

Mi is a kapcsolat 'olaja'?

Erős hiányérzetet okozhat, ha a legfontosabb lelki igényeink rendszeresen betöltetlenek maradnak! Ezt úgy éljük meg, hogy 'egyedül hagynak', elhanyagolnak minket a bajainkkal, a stresszeinkkel'. A kapcsolataink pedig nagyon megsínylik, ha kölcsönösök az ilyen hiányérzeteink!

A jó kapcsolatot a kölcsönös- és gyakori együttérzés, és az -ebből fakadó- segítő szándék jellemzi. Ha -pl. a megbeszélések és egyéb közös élmények hiánya miatt- ritkul az együttérzés, akkor egyre fogy a késztetés egymás megértésére-, és segítésére is! Mindketten egyre inkább hatalmi- vagy manipulatív módokat "kényszerülnek" választani az érdekeik védelmére. Ezeket viszont igazságtalannak élik meg mindketten, így egyre kevésbé tudnak bízni, hogy az érzéseik kinyilvánítása együttérzésre- és segítségre ösztönzi majd a másikat. Kialakul egy ördögi kör, végül teljesen kihál a bizalom egymás megértésében-, jóakaratában. A kapcsolat egyre inkább folytonos huzavona színterévé válik!.

A folyamatos neheztelés miatt tipikusan a megbecsülés megvonásával szoktunk reagálni. Ez viszont végleg 'megadja a kegyelemdöfést' a bizalomnak! Így a másik is elveszíti a reményét a kölcsönösen jószándékú- és építő kapcsolatban. A fogyasztói társadalom szemléletmódja pedig -óhatatlanul is- arra ösztönöz minket, hogy a 'fényét vesztett' kapcsolatainkat -javítási erőfeszítések nélkül- újakkal pótoljuk. A társadalmi végeredmény: rengeteg ember, akiből már végleg kiveszett a remény, hogy az ő társaságukat is lehet élvezni-, értékelni-, őket is lehet -teljes szívvel- elfogadni és szeretni.

Hogyan állítható vissza a bizalom?

Ahogy az elvesztett bizalom sok-sok egymásra figyelés elmulasztásának a végeredménye, a bizalom visszaállítása is csak közös erőfeszítéssel lehetséges. Ennek öt feltételét látom:

- 1) kezdeményező,
- 2) a felmerülő igények kölcsönös és együttérzhető kifejezése és megértése,
- 3) kölcsönös akarat az egymást segítő beállítódásra,
- 4) olyan megegyezések, amelyek feleslegessé teszik a hatalmi- és a manipulatív megnyilvánulásokat, így az együttműködést egyre inkább az együttérzés fogja motiválni.
- 5) kölcsönös figyelem-, türelem és segítség a kért változások együttműködő keresztülviteléhez.

Mi is zavar tulajdonképpen?

Összegyűjtöttem néhány (zömmel lelki) igényt, amelyek tipikusan előfordulnak az egymás mellett éléssel járó kapcsolatokban. Mindegyiknek persze senki sem tud maradéktalanul megfelelni. Viszont, hogy hogyan érezzük magunkat valaki tartós társaságában, nagymértékben függ attól is: melyek a lényeges igényeink a biztonság-érzetünk szempontjából, és melyek fontosak a szeretettség-élményünkhöz?

Ennek az 'átgondoló tesztnek' az a célja, hogy segítsen tudatosítani, és -ha majd jó alkalom adódik- tárgyalási szempontként megfogalmazni azokat az igényeinket, amelyeket kulcsfontosságúaknak élünk meg. Ha pedig valaki más igényére bukkanunk, amely velünk lehet kapcsolatos, a teszt segít átgondolni: mit is tehetnénk a jobb kapcsolat érdekében?

Végülis az egymáshoz 'csiszolódáshoz' elengedhetetlen, hogy előbb-utóbb kölcsönösen megismerjük a magunk- és a másik lelki szükségleteit (is), és segíteni is tudjunk / akarjunk egymásnak a kért változásokhoz, ha segítségre is szükség van (pl. emlékeztetők, kiegészítő megállapodások, figyelem, türelem, stb.).

