



Nuoširdaus bendravimo galia

Bendravimo be pykčio pagrindai



Turinys

1.

Bendravimas be pykčio (BBP)

2.

Nešališkas stebėjimas

3.

Jausmų išraiška

4.

Kaip elgtis, išgirdus nemalonią žinią?

5.

Norų išreiškimo svarba

6.

Teisingas prašymo suformulavimas

Bendravimas be pykčio - gyvenimo kalba



Taip jau yra, kad žmogus džiaugiasi ir duodamas ir gaudamas.

Kalba, žodžiai turi didžiulę reikšmę visiems žmonėms. Kalbėdami mes labai priartėjame prie bendravimo (kalbėjimo ir klausymo), skatinančio nuoširdžiai duoti, tiesiančio tiltus ne tik į mus pačius, bet ir į kitus. Toks bendravimas vadinamas nuoširdžiu bendravimu, arba bendravimu be pykčio (BBP).

Bendravimas be pykčio vadinamas gyvenimo kalba. Ją 7-ajame dešimtmetyje sukūrė JAV psichologas Maršalas B. Rozenbergas (Marshall B. Rosenberg), dabar ji praktikuojama daugiau kaip 70 šalių.

Tai atjautos kalba, socialinių pokyčių įrankis ir dvasinė praktika. Jos pagrindinė prielaida yra ši – už kiekvieno veiksmo slypi poreikiai, kuriuos žmonės siekia patenkinti. Šių poreikių supratimas ir pripažinimas sukuria bendravimo pagrindą, kuris veda prie natūralaus rūpesčio, bendradarbiavimo ir taikos.

Šis procesas sutelkia mūsų dėmesį į atjautą, o ne į baimę, kaltę, kaltinimus ar gėdą. Čia pabrėžiamas asmeninės atsakomybės prisiėmimas už savo jausmus ir pasirinkimus.

Žodžiai be pykčio čia suprantami kaip natūrali žmogaus gerumo bei gailestingumo būseną, kai širdyje nėra vietos blogiui ir smurtui. O juk neretai, net patys to nesuvokdami, pasielgiame nehumaniškai, žodžiais įskaudindami save ir kitus...



Bendravimo be pykčio esmė

Bendravimas be pykčio (BBP) turi dvi puses:

**Pirmoji – aiškus savęs išreiškimas,
Antroji – tai, ką mes gauname.**

Susipažinkime su keturiomis BBP modelio dalimis, padedančiomis pasiekti abipusį tikslą – nuoširdų davimą :

Pirmoji dalis. Stebėjimas.

Stebime veiksmus, darančius įtaką mūsų gerovei

Antroji dalis. Jausmai.

Įsisąmoniname, kokie jausmai aplanko dėl to, ką stebime

Trečioji dalis. Poreikiai.

Atpažįstame, kokie kyla poreikiai, norai ir troškimai lydimi jausmų

Ketvirtoji dalis. Prašymai.

Išsakome konkrečius prašymus dėl geresnio gyvenimo

Šiuo modeliu galime naudotis ir tada, kai išreiškiame save, ir tada, kai gauname informaciją. Verta atminti, jog BBP nėra tam tikrų formulių rinkinys. Jį galima pritaikyti bet kokiose situacijose, bet kuriai asmenybei ir kultūrai. Net jei kitas žmogus ir nėra susipažinęs su BBP.

BBP labai praverčia bendraujant su įvairaus lygio žmonėmis bei įvairiose situacijose:

- **Asmeniniuose santykiuose**
- **Šeimose**
- **Mokyklose**
- **Organizacijose, institucijose**
- **Diplomatiniuose santykiuose**
- **Derybose**
- **Įvairaus pobūdžio diskusijose**
- **Konfliktinėse situacijose**

Panagrinėkime plačiau BBP modelio dalis, kad suprastume šio bendravimo esmę ir jau dabar mokytumės duoti ir gauti nuoširdžiai.

Pirmoji BBP dalis – Nešališkas stebėjimas.



Svarbu sugebėti atskirti stebėjimą nuo įvertinimo.

Mes turime stebėti tik tai, ką matome, girdime, liečiame, nesistengdami nieko įvertinti. Kaip kad stebi vaikai, neturėdami dar išankstinių nusistatymų ir nuomonių.

Tačiau nereikia suprasti klaidingai.

BBP nereikalauja, kad visada išliktume objektyvūs ir vengtume įvertinimų - tik reikalauja **suvokti skirtumą** tarp stebėjimo ir įvertinimo.

