

O poprawnej komunikacji

Rozmowa i słuchanie to droga do prawdziwego poznania siebie nawzajem, do budowania więzi, bliskości, jedności, czyli komunii osób. Nie da się żyć bez dobrego komunikowania się. Podstawą tego jest szczerść mówiącego i życzliwe wczuwanie się (empatia) słuchającego.

Warto więc podjąć trud nauki poprawnej komunikacji oraz nieustannego otwartego wychodzenia do innych z uczciwą propozycją dogadania się i porozumienia. Jednakże wiemy, jak wielu z nas ma z tym problemy oraz jak wiele małżeństw przegrywa swoje szczęście na tym polu. Stawką jest polepszenie naszych sposobów porozumiewania się z ludźmi zarówno w pracy, jak i w domu.

Przepis na dobrą rozmowę:

1. Nie rozmawiajcie w gniewie, bo to zawsze przynosi złe owoce.
2. Rozmawiajcie tylko wtedy, gdy obie strony są do tego gotowe i zgadzają się na rozmowę.
3. Zaaranżujcie miejsce rozmowy – siadajcie przy stole, naprzeciw siebie; wyłączcie telewizor, radio, telefon..., może zapalcie świece?
4. Zapewnijcie intymność rozmowy.
5. Miejcie czas na rozmowę – bez pośpiechu, limitu czasowego.
6. Mówcie o sobie, swoich odczuciach, uczuciach bez wydawania sądów o drugiej osobie (np. „bo ty tak zawsze”).
7. Unikajcie ranienia emocjonalnego, nie czepiajcie się spraw, na które nasz rozmówca nie ma wpływu (np. zdarzenia z przeszłości).
8. Stosujemy przekaz wielostronny, czyli mówimy nie tylko o złych rzeczach ale i o tym, co dobre.
9. Kończąc rozmowę poczynicie konkretne postanowienia, zobowiązania na przyszłość.

I punkt dla wierzących...

10. Rozmawiajcie w atmosferze modlitwy. „... I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom..” – by wypowiedzieć te słowa, trzeba przełamać w sobie opory oraz niechęć do osoby, z którą wspólnie się modli. A to już stwarza dobry początek i dobry klimat do rozpoczęcia rozmowy.

Anita Łukowiak

mgr nauk o rodzinie

za: Jacek Pulikowskiego "Ewa czuje inaczej"