

Biztonságos kapcsolatok

2023.11.18.

Bevezető

Egészséges kapcsolatok fontosak ahhoz, hogy az emberek tevékenyek és termékenyek legyenek. Az egészséges kapcsolatok egyben biztonságot adnak az azokban résztvevőknek.

Másként szólva egy egészséges kapcsolat alapja a biztonság. A két tulajdonság azonos. Ami egészséges az biztonságos, ami biztonságos az egészséges.

Egy kapcsolat legyen az szerelem, barátság vagy akár egy új munkahelyi közösség jó érzésekkel kezdődik. Sajnos ez gyakran csak egy ideig tart és a résztvevők a kezdeti eufória után rosszul érzik magukat. Egy kapcsolat megújításának módja az lehet, hogy az emberek megpróbálják a kapcsolat elején fennálló pozitív érzéseiket visszaállítani.

Ehhez a jó út, ha nem úgy gondolkodunk, hogy ehhez magunkban vagy a másokban meg kell valamit belül változtatni. Jobb ha úgy gondolkodunk, hogy az emberek között létezik egy tér, amiben a kapcsolat minősége van, és ezen érdemes és lehet változtatni.

Az elsődleges feladat az, hogy ebben a köztes térben biztonság uralkodjon. A kapcsolat minősége ezen túl két másik képességen múlik: a kíváncsiságon és az empátián.

Ha ezek a feltételek megvannak, akkor a két (vagy több) ember közötti kapcsolatot az együttműködés és a közös alkotás jellemzi.

Miért törnek ki mégis a konfliktusok?

Erre egy válasz van: A kapcsolatban résztvevők úgy látják, hogy a másik nézőpontja hibás, ezért azt nem szeretik. Ellenzik azt, hogy különbség létezik. Csak úgy tudják elképzelni az életet, hogy az ő nézetük a helyes. Ha én zöldnek látom a világot, akkor szerintem neked is zöldnek kell látnod. Ez mindenkinek probléma.

Ebből keletkezik a kívánság, hogy valaki felül legyen (uralkodó kutya), hogy valaki domináljon. Ez okoz erőszakot, konfliktust és háborút. Mert mindenki ellenzi, azt, hogy másoknak más legyen a véleménye.

Ezt az állapotot nevezhetjük egyfajta szimbiózisnak. Ettől kell megszabadulnunk.

E helyett kell kialakítanunk valamit, amit kapcsolati képességnek nevezhetnