

Predavanje
»Reševanje konfliktov«
v sklopu Šole za starše,
predavatelj Andrej Trampuž,
21. aprila 2005, enota Marjetica

Predavatelj je na začetku kratko povzel prvo predavanje, v smislu, da je vse, kar smo, stvar naše preteklosti, ne sedanjosti. To se nanaša na štiri komponente: neizpolnjene potrebe, izgubljeni deli, strategija preživetja in imago. Partnerski odnos je evolucijsko potovanje. Včasih je bil partnerski odnos pogosto stvar dogovora. Danes so odnosi na precej višji socialni stopnji.

En del človeških možganov tako pri živalih kot pri človeku išče varnost. Človek ima sposobnost zavestnega odločanja in spreminjanja stvari. Če se počutimo varno, smo se sposobni dogovarjati. Partnerski odnos je sigurno priložnost za iztrganje iz ustaljenih programov in mehanizmov. Zelo pomembna v partnerskem odnosu je varna komunikacija - zmožnost slišanja. Konflikti so priložnost za rast in nimajo nujno negativen predzvon. Za uspešen odnos je potreben prostor, poslušanje drugega in vživljanje vanj, ampak pri tem ne smemo potlačiti svoje plati. Eden izmed načinov varne komunikacije znotraj imaga je **ZRCALJENJE**. To je v bistvu razumevanje perspektive drugega, dopuščanje resnice z namenom, da se lastna resnica ne izgubi. V življenju sta namreč vedno dve plati medalje, dve resnici. V tem kontekstu nam je predavatelj povedal duhovito zgodbo o moderni ženski na letališču, ki čaka na let in si s tujcem pomotoma razdeli vrečko napolitank, kar dotično gospo popolnoma vrže iz tira. Ona namreč vidi samo svojo resnico, češ da je tujec pojedel njene napolitanke in šele kasneje na letalu ugotovi, da so bile napolitanke v resnici njegove in da je ona pomotoma jedla njegove in ne svoje napolitanke. Zrcaljenje je namreč večina, pri kateri sogovornik čim bolj natančno ponovi izraženo sporočilo. Ponovi, parafrazira, ne interpretira, ne moti, ne komentira, ničesar ne dodaja sporočilu. Samo ponavlja tisto, kar se pošiljatelju sporočila zdi pomembno. Gre za natančno zrcaljenje besed, brez mimičnega oponašanja, kjer se zrcali zgolj ton glasu in čustvena intenzivnost. Odgovornost prejemnika je pozornost in zbranost. Prejemnik mora biti na razpolago, čustveno uglašen, odprt in pripravljen začasno opustiti lasten pogled ter biti odprt za drugačen - partnerjev - pogled na situacijo. Pomembna je sposobnost, da zadržiš svoje reakcije (odgovore) in dopustiš, da je partner tvoj začasni center pozornosti.

Predavatelj je povedal, da če nas v partnerskem odnosu nekaj boli, je treba pogledati ozadje. Pomembno je govoriti o sebi, kar pa sigurno pomeni določen rizik. Poslušanje in razumevanje pomagata biti nežen in sočuten. Če je enemu od partnerjev težko, se umika. Če nekaj ne zmoremo narediti, tega ne naredimo. Konflikti - kot rečeno - nimajo vedno negativnega predznaka; pomagajo nam razumeti našo preteklost in so smerokazi našega življenja. V vaji **REŠEVANJA KONFLIKTOV** smo se osredotočili na 7 točk:

1. Frustracija (Prizadet sem, kadar ti Naše stare rane zavzemajo 80 % teh frustracij).
2. Občutki (Takrat čutim)
3. Reakcija (Takrat odreagiram tako, da sem ...)
4. Skriti strah (Strah me je ...)
5. Povezava z otroštvom (To me spominja na otroštvo, ker ...)
6. Globalna želja (Moja največja želja je, da)
7. Konkretni korak (Moj in Tvoj ...)

Ta vaja se zaključi z Moje darilo tebi je ... Za tovrstno reševanje konfliktov si izberemo omejeno časovno obdobje (npr. 14 dni). Vendar moramo biti potrpežljivi. Medsebojni razgovori so zemljevid do naših src. Če oba partnerja to delata, je to odlična osnova za kakovosten odnos.

Tovrstna varna komunikacija pri reševanju konfliktov omogoča relativno hitro soočanje s težavami. V debati, ki se je razvila, je predavatelj odgovoril na vprašanje, da se moški morda res bolj umikajo tovrstni komunikaciji, vendar se stereotipi spreminjajo. Vedno rešujemo eno po eno stvar. Važno je, da povemo strnjeno, jedrnato in jasno. Ljubeča in skrbna dejanja lahko rodijo ljubeč odnos. Bistvo dobrega in zrelega odnosa je brezpogojna ljubezen, vendar so dejanja (ljubeča) zelo pomembna. Tu smo slišali še eno zgodbo, in sicer o snahi, ki se je želela odkrižati tašče in je pri zeliščarki naročila strup. Zeliščarka ji je dala tekočino, ki jo je snaha morala vsak dan vtirati tašči v telo, 21 dni. Pri tem sta se tašča in snaha pričeli pogovarjati in sta se zblížali. Na prestrašeno prošnjo snahe naj ji zeliščarka da protistrup, ji je zeliščarka povedala, da ji je tako ali tako dala »samo« mešanico eteričnih olj in da ni bojzani, da bi se tašči kaj zgodilo.

Predavanje je bilo sila zanimivo. Predvsem pa je dalo nekaj praktičnih nasvetov za varno komunikacijo s partnerjem in za reševanje konfliktov.

Zapisala:
Anja Černe