

Mi is a kapcsolat 'olaja'?

Erős hiányérzetet szül, ha a fontos lelki igényeink teljesületlenek maradnak! Ezt úgy éljük meg, hogy 'egyedül hagynak-, elhanyagolnak minket a bajainkkal-, a stresszeinkkel'. Az ilyen frusztrációk pedig tartós neheztelésbe torkollnak.

A jó kapcsolatot a kölcsönös- és gyakori együttérzés- és segítő szándék jellemzi. Ha viszont -pl. a megbeszélések hiánya miatt- ritkul a másik helyzetébe való belegondolás, akkor ritkul az együttérzés is. Következésképpen -mindkét oldalon- csökken a késztetés, hogy a segítőkészen álljunk a másik problémáihoz! Hamarosan mindketten hatalmi- vagy manipulatív befolyásolási módokat választunk, így kialakul egy ördögi kör. Végül kihál a bizalom egymás megértésében-, jóakaratában, és a kapcsolat már folyamatos bosszankodások-, sőt elégtétel-harcok színterévé válik.

A neheztelésünket legtöbbször a megbecsülésünk megvonásával szoktuk kifejezni. Ez viszont végleg 'megadja a kegyelemdőfést' a bizalomnak! Sőt, a fogyasztói társadalom szemléletmódja arra ösztönöz minket, hogy a 'fényét veszített' kapcsolatainkba már ne fektessünk több energiát.

Hogyan állítható vissza a bizalom?

A bizalom visszaállításához szükségeselek:

- 1) kezdeményező,
- 2) a felmerülő igények átgondolása és kölcsönös-, együttérezhető kifejezése,
- 3) kölcsönös elhatározás az egymást segítő beállítódásra,
- 4) olyan megegyezés(ek), amelye(k) feleslegessé teszik a hatalmi- és a manipulatív megnyilvánulásokat,
- 5) kölcsönös figyelem, türelem, néha segítség is a kért változások együttműködő keresztülviteléhez.

Mi is zavar tulajdonképpen?

Összegyűjtöttem néhány igényt, amelyek gyakran felmerülnek az egymás mellett éléssel járó kapcsolatokban. Mindegyiknek persze senki sem tud maradéktalanul megfelelni. Viszont, hogy hogyan érezzük magunkat valaki tartós társaságában, függ attól is: melyek a lényeges igényeink a biztonság-érzetünk szempontjából, és melyek fontosak a szeretés-, és a szeretettség megéléséhez?

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. Végülis az egymáshoz 'csiszolódáshoz' elengedhetetlen, hogy kölcsönösen ismerjük a magunk- és a másik lelki szükségleteit, és segítséget is nyújtsunk egymásnak a kért változásokhoz, ha szükség van rá (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		
☐	☐	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.
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.
☐	☐	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.
☐	☐	Pozitív ösztönzés	Meggyőzéssel-, előnyök ígéretével-, értékeléssel, jutalommal-, megegyezéssel való ösztönzés.	Megszégyenítéssel-, büntetéssel-, ijesztgetéssel-, megtorlással való fenyegető ráhatás.

		Igény felismerése: (ezt okozza a megvalósulás hiánya)	
☐	☐	Igény neve:	Leírása:
☐	☐	Felelősségtudat	A felelős ügyel a rá háruló feladatok figyelmeztetőre, ill azok elvégzésére, illetve a döntései következményeire A 'felelősség' pedig ezeknek a figyelmeztetőknak, teendőknak-, vagy az eredmény(ek)nek a számonkérhetősége.
☐	☐	Felelősségvállalás	Olyan hozzáállás, amikor valaki figyelemmel kíséri, és -ésszerű mértékben- átvállalja azokat a tenni- és figyelmeztetőket, amelyek(ek) más(ok) túl vannak terhelve.
☐	☐	Megbízhatóság	Lehet számítani az ígéretére...
Sürgős Fontos		Problémák jelzése	
☐	☐	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?
☐	☐	Önuralom	Az illető megkíméli a környezetét a dühe kapcsán keletkező stresszektől.
☐	☐	Kedvesség	Örömet-, biztosságot sugalló hanghordozás.
☐	☐	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, bűntudatot.
Sürgős Fontos		Jelzések fogadása	
☐	☐	Odafigyelés	Az illető figyelemmel kíséri-, és észreveszi a másik nehézségét, igényét.
☐	☐	Végighallgatás	Végighallgatás megszakítás nélkül.
☐	☐	Megértés	A hallgató jól érti a másik helyzetét (szükségletét, igényét, érzését).
☐	☐	Figyelembevétel visszajelzése	A hallgató visszajelzi a másikkal azt a szándékát, hogy figyelembe fogja venni a hallott igényt.
Sürgős Fontos		Megbeszélés	
☐	☐	Információk	Információk valakinek-, vagy valaminek a jobb megismerésére.
☐	☐	Objektív tanulságkeresés	A hallgató önmaga számára is keresi a tanulságokat, nem csak a másik számára.
☐	☐	Érzelmek tisztelete	Az érzelmek tiszteletben tartása.
☐	☐	Értékrend-tisztelet	Az illető tiszteletben tartja a másik fél értékrendjét, fontossági besorolását. Felvállalja, hogy az ő értékrendjében is lehetnek korrigálhatóak...
☐	☐	Döntési szabadság	Alapvető jog minden olyan döntési alternatíva meghozatala, amelyet törvény-, szabály-, megállapodás-, vagy másvalaki(k)re -értelemszerűen- mutatkozó- veszély lehetősége nem korlátoz.

		Igény neve:	Leírása:	Igény felismerése: (ezt okozza a megvalósulás hiánya)
☐	☐	Egyenrangúság	A megoldáskeresésnél mindkét fél szempontjait egyforma eséllyel veszik vigyelembe.	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.
☐	☐	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.

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?

A mediáció a kapcsolatban felmerülő nézeteltéréseknek olyan megbeszélése, amelyet egy -erre szakosodott-, semleges 'mediátor' vezet-, 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: 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.

További segítség:

Fejér György mediátor: 06 30 447-57-16; info@veszekedeshelyett.hu; www.veszekedeshelyett.hu