Kai prie savo stebėjimų pridedame ir įvertinimus, žmonės tai jau laiko kritika.

Kaipgi tuomet bendrauti nevertinant?

Vietoje įvertinimų reikėtų reikšti pastebėjimus, būdingus tik tam tikroms situacijoms bei tam tikru laiku. Pvz.: teisingiau pasakyti: „Per 20 minučių Alvydas neįmušė nė vieno įvarčio, negu: „Alvydas yra nevykėlis ir prastas futbolininkas“.

Antroji BBP dalis – Jausmų išraiška.



Mes žinome kur kas daugiau žodžių, apibūdinančių žmones, bet mūsų žodynas, leidžiantis aiškiai nusakyti savo emocijas, yra gerokai siauresnis.

Nuo pat mažens esame mokomi labiau paisyti kitų nei savęs. Todėl išmokstame klausti savęs: „Kokia kitų nuomonė, kaip man pasielgti ar pasakyti“ ir pamirštame apie savo jausmus ir poreikius.

Tobulinti jausmų žodyną – be galo naudinga tiek šeimyninių santykių srityje, tiek ir profesinėje.

Neretai kalbėdami apie savo jausmus, dažniausiai žodžiu „jaučiu“ iš tikrųjų neišreiškiame savo jausmų.

Mokėkite atskirti tai, ką JAUČIATE, nuo to, ką GALVOJATE apie save.



Ką mes galvojame apie SAVE:

- Jaučiuosi *nepatenkintas* kaip statybininkas.

Šiuo atveju, aš lyginu save su statybininku, bet neišreiškiu savo jausmų.

Tikrų jausmų išreiškimas:

- Jaučiuosi nusivylęs/susierzinęs savimi kaip statybininkas (arba tiesiog: Esu nusivylęs, susierzinęs)

Daug aiškiau išreiškiame jausmus, parodydami nusivylimą, abejojimą savimi, žlugimą, negu paprasčiausiai pasakydami, jog esame „nepatenkinti“.

Lygiai taip pat reikia skirti žodžius, kuriais apibūdiname, ką kiti mano apie mus, bei žodžius, kuriais išreiškiame tikrus jausmus.

- Pvz. Jaučiuosi neteisingai suprastas.

Žodžiai „neteisingai suprastas“ išreiškia ne jausmus, o atspindi mano įvertinimą, kaip kitas žmogus mane suprato.

Norint išreikšti jausmus, derėtų pasakyti:

- „Jaučiuosi susirūpinęs“ arba „Jaučiuosi supykęs“.

Nepamirškite savo jausmų!

Mūsų jausmai – priemonė išreikšti save. Tobulindami jausmų apibūdinimo žodynėlį, išmokstame aiškiai ir savitai išreikšti savo emocijas, galime labiau suartėti ir suvokti vienas kitą. O atvirai parodomas pažeidžiamumas ir silpnumas gali padėti spręsti konfliktus.

Kaip elgtis išgirdus nemalonią žinią?



Atminkite, jog **tai, ką daro kiti, gali būti stimulus, bet ne priežastis** mūsų jausmams atsirasti.

Kai iš ko nors išgirstame nemalonią žinią, turime keturis variantus, kaip į ją reaguoti:

A. Kaltiname save.

Pavyzdžiui, kas nors pyksta ir sako „Tu tik savimi rūpiniesi“. Mes galime pasakyti „O, aš turėčiau būti dėmesingesnis“. Vadinasi, sutinkame su kito asmens įvertinimu ir kaltiname save. Žinia, tai žeidžia mūsų savigarbą, nes išgyvename kaltės, gėdos ar spaudimo akimirkas.

B. Kaltiname kitus.

Pavyzdžiui, išgirdę kaltinimą „Tu tik savimi rūpiniesi!“, galime užprotestuoti „Tu neturi teisės taip šnekėti. Aš visada atsižvelgiu į tavo norus. Tai tu vien tik savimi rūpiniesi!“ Kai šitaip bendraujame, kaltiname oponentą, išliejame pyktį.

C. Išsakome savo jausmus bei norus.

Išgirdę tą patį kaltinimą, galime atsakyti: „Kai išgirstu tave sakant, jog vien tik savimi rūpinuosi, jaučiuosi įskaudintas, nes noriu, kad nors šiek tiek įvertintum mano pastangas.“



D. Įsiklausome į kito jausmus bei norus.

Išgirdę kaltinimą, mes galime paklausti „Ar tu jautiesi įskaudintas, nes nori, jog tau skirčiau daugiau dėmesio?. “ Šiuo atveju mes prisiimame atsakomybę, o ne kaltiname kitus dėl savo jausmų.