Először jelöld meg a jobboldali kockákban 1-től 4-ig számozva: melyek azok a körülmények vagy megnyilvánulások, amelyek értékelést-, szeretetet fejeznek ki számodra! (4-est azokba a kockákba tégy, amelyek elengedhetetlenül fontosak Neked, hogy az értékeltség-, a szerettség élményét megélhesd a kapcsolatban!)

	Igény neve:	Leírása:	Igény felismerése: (ezt okozza a megvalósulás hiánya)
Sürgős Fontos	Környezet		
☐ ☐	Biztonságos környezet	Személyes biztonságot-, stabilitást garantáló életfeltételek: egészséges-, balesetmentes környezet.	Rosszullett- vagy balesetveszély, vagy harc-, esetleg háború veszélye, vagy a szeretett személy(ek) elvesztésének kockázata tapasztalható.
☐ ☐	Befogadó környezet	Olyan elfogadó-, megértő környezet, ahol biztonságban érezzük az egyéniségünket, az értékrendünket, mert nem kell tartanunk a megvetéstől és a kirekesztéstől, az esetleges nehézségeink miatt.	Utálkozó-, cikiző-, leminősítő reagálások-, megvetés-, kirekesztés-, esetleg agresszió is tapasztalható.
☐ ☐	Támogató környezet	Olyan elfogadó-, megértő-, segítő környezet, ahol az egyéniségünk és az értékrendünk és a képességeink tiszteletben tartása mellett figyelmet-, tippeket-, esetleg más segítséget is kapunk.	Utálkozó-, cikiző-, leminősítő reagálások, kirekesztés, megvetés, esetleg agresszió mellett szó sincs figyelemmel-, és tippekkel való segítségről.
☐ ☐	Rend	A dolgok a helyükön vannak, megtalálásuk áttekinthető, közöttük jól lehet közlekedni, nincs túlszűfolttság.	Sok dolog hever itt-ott, kiismerhetetlen összevisszaságban, amik esetleg a közlekedést is zavarják.
Sürgős Fontos	Élet együtt		
☐ ☐	Zavartalanság	Olyan körülmények, amikor nem vonja el semmi a figyelmet.	Valami- vagy valaki akadályozza az odafigyelést vagy a kikapcsolódást.

