

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 10

Słucham?...
Czy ja dobrze słyszę?

AKT 1

Odkryj siebie



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

- Idę na spacer, muszę pozbierać myśli.
 - A gdzie je porzuciłaś?
- W głowie.
 - To gdzie ty głowę zostawiłaś?
- Ty mnie w ogóle słuchasz?
 - Przecież wiesz, że tak.
- To czemu mnie nie słyszysz?
 - Hmm ... kobiety nigdy nie zrozumiesz ...

Powyższy fragment prozaiczny, ale tak bardzo życiowy i prowadzący do konfliktów i nieporozumień. Podczas komunikacji z dziećmi wygląda podobnie.

- Mamo wychodzę na dwór.
 - O której wrócisz?
- Nie wiem, pewnie gdzieś za godzinę, może trochę później.

Mija 5 godzin.

- O której miałaś wrócić?
 - Nie pamiętam.
- Ale ja pamiętam. Miałaś być za godzinę.
 - No a która jest?
- Minęło 5 godzin.
 - Ale która jest godzina?
- Jakie to ma znaczenie. Miałaś być za godzinę a wróciłaś po 5 godzinach.
 - No, czyli wyrobiłem się w czasie. Miało być po godzinie i jest po godzinie. 5 godzin to też jest po godzinie.
- Do tego jeszcze pyskuje.
 - Uśmiezek dziecka.

*Słuchaj kochanie, ona nie słucha
Pewnie wpadła jej do ucha mucha
Coś jej tam przytknęło
A tobie mowę odebrało.
Z czego złość się ucieszyła*

*Twe serce do gniewu pobudziła
Teraz ma niezłą pożywkę
W twe usta włożyła pokrzywkę
Pokrzywka pokuła i pocięła
Serce Twego partnera
A z ciebie bohatera zrodziła.*

Problem z niesłyszeniem podczas słuchania nie wynika z naszej złej woli. Kiedy w naszej głowie tworzą się myśli, czy to z nie załatwionych spraw, czy z pośpiechu, bo trzeba zakupy zrobić, dziecko odebrać z przedszkola, obiad ugotować, nie zapomnieć rodziców odwiedzić, itd. Trudno jest utrzymać koncentrację na rozmówcy. Chociaż patrzymy na niego kiedy do nas mówi, w głowie układamy plan na kolejny dzień, zastanawiamy się kiedy skończy mówić, „po co on tyle gada, skoro ja bym to samo powiedziała w trzech zdaniach”. Udając, że słuchamy przytakujemy kiwając głową. Niestety kiedy nadchodzi czas wykonania tego, co Nadawca nam zlecił – nie pamiętamy „co ona ode mnie chciała?”. To jest ten moment, w którym dochodzimy do wniosku, że warto było posłuchać „a mogłem jej wtedy posłuchać”.

Jak nauczyć się uważnie słuchać i słyszeć naszego rozmówcę.

Słuchanie jest kwestią dyscypliny umysłu (jak wiele innych elementów komunikacji). Wymaga od nas pewnego wysiłku i koncentracji.

Co należy zrobić, by usłyszeć partnera podczas słuchania tego, co do nas mówi.

1. Uruchom pragnienie w sercu.

Kiedy masz pragnienie by napić się czegoś zimnego, sięgasz po coś zimnego i wypijasz. Nie zastanawiasz się nad późniejszymi zadaniami. Pełna koncentracja jest tu i teraz na zaspokojeniu pragnienia. Podobnie jest z otwartym sercem na pragnienie usłyszenia naszej połówki czy kochanego dziecka. Nie koncentrujemy się na innych rzeczach, tylko na konkretnej osobie i jej wypowiedzi. Jeśli do nas mówi, to znaczy, że chce być usłyszana, dostrzeżona, zauważona, może i doceniona. Pozwól się jej usłyszeć. Przez chwilę nic nie mów, pozwól powiedzieć jej to, co chce Ci przekazać. Kiedy spragniony pijesz wodę nie zastanawiasz się, co za chwilę będzie. Po prostu pijesz i oddajesz się pełnej rozkoszy dla zaspokojenia pragnienia. Po wszystkim miło się uśmiechasz i spokojnie relaksujesz. Słuchając Nadawcy nie zastanawiaj się, co za chwilę mu odpowiesz, nie oceniaj jego wyglądu, sposobu i stylu mówienia, nie poprawiaj go, nie krytykuj, nie doradź, po prostu bądź w tej chwili, uchwyc ją, usłysz a na końcu rozkoszuj się pełnym zrozumieniem. Tą rozkosz będziecie przeżywać oboje.

2. Włącz rozum usuń myśli.

Kiedy przychodzisz do partnera czy dziecka porozmawiać lub przekazać jakąś informację, pragniesz być wysłuchanym. Nic dziwnego, że oni pragną tego samego od Ciebie. W tym konkretnym momencie pragną Ciebie w całości, z Twoją duszą, ciałem i umysłem. Bez uprzedzeń, konkretnego nastawienia, bez przeszkadzaczy znajdujących się w Twojej głowie zwanych myślami. Pamiętaj, że celem rozmowy nie jest walka o rację, ale zrozumienie partnera. Możesz go zrozumieć, nawet wtedy, kiedy się z nim nie zgadzasz. Zrozumiesz go wówczas, jak wyłączysz myśli typu: „zaraz powie mi, że ...” „odpowiem mu, że się myli, nie ma racji”, „i tak wiem lepiej”, „co ja od niego chciałam?”, „która godzina?”, „O czym był dzisiejszy film?”, itd. Ile doświadczeń w danym dniu, ile towarzyszących emocji, uczuć, tyle myśli często nieposkładanych, utrudniających komunikację słuchania ze słyszeniem. Z tak zwanym byciem

ważnym. Na końcu rozmowy najlepszym podsumowaniem będą słowa „ja o niebie ty o chlebie”. Myśli nie tylko utrudniają usłyszenie partnera ale przeszkadzają w byciu skoncentrowanym, spokojnym, wyciszonym, opanowanym, gotowym na przyjęcie partnera takim jaki jest. Myśli potrafią odebrać zdrowy rozsądek i zasiać niezgodę przez przerywanie partnerowi czy dziecku rozmowy w połowie zdania i narzucenie własnych ułożonych przed chwilą w głowie myśli niekoniecznie adekwatnych do wypowiedzi Nadawcy.

Kiedy dyskutujemy wdajemy się w konflikty, ale kiedy słuchamy zdobywamy mądrość.

3. Wypracuj cierpliwość.

Cierpliwość niestety nie jest naszą mocną stroną, szczególnie nas kobiet 😊 chcemy jak najszybciej zareagować, odpowiedzieć. Słuchamy co nasz rozmówca do nas mówi i w pośpiechu układamy odpowiedź nie czekając na koniec wypowiedzi. W końcu nasza odpowiedź teraz jest ważniejsza niż Nadawcy komunikat. Jesteśmy mistrzami w przerywaniu mężom i dzieciom rozmowy. W głowie mamy poukładane myśli i musimy ... tak my musimy jak najszybciej wyrzucić je z naszej głowy, ponieważ tylko wtedy poczujemy się spełnione „*uf, co za ulga*”, „*ma za swoje*”. Jednak nawet tak trudnej postawy jaką jest cierpliwość można się nauczyć, poprzez okazanie partnerowi i dziecku szacunku. Uznanie ich za część całości. Koncentrowaniu się na temacie a nie jakości wypowiedzi partnera. Wielokrotnie miałam okazję usłyszeć w kościele krytykę słuchaczy w kierunku zespołu odśpiewującego dany utwór. Kiedy ja koncentrowałam się na słowach z piosenki moi znajomi koncentrowali się na wokalu, instrumentach i innych mniej ważnych w danym momencie elementach. Efekt końcowy był taki, że ja byłam przepelniona radością oni rozczarowaniem i rozgoryczeniem. Ja miałam niedosyt i chciałam więcej, oni nie mogli się doczekać, kiedy piosenka się skończy. Kiedy koncentrujemy się na temacie, łatwiej nam wysłuchać naszego rozmówcę do końca. Jeżeli temat jest ważny, tym bardziej znajdziemy cierpliwość, by pozwolić Nadawcy dokończyć wypowiedź. Jeśli temat nie został wyczerpany, dopytamy naszego rozmówcę stosując elementy zawarte w pkt. 4.

