskųsti aplinkiniams, šie jo pagaili, užjaučia, o žmogui atrodo, kad jo vertė dėl to kyla. Juk jis gyvena tokį sunkų gyvenimą, kurio kiti tikriausiai nepakeltų. Neša savo kryžių...



Yra žmonių, kurie šventai įsitikinę savo teisumu ir mano, kad pasaulis turi suktis tik aplink juos. Bet koks kompromisas jiems yra pralaimėjimas, jie negali jo priimti.



Nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai

Būna ir taip, kad konfliktas niekaip nesprenžiamas, o tik eskaluojamas. Tai – nekonstruktyvus sprendimas, kuris prasideda nuo standartinio veiksmo – nesutikimo su kaltinimu:

„Aš to nedariau, aš taip nesielgiau, aš taip nesakiau.“ Pradedama prieštarauti, užuot „atidarius vožtuvus“ ir nuleidus garą. Juk prisimenate, kad nuleidžiant garą išsakomi dalykai nebūtinai turi ryšį su jumis, kartais jie būna perdėti, prifantazuoti! Todėl prieštarauti nereikėtų, tai tikrai nieko neduos. Jeigu prieštaraujame, konflikto temperatūra tik kyla. Antras, taip pat labai dažnas elgesio būdas – „jeigu mane puola, atsakysiu tuo pačiu“. Bet supraskime, kad garo nuleidimas yra kartu ir mūsų užpuolimas, tokiu atveju geriausia išeitis – kantriai tylėti! Jei atsakysime tuo pačiu, vis tiek nepriimsime jokio sprendimo.

Nekonstruktyviai konfliktas sprendžiamas ir tada, kai pokalbis atidėliojamas arba problema visai ignoruojama („Gerai, dabar jau nekalbėkime, per daug tų jausmų, nurimkime, atšalkime.“). Netinka ir trankyti durų, parodant, kaip siutina tokie jausmai. Šitaip konfliktai nesprenžiami, jie lieka užkonservuoti. Kaip jau minėjau, užkonservuoti konfliktai veda prie psichosomatinių ligų. Arba – prie skyrybų.



Užkonservuoti konfliktai veda prie psichosomatinių ligų. Arba – prie skyrybų.



Kaip ištaisyti bendravimo klaidas

Kartais bendraudami suklystame, o vėliau norime tas klaidas atitaisyti. Bandome, bet... ne visada pavyksta. Kokios dažniausiai daromos bendravimo klaidos, kaip jas atpažinti ir ištaisyti?

Kai nuomonės nesutampa


Klaidų darome tada, kai nesutariame, kai vienas galvoja vienaip, kitas – kitaip. Pradedame aiškintis, kuris teisus, bet dažniausiai aiškinimasis virsta kova. Atsiduriame tokioje situacijoje, kai, užuot ieškoję sprendimo, pradedame įrodinėti, kuris iš mūsų geresnis. Tai – didelė klaida. Yra problema, kurią turėtų išspręsti du (arba daugiau) žmonės, bet, užuot ieškoję sprendimo, jie kaunasi, kuris yra geresnis! Taip prasideda karas, o sprendimų nebūna.

Reikėtų labai susikaupus pagauti tą pirmą momentą ir pastebėti, kad požiūriai jau išsiskyrė, o tada iškilusį konfliktą spręsti. Deja, konfliktus mes dažnai įsivaizduojame primityviai, tarytum skandalus. Ne, skandalas yra tik vienas iš nekonstruktyvių konflikto sprendimo būdų: kuris garsiau rėkia, tas teisus.

Tačiau konfliktų kyla ne dėl to, kad mums reikėtų pasimatuoti jėgas, o dėl to, kad visi esame skirtingi! Todėl konfliktai – neišvengiami. Didžiųjų klaidų kelias prasideda tada, kai, užuot kūrybingai konfliktus sprendę, pradedame kovoti už savo reikšmingumą.

Norėdami įrodyti, kuris esame svarbesnis ar geresnis, nieko nesprendžiame, o tik bandome pakelti savivertę: neva tas, kuris nugalės, bus vertesnis. Tai netiesa. Iškilus konfliktui, neįmanoma nugalėti. Galima tik susitarti! Nė vienas nemėgstame jaustis prastesnis, dėl to tas, kuris konfliktinėje situacijoje bus priverstas nusileisti, to niekada nepamirš. Pamatęs, kad galima atkeršyti, kitą kartą laimėtoją įstums į kampa.

Konflikto atveju tokia išeitis yra pati prasčiausia. Dažniausiai konfliktų šeimoje ir kyla dėl galios – kuris svarbesnis ir kurio sprendimų bus paisoma. Daugumoje šeimų tarsi savaime galia virtuvėje priklauso moteriai, o garaže ar sode – vyrui. Galia uždirbant pinigus labai dažnai taip pat priklauso vyrui, tas, kuris išlaiko šeimą, mano galintis komanduoti. Bet, nors vyras ir galva, moteris ne be reikalo vadinama kaklu, – ji pasukioja tą galvą kaip nori. Prasideda galios žaidimai. Ir tada, įvykus konfliktui ir susiginčijus, kuris turi galią spręsti, prasideda skandalas. Arba išrinkta tylą. Du neproduktyvūs konfliktų sprendimo būdai.



Skandalas yra tik vienas iš nekonstruktyvių konflikto sprendimo būdų: kuris garsiau rėkia, tas teisus.