		Igény neve:	Leírása:	Igény felismerése: (ezt okozza a megvalósulás hiánya)
☐	☐	Igazságos elosztás	Olyan elosztási rendszer, amelyik figyelembeveszi a felelősségeket, és az erőfeszítéseket.	Az elosztás nem tűnik arányosnak a felelősségekkel, és az erőfeszítésekkel.
Sürgős Fontos		Egymás társasága		
☐	☐	Együtt töltött idő	Egymás társaságában töltött idő.	Nagyon ritkán jön össze, hogy egymás társaságában legyünk.
☐	☐	Beszélgetés	Tartalmas-, izgalmas beszélgetés.	A tartalmas beszélgetések ritkák, vagy rövidek.
Sürgős Fontos		Bánásmód		
☐	☐	Tapasztalat	Tapasztalatok valakiről vagy valamiről.	Nincsenek tapasztalatok.
☐	☐	Jó benyomás	Olyan megjelenés-, vagy arculat, amely bizalmat ébreszt másokban.	Nem keresik az illető ismeretségét, partnerségét
☐	☐	Elismerés	Az illető az értékelni való dolgok között tartja számon a másik értékrendjét-, célját-, erőfeszítését-, teljesítményét-, képességeit-, eredményét.	Nem figyelhető meg, hogy az illető számontartaná a másik értékrendjét-, célját-, erőfeszítéseit-, teljesítményét-, képességeit-, eredményeit.
☐	☐	Értékelés	Kifejeződik az értékelés a másik véleménye-, értékrendje-, célja-, erőfeszítése-, teljesítménye-, képességei-, eredménye méltatására.	Elsikkad a méltatás a másik véleménye-, értékrendje-, célja-, erőfeszítése-, teljesítménye-, képességei-, eredménye fölött.
☐	☐	Megbecsülés	Értékelés, esetleg honorálás a másik véleménye-, értékrendje-, célja-, erőfeszítése-, teljesítménye-, képessége-, eredménye jutalmazására.	Értékelés-, honorálás-, jutalmazás nélkül marad másik véleménye-, értékrendje-, célja-, erőfeszítése-, teljesítménye-, képessége-, eredménye.
☐	☐	Köszönet	Az illető köszönettel jelzi az értékelését, ha kap valamit.	Az illető nem köszöni meg a kapott dolgot.
☐	☐	Pozitív ösztönzés	Meggyőzéssel-, előnyök ígéréssel-, értékeléssel, jutalommal-, megegyezéssel való ösztönzés.	Megszégyenítéssel-, büntetéssel-, ijesztgetéssel-, megtorlással való fenyegető ráhatás.
☐	☐	Szeretet kifejezése	A szimpátia-, a vonzódás-, vagy a lelki közelség kifejezése szavakkal-, vagy egyéb egyértelmű módon.	Nem hallható a szavakból-, nem érzékelhető a tettekből a szeretet-, a vonzódás-, a lelki közelség-, sőt az egyéb kötődési érzelmek sem.
☐	☐	Önállóság	Segítség nélküli feladat-, vagy probléma-megoldás.	Figyelmeztetés-, vagy segítség szükséges a feladat-, vagy probléma megoldásához.
☐	☐	Felelősségtudat	A felelős ügyel a rá háruló feladatok figyelmeztetőre, ill azok elvégzésére, illetve a döntései következményeire A 'felelőség' pedig ezeknek a figyelmeztetőknak, teendőknak-, vagy az eredmény(ek)nek a számonkérhetősége.	Elmaradnak-, vagy csak figyelmeztetésre teljesülnek a felelősre háruló figyelmeztető, feladatok.
☐	☐	Felelősségvállalás	Olyan hozzáállás, amikor valaki figyelemmel kíséri, és -ésszerű mértékben- átvállalja azokat a tenni- és figyelmeztetőket, amelyek(ek) más(ok) túl vannak terhelve.	Még a -rá kirótt- felelőségeket is hiányosan kíséri figyelemmel és teljesíti a felelős, nemhogy átvállalni igyekezne a felelőségeket a túlterhelt személy(ek)től.
☐	☐	Példamutatás	Az a felelősségvállalás, amikor valaki kezdeményezően műveli a közösen jónak tartott erőfeszítéseket.	Senki nem vállalja, hogy kezdeményezze a közösen jónak tartott erőfeszítéseket.
☐	☐	Önálló döntések	A saját hatáskörbe tartozó döntéseket nem akadályozza-, vagy nem kényszeríti senki.	Saját hatáskörben is sok minden meg van szabva, hogy miből mennyit-, mikor-, hogyan kell csinálni.
☐	☐	Megbízhatóság	Lehet számítani az ígéreterre...	Ritkán lehet igazán számítani arra amit megígért, amiben megállapodtak. Pl. gyakran késik.
☐	☐	Elfogadás	Az illető figyelemmel kíséri-, és figyelembe veszi a másik szükségleteit-, fontos igényeit.	Az illető -szemmel láthatólag- nem veszi figyelembe a másik szükségleteit, fontos igényeit.
☐	☐	Megbocsájtás	Visszafogadás a kedvességbe, a jóindulatba, a megbecsülésbe, a szeretetbe.	A bocsánatkérés után is érezhető a neheztelés: a kizárás a kedvességből-, a megbecsülésből-, a szeretetből.
Sürgős Fontos		Gondoskodás		
☐	☐	Figyelmesség	Magától szokta felajánlani a segítségét az illető, ha arra van szükség.	Általában szólni kell az illetőnek hogy segítsen, magától nemigen szokta felajánlani a segítségét.