4. Upewnij się, że rozumiesz.

Najprostszym sposobem na zrozumienie nadawcy jest stosowanie parafrazy, klaryfikacji, powtórzeń i zadawanie pytań. Zadawanie pytań to fantastyczna zabawa, która może przynieść wymierne korzyści, tj. poznanie partnera i jego potrzeb, zarządzanie swoimi emocjami i rozpoznanie w którym momencie narzucamy swoją wolę a kiedy odbieramy partnera z miłością i pragniemy go usłyszeć. Zadając pytania okazujemy partnerowi zainteresowanie, szacunek i przede wszystkim odpowiedź zwrotną „*chcę cię zrozumieć i usłyszeć to, co do mnie mówisz*”. Dzięki zadawaniu pytań nie mamy tendencji do osądzania, podkreślamy dobre chęci i unikamy pułapek myślowych typu „*wiem, że i tak nic nie wiem*”. Taka postawa sprzyja budowaniu więzi pomiędzy partnerami – mąż – żona oraz rodzic - dziecko. Jak ze wszystkim tak i z pytaniami należy również uważać podczas ich zadawania. Nieumiejętne zadawanie pytań może objawić nasze nastawienie do rozmówcy i np. pokazać się, że stosujemy manipulację i pragniemy przeforsować swoje racje. Np. pytania „*czy nie powinienes*”, „*czy możesz*”, „*Czy nie sądzisz, że*”,

„Czy nie myślisz, że”, tego rodzaju sformułowania sugerują rozwiązania. Pytania: „o czym ty w ogóle myślałeś”, „czy nie wolałbyś”, „czy nie stosujesz próby wymigania się”, „naprawdę masz zamiar tak po prostu” sugerują nasze emocje i osąd na daną sytuację i rozmówcę. Pytania „dlaczego” zachęcają rozmówcę do obrony i usprawiedliwiania swoich motywów i działań. Sugerują atak Odbiorcy na Nadawcę.

Pytania „jak”, „co”, „po co”, „kiedy”, „w jakim celu”, „jeśli masz ochotę”, „jeśli to nie kłopot”, „jeśli mógłbyś”, „na ile”, „jesteś gotowy” wprowadzają w konwersację, wymianę zdań bez narzucania i ułatwiają usłyszenie Nadawcy. Budują relację pomiędzy rozmówcami. Pozwalają koncentrować się na temacie a nie osobie i sposobu komunikacji.

5. Zakończ jeden temat, dopiero rozpocznij kolejny.

Każdy z mówiących ma pragnienie, by wypowiedzieć swoje myśli, uczucia i omówić dany temat. Naturalnie chce zrobić to jak najszybciej, w związku z czym pełna koncentracja i skupienie biegną w kierunku własnego tematu i przerywania w pół zdania Nadawcy jego tematu. Taki rodzaj komunikacji generuje brak porozumienia, brak omówienia i zakończenia konkretnej sprawy, co w następnej kolejności zrodzi złość, niezgodę, konflikty i działania każdy na własną indywidualną potrzebę. Dlatego ważne jest ustalenie, który temat omawiany zostanie na początku. Omawianie wątku do samego końca, aż obie strony stwierdzą, że temat został zamknięty i można przejść do omawiania kolejnego. Kiedy w ten sposób zaczniecie się ze sobą komunikować, Wasza uważność na słuchanie stanie się wyraźniejsza i skoncentrowana. Relacje cieplejsze i przyjemniejsze.

Jak sprawdzić słuchanie i słyszenie? Można sprawdzić za pomocą poniższych pytań.

- Czy powiedziałeś to, co zamierzałeś powiedzieć?
- A co tak naprawdę powiedziałeś?
- Co usłyszała druga osoba?
- Co druga osoba myśli, że usłyszała?
- Czy ta druga osoba potrafi powtórzyć to, co Ty powiedziałeś?
- Czy zgadasz się z tym, co powiedziała druga osoba o tym, co Ty powiedziałeś?

Stosując powyższe elementy słuchania dostrzeżesz jak ważną rolę słuchanie odgrywa w komunikacji i porozumieniu się z członkami rodziny. Zrozumiesz, że słuchanie jest częścią życia w harmonii z najbliższymi i elementem zrozumienia samego siebie. Staniesz się coraz bardziej świadomy, zdobędziesz większą mądrość a przede wszystkim dostrzeżesz jak Twój partner i dzieci ochoczo zaczną z Tobą prowadzić rozmowy. Pozyskasz ich zaufanie, a przecież to jest elementarnym warunkiem do zbudowania zdrowych więzi rodzinnych.

Ostatnia moja rozmowa z mężem.

- Mężu, czy ty mnie słyszysz?
- Tak, słyszę.

- To, co słyszysz?

- Ciszę słyszę.

Oby w Waszych relacjach było jak najmniej ciszy 😊.

Opracowała
Sylwia Koźluk