Kaltės jausmas neretai priverčia prisiimti atsakomybę už kitų jausmus.

BBP moko atskirti nuoširdų bendravimą, nuo bendravimo jaučiant kaltę.

Trečioji BBP dalis – Poreikiai. Norų išreiškimo svarba



Gyvenime dažnai griežtai esame teisiami už tai, kad suvokiame ir išreiškiame savo norus. Ypač moterys labai jautriai reaguoja į kritiką.

Nuo neatmenamų laikų mylinčios moters įvaizdis asocijuojasi su pasiaukojimu bei savo poreikių atsisakymu dėl kitų gerovės. Kadangi visuomenėje vyrauja nuomonė, jog moterų svarbiausia pareiga – rūpintis kitais, jos labai dažnai išmoksta nepaisyti savo pačių norų.

Tačiau atminkite, jog **jei nevertinsite savo pačių norų, kiti irgi jų nevertins.**

Kitų įvertinimai, kritika – visa tai neišpildytų mūsų norų išraiška.

Kai išreiškiame savo norus netiesiogiai, t.y. per įvertinimus, interpretacijas, įsivaizdavimą, kiti tai priima kaip kritiką. Kai žmonės tai išgirsta, jie bemat pasiryžta gintis ir priešintis.

Jeigu mes norime sulaukti iš jų nuoširdumo, turime teisingai išreikšti savo norus. Jeigu vis labiau siesime savo jausmus su norais, kitiems bus daug lengviau paisyti mūsų troškimų.

Deja, daugelis iš mūsų niekada nebuvo mokomi galvoti apie nuoširdumą. Mes įpratę galvoti, ką kiti daro ne taip, kad mūsų norai nesipildo. Todėl, jei norime, kad paltas kabotų spintoje, savo vaiką vadiname tinginiu už tai, kad jis numeta šį rūbą ant sofos. Arba apibūdiname savo bendradarbius kaip neatsakingus vien už tai, jog jie nevykdo užduočių taip, kaip norėtume.

Ketvirtoji BBP dalis - prašymas išpildyti mūsų norus. Teisingas prašymo suformulavimas



Suvokę savo jausmus ir su tuo susijusius poreikius, visų pirma, turime aiškiai išreikšti tai, ko prašome, o ne tai, ko neprašome.

Aiškiai išsakydami prašymą ir kartodami teigiamą kalbos formą, atskleidžiame, ko iš tikrųjų norime.

Čia labai svarbu tiksliai išreikšti prašymą, tačiau mes esame įpratę ko nors prašyti, neatkreipdami dėmesio, ar tiksliai suformuluojame savo pageidavimą. „Aš nieko neprašau“ – galime nustepti, - „aš tik pasakiau ir viskas“.

Kai mes ką nors pasakome kitam asmeniui, tai tikimės ir atsakymo.

Bent jau paprasto pritarimo, rodančio, jog mūsų žodžiai suprasti. Arba pageidaujame daugiau atvirumo: norime geriau žinoti, kokią kitų reakciją sukelia mūsų žodžiai. Arba paprasčiausiai norime paprašyti kitą žmogų ką nors pasakyti, kas padėtų išsipildyti mūsų norams.



Prašymai suprantami kaip reikalavimai, kai klausytojai mano, jog už jų nevykdymą bus kaltinami ar baudžiami.

Kad būtų aiškiau, štai Jums pavyzdys:

Almantas savo draugei Jurgai sako: „Aš vienišas ir norėčiau, kad šį vakarą praleistum su manimi.“

Tai prašymas ar reikalavimas?

Atsakymas neaiškus, kol neišsiaiškiname, kaip Almantas elgiasi su Jurga, jei ji atsisako. Tarkim, ji atsako: „Almantai, esu labai pavargusi. Jei tau reikia kompanijos, gal šį vakarą galėtum susirasti kitą žmogų?“.

Jei Almantas sako: „Tipiškas savanaudiškas atsakymas!“. Jo prašymas ištikrųjų buvo reikalavimas.

Nenorėdamas suprasti Jurgos pageidavimo pailsėti, jis apkaltino ją, pavadindamas savanaude.

O štai kitas situacijos variantas:

Almantas sako: Aš vienišas ir norėčiau, kad šį vakarą praleistum su manimi.

Jurga: Almantai, aš labai pavargusi, gal galėtum susirasti kitą žmogų, kad pabūtų su tavimi šį vakarą?