		Igény felismerése: (ezt okozza a megvalósulás hiánya)	
☐	☐	Igény neve:	Leírása:
☐	☐	Segítőkézség	Ha kéri, legtöbbször szívesen- és azonnal segít az illető.
☐	☐	Törődés	Odafigyelés a másik szükségleteire, és gondoskodás ezekről a megállapodott-, vagy reális mértékben.
Sürgős Fontos		Problémák jelzése	
☐	☐	Zavartalan körülmények	Olyan körülmények, amelyek tartósan biztosítják a kellő figyelemhez szükséges zavartalanságot.
☐	☐	Meggyőződés az információkról	Az illető tisztázza az értesüléseit, a tapasztalatait, és a történések logikáját, mielőtt véleményt alkot.
☐	☐	Pontos információ	Az információk -kellő részletességű- elmondása.
☐	☐	Egyértelmű megfogalmazás	A probléma olyan megfogalmazási szakasza, amiből egyértelműen értelmezhető, hogy az adott helyzet miért lett nehéz? Vagyis mi az az igény- vagy szükséglet, amely veszélybe került-, vagy el-lehetetlenült?
☐	☐	Magyarázat	Olyan információ vagy okfejtés, ami segít átlátni-, megérteni a problémát.
☐	☐	Reális elvárás	Olyan elvárás, amely ésszerű erőfeszítéssel megoldható.
☐	☐	Önuralom	Az illető megkíméli a környezetét a düh kapcsán keletkező stresszektől.
☐	☐	Kedvesség	Örömet-, biztonságot sugalló hanghordozás.
☐	☐	Őszinteség	Az illető szívesen megosztja a másikkal az érzéseit és a problémáit.
☐	☐	Együttérezhetőség	A probléma olyan megfogalmazási szakasza, amelyből egyértelműen kiderül, hogyan élte meg az illető az adott helyzetet.
☐	☐	Egyenértékűség	Az illető egyenértékűnek tartja a másikat (hanghordozást is beleértve) még akkor is, ha az eltévesztett valamit.
☐	☐	Körültekintő jelzés	Olyan módon fogalmazott probléma- vagy észrevétel, amelyik kerüli a másik megbántását.
☐	☐	Méltóság-tisztelet	Az illető úgy fogalmazza meg a másikkal kapcsolatos problémáját, hogy ne okozzon megszégyenülést, büntudatot.
☐	☐	Megbízható tanács	Olyan tipp-, ötlet-, javaslat, amely egy-egy probléma megoldásának-, vagy mérséklésének egy lehetséges módját mutatja be, és amelyben meg lehet bízni, mert alaposan figyelembe vette a körülményeket.
☐	☐	Türelem	Az illető biztosítja a másinak a szükséges időt az érvei kibontásához, a gondolkodáshoz-, a döntéshez-, vagy a cselekedethez.

Ha segítséget kérnek az illetőtől, rendszerint kifogás a válasz.

Nem foglalkozik a másik szükségleteivel.

Hiányoznak a kellő figyelemhez szükséges körülmények.

Úgy tűnik, az illető benyomásokból-, sejtésekből-, feltételezésekből-, vagy pletykákból (előítéletekből) építi fel a véleményét. Legtöbbször még a történések logikáját sem gondolja végig.

Az illető hiányosan közli-, vagy megtartja magának fontos információkat.

A kívánságával kapcsolatos jelzés nem fogható pontosan, mert nem verbálisan (pl viselkedéssel-, hanghordozással)-, vagy célozgatásokkal próbálja kifejezni ezeket. Továbbá nem egyértelmű, miért lett nehéz az adott helyzet az illető számára, vagyis milyen kockázat-, esetleg veszteség érte őt?

Kevés az információ a probléma megértéséhez.

Nem oldható meg ésszerű erőfeszítéssel az elvárás.

Az illető gyakran dühöng, ha nem jön össze valami, és nem látszik, hogy törődne azzal, milyen hatással van ez a környezetére.

Mogorva-, letoló-, utasító-, hibáztató stílus...

Többször a viselkedéséből (pl. puffogásból-, morgolódásból-, mérgelődésből-, mogorva némaságából) lehet következtetni hogy feszült, mert valamilyen nehézsége támadhatott. Néha pedig csak utólag lehet rájönni, hogy valószínűleg bántotta valami...

Követhetetlen, hogyan éli (élte) meg az illető a - számára problémás- helyzetet.

Az illetőből dől a felsőbbrendűség: csak ő lehet okos, mindenki más "elhibázott organizmus"....

A fogadó félnek az a benyomása támad, mintha a másik semmire sem tartaná őt alkalmasnak. Az illető becsmérően fejezi ki az egyetnemértését, és nem látszik semmiféle igyekezet, hogy ügyelne: ne sértse meg a másikat.

Az illető -a másikat hibáztatva- úgy adja elő a problémáját, mintha a másinak kötelező lenne szégyellnie magát azért, hogy volt olyan "ügyetlen", és részesévé vált a számára kellemetlen helyzetnek.

Az illető nem tesz semmilyen javaslatot-, ötletet a probléma megoldására, vagy a helyzethez nem illő tanáccsal áll elő.

Olyan sürgető kezdeményezés, amelyik nem várja meg, amíg a másik elkészül a gondolkodással-, a döntéssel-, vagy a cselekedettel.

Igény neve:		Leírása:	Igény felismerése: (ezt okozza a megvalósulás hiánya)	
Sürgős Fontos				
Jelzések fogadása				
☐	☐	Odafigyelés	Az illető figyelemmel kíséri-, és észreveszi a másik nehézségét, igényét.	Semmi nem mutat arra, hogy az illető figyelemmel kísérte volna-, és észrevette volna a másik nehézségét, igényét.
☐	☐	Érdeklődés	Az illető érdeklődik, hogy a másik hogyan boldogul a problémájával, a nehézségével.	Nem tapasztalható az illetőtől, hogy érdeklődne a másik problémája iránt, és hogy hogyan boldogul.
☐	☐	Végighallgatás	Végighallgatás megszakítás nélkül.	A hallgató félbeszakítja a beszélőt.
☐	☐	Figyelem	A hallgató -teljes egészében- a másik problémájára koncentrálni: igyekszik megérteni a másik problémáját: érzését, szükségletét, reális igényét és kérését.	Nem érzékelhető, hogy a hallgató a másik megértésére koncentrálna, pláne, hogy megértette-, vagy akárcsak igyekezne megérteni a másik érzését-, szükségletét-, reális igényét, kérését.
☐	☐	Komolyság	A hallgató komolyan fogadja a másik problémáját.	A hallgató lekicsinyli- bagatelizálja a másik problémáját, mintha ezek eleve nem is lehetnének zavaróak.
☐	☐	Belegondolás	A hallgató igyekszik belegondolni, miért nehéz az adott helyzet a másik számára Ez pl a kérdéseiből-, tisztázásaiból érzékelhető.	Nem érzékelhető, hogy a hallgató igyekezne belegondolni, miért nehéz a másik helyzete.
☐	☐	Belátás	Olyan meggyőződés, amely belátja, hogy a másiknak igaza van.	Nem látszik, hogy a az illető gondolkodna azon a lehetőségen, hátha a másiknak van igaza.
☐	☐	Igazságos reakció	Olyan reakció, amely méltányolja, figyelembeveszi a másik erőfeszítéseit, esetleges aggodalmát, (vélt) szándékát, tájékozatlanságát, stb..	Hibáztató-, legorombító-, támadó attitűd jelenik meg a reakció során.
☐	☐	Tisztázás	A párbeszédnek olyan szakasza, amikor a felek egyeztetik az elhangzott-, és a másik által megértett tartalmat.	Nem lehet tudni, hogy a közlő fél közlendőjét jól értelmezte-e a másik.
☐	☐	Megértés	A hallgató jól érti a másik helyzetét (szükségletét, igényét, érzését).	Nem látszik, hogy a hallgató értené a másik helyzetét, nem is ad erről visszajelzést.
☐	☐	Együttérzés	Sajnálatt-, szánalom-, segíteni akarás a másik problémája láttán.	Leginkább közömbösség tapasztalható a mesélő ember problémája iránt.
☐	☐	Hallottak visszajelzése	A párbeszédnek olyan szakasza, amikor a hallgató fél -a saját szavaival- visszaismétli a hallott-, vagy más módon érzékelt tartalmat, pl. problémát.	A párbeszédben nincs olyan szakasz, amikor meg lehetne győződni a közlő- és a másik által értelmezett tartalom egyezőségéről.
☐	☐	Figyelembevétel visszajelzése	A hallgató visszajelzi a másiknak azt a szándékát, hogy figyelembe fogja venni a hallott igényt.	Semmi nem utal arra, hogy a probléma meghallgatója szándékozik-e figyelembevenni a másik által jelzett igényt.
Sürgős Fontos				
Megbeszélés				
☐	☐	Információk	Információk valakinek-, vagy valaminek a jobb megismerésére.	Kevés az információ.
☐	☐	Objektív megítélés	A hallgató nem csak a saját szempontjait használja mérceként az előnyök és a hátrányok megítélésénél-, hanem a másik szemszögéből is mérlegel, és az esetleges megállapodásokat-, szabályokat is figyelembe veszi.	Úgy tűnik, az illető csak a saját szempontjaihoz viszonyít, az előnyök és a hátrányok megítélésénél.
☐	☐	Objektív tanulságkeresés	A hallgató önmaga számára is keresi a tanulságokat, nem csak a másik számára.	Ha baj van, a hallgató leginkább a másik hibáit emlegeti....
☐	☐	Érzelmek tisztelete	Az érzelmek tiszteletben tartása.	Bizonyos érzelmek kifejezésekor támadólag vagy fenyegetőleg lépnek fel.
☐	☐	Értékrend-tisztelet	Az illető tiszteletben tartja a másik fél értékrendjét, fontossági besorolását. Felvállalja, hogy az ő értékrendjében is lehetnek korrigálhatóak...	Az illető a másik értékrendjében keresi (elsősorban) a javítanivalókat, a saját értékrendjét hibátlanként kezeli. Abban, hogy mi számít jónak-, és mi rossznak-, az ő saját értékrendje lesz az 'etalon': ehhez viszonyít mindent, minősítések formájában.