Almantas netardamas nė žodžio nususuka.

Jurga (matydama, kad jis nusiminęs): Ar kas nors atsitiko?

Almantas: Ne

Jurga: Nagi, Almantai, matau kad kažkas ne taip. Pasakyk, kas nutiko?

Almantas: Tu žinai, koks aš vienišas jaučiuosi. Jei tu ištikrųjų mane mylėtum, tai pabūtum su manimi šį vakarą.

Užuot įsijautęs į Jurgos padėtį, Almantas supranta atsisakymą, kaip atstūmimą.

Jei Almantas būtų parodęs, jog gerbia draugės jausmus ir norus, galėtume sakyti, jog tai buvo jo nuoširdus prašymas, o ne reikalavimas. Pvz. Taigi, Jurga, tu jautiesi išvargusi ir nori pailsėti šį vakarą?

Kad įtikintume kitą, jog prašome, o ne reikalaujame, turime pabrėžti, jog mums svarbūs jo norai. Tačiau pats efektyviausias būdas - suprasti tuos žmones, kai jie atsisako išpildyti mūsų prašymą. Jei mes sugebėsime suprasti, kas sulaiko juos daryti tai, ko mes prašome, tai prašysime, o ne reikalausime.

Apžvelgėme tai, ką mes stebime, ką jaučiame, ko mums reikia ir ko mes linkę prašyti, norėdami pagerinti savo gyvenimą.

Tačiau BBP leidžia suprasti ir išmokti šių keturių dalių taikymą ir kai norime išgirsti, ką stebi, jaučia, ko nori ir reikalauja kiti. Šį bendravimo procesą galime pavadinti “suvokimu, įsijaučiant į kitų poreikius”.

Apie tai daugiau sekančiame naujienlaiškyje.



Jeigu norite sužinoti daugiau, kviečiame į mini seminarą:

Kaip išvengti konfliktų bendraujant?

Nuoširdaus bendravimo galia. Bendravimo be pykčio pagrindai.

Ši bendravimo be pykčio metodika praktikuojama daugiau nei 70 pasaulio šalių!

Pirmą kartą į Lietuvą atvažiuoja tarptautinio bendravimo be pykčio centro sertifikuota instruktorė – Eva Rambala.

Turite unikalią galimybę sudalyvauti šiame renginyje, kurio metu Jūs sužinosite:

- ✓ Bendravimo be pykčio modelis. Kaip šiuo bendravimo procesu naudotis norint sukurti bendradarbiavimo ir pasitikėjimo atmosferą?
- ✓ Koks mąstymo būdas kelia pyktį ir depresiją?
- ✓ Kaip suvaldyti savo emocijas?
- ✓ Gėdos, kaltės ir pykčio jausmai. Kaip su jais tvarkytis?
- ✓ Kaip pasakyti ir priimti "Ne"?
- ✓ Ar mokame išgirsti, kai mums sakoma „Prašau“ ir „Dėkoju“?
- ✓ Kaip išmokti išreikšti ir priimti dėkingumą?
- ✓ Kaip mūsų pačių ir kitų gyvenimą padaryti džiaugsmingesnį?

Seminarą veda:

Eva Rambala – Tarptautinio bendravimo bei psichologijos centro sertifikuota instruktorė, Rytų Europos projekto koordinatore. Eva gimė Vengrijoje ir gyvena Budapešte. Su bendravimu bei psichologija dirba nuo 1996 metų. 1999 metais ji tapo sertifikuota instruktore ir 5 metus dirbo drauge su šio proceso įkūrėju Maršalu Rozenbergu (Marshall Rosenberg). **Eva turi 10 metų darbo verslo pasaulyje patirtį** ir dabar veda mokymus ir seminarus įvairioms grupėms visame pasaulyje – verslo bendrovėse, mokyklose, našlaičių namuose ir kalėjimuose.

Seminaro kaina:

Tik 15 Lt (vietų skaičius labai ribotas, tad dalyvauti galės tik pirmieji užsiregistravę)

Būtina išankstinė REGISTRACIJA:

Tel. +370 620 23 207 (Ilona) arba el. paštu nvc.lithuania@gmail.com

Apmokėjimas patvirtina Jūsų dalyvavimą.

Seminaras įvyks:

Vieta: Viešbutyje „Šarūnas“, Raitininkų g. 4, Vilnius

Data: Penktadienis, lapkričio 25 d. 18.00 – 20.00 val.

Seminaras su vertimu į lietuvių kalbą.

Daugiau informacijos: www.hrmanager.lt