Igény neve:		Leírása:	Igény felismerése: (ezt okozza a megvalósulás hiánya)	
☐	☐	Döntési szabadság	Alapvető jog minden olyan döntési alternatíva meghozatalása, amelyet törvény-, szabály-, megállapodás-, vagy másvalaki(k)re -értelemszerűen mutató- veszély lehetősége nem korlátoz.	Olyan (manipulatív- vagy erőszakos) ráhatások tapasztalhatók, amelyek -ezt a jogot megkerülve- korlátozzák a meghozható döntési alternatívák számát.
☐	☐	Becsületesség	Az illető figyelmezteti a másikat, ha megbeszélés közben valami elkerüli a másik figyelmét, és emiatt kiszolgáltatott (manipulálható) helyzetbe kerülne.	Az illető nem ügyel rá, hogy a másik ne kerüljön kiszolgáltatott helyzetbe a vita során. Esetleg a másik csak utólag jön rá, hogy -a figyelmetlensége miatt- kimaradtak az ő szempontjai a döntésből....
☐	☐	Rugalmasság	Az illető nem ragaszkodik a saját megoldásaihoz mindenáron, ha kiderül hogy az nem jó a másiknak, hanem figyelembeveszi a másik esetlegesen felmerülő nehézségeit, és vállalja a másiknak is megfelelő megoldás felkutatását.	Az illető nem mutat hajlandóságot újragondolni a döntéseit, hogy a másiknak is jó legyen. Úgy tűnik, inkább azon mesterkedik, hogy a saját elgondolásának szerezzen érvényt.
☐	☐	Igények egyeztetése	A párbeszédnek olyan szakasza, amikor a felek egyeztetik, hogy a (probléma)jelzés mögött milyen igény húzódik meg.	Ha a mesélő nem fogalmazza meg egyértelműen, hogy mi az igénye, és mire volna szüksége, nem tapasztalható igyekezet a hallgató részéről, hogy kezdeményezze a másik szempontjainak egyeztetését.
☐	☐	Előzékenység	Az illető kezdeményezően kutatja-, megfogalmazza-, megoldáskereséskor pedig figyelemmel kíséri, mire is van szüksége a másiknak.	Úgy tűnik, az illető csak a saját érdekeivel törődik, ha vita van.
☐	☐	Átláthatóság	Olyan megbeszélés, amelyik során megvalósul az érzések-, az igények-, a fontos szükségletek (érdekek) kölcsönös megértése.	Az adott megbeszélésen nem jön össze, hogy a felek alaposan értsék egymás problémájának mibenlétét.
☐	☐	Egyenrangúság	A megoldáskeresésnél mindkét fél szempontjait egyforma eséllyel veszik figyelembe.	Nem látszik, hogy egyformák lennének az esélyek a megoldáskeresésnél: mintha az illető igazságtalanul több előjogot akarna érvényesíteni a szempontjai képviselésében ("Amit szabad Jupiternek, nem szabad a kisökörnek...").
☐	☐	Közös megoldáskeresés	A döntő helyzetben lévő fél bevonja a másikat a megoldáskeresésbe, és együtt igyekeznek megtalálni a megoldást.	A döntő helyzetben lévő fél egyedül-, a másik megkérdezése nélkül rangsorolja a szempontokat, és hozza meg a döntést.
☐	☐	Közösen meghozott döntés	Olyan probléma-megbeszélés, ahol belevonják egymást a megoldások keresésébe, és ahol mindkét fél figyelembe veszi a másik jogait és fontos igényeit: mindent, amire az adott helyzetben kinek-kinek szüksége van, és így hozzák meg a -mindkettejüknek megfelelő- döntést.	Valamelyik fél úgy éli meg a döntést, hogy a másik tulajdonképpen rákényszerítette az akaratát.
☐	☐	Gondolkodási idő	Olyan idő, ami egy döntés alapos végiggondolásához kell.	Nincs lehetőség végiggondolni egy döntést.
☐	☐	Változási hajlandóság	Az illető hajlandó változni, ha erre van szükség.	Nemigen tapasztalni, hogy az illető hajlandó lenne változni a kapcsolatért....
☐	☐	Megítélés helyesbítése	Az az igény, hogy a másik fél vizsgálja meg-, és helyesbítse a megítélését-, a véleményét.	Az illető csak a saját szemszögéből ítéli meg az eseményeket, vagy a másikat.
Sürgős Fontos		Egyéb		
☐	☐			
☐	☐			
☐	☐			
☐	☐			
☐	☐			

A második lépcsőben pedig -a baloldali kockákban, 'S' betűkkel- jelöld meg azokat az igényeket, amelyeket szerinted sürgősen rendezni kéne a kapcsolatban. (A teszt persze abban is segíthet, hogy átgondold a másik fél lehetséges igényeit is...)

Hogyan segíthet a mediáció?

Egy kapcsolati feszültség-oldó segítséget szeretnék ajánlani, a mediációt.

A kapcsolatban felmerülő nézeteltérések olyan megbeszéléséről van szó, amelyet egy -erre szakosodott-, semleges mediátor irányít, és felügyel. A résztvevő felek olyan lehetőségeket kutatnak fel, amelyekkel mindkét fél jól jár, és ezekből részletes egyezséget dolgoznak ki. A mediátor a témákba-, ötletekbe-, és a döntésbe nem szól bele.

Az alkalmazott módszer a legnagyobb esélyt biztosítja az egyéni szempontokat kölcsönösen figyelembevevő-, közösen kidolgozott megállapodásokhoz:

- kikerüli a meddő vitákat,
- megelőzi a megalázásokat,
- lehetővé teszi a nehézségek kölcsönös megértését,
- lépésről lépésre vezeti a legjobb megoldás felkutatását.

Lehetséges témák: családi-, iskolai-, munkahelyi-, társasházi kapcsolatokban előforduló esetek. Az ilyen segített megbeszélés természetesen pártatlanul-, diszkréten-, és titkos kezeléssel történik.

Egyes helyzetekben előrelépést jelenthet az is, ha az érdeklődő először egymaga jön el egy konzultációra, amelyen alaposan átgondoljuk: mit is lehetne kezdeni egy-egy -régóta fennálló- nézeteltéréssel. Szeretettel és együttérzéssel várom a hozzám fordulókat.

További segítség:

Fejér György mediátor:

- tel.: 06 30 447-57-16
- e-mail: info@veszekedeshelyett.hu
- honlap: www.veszekedeshelyett.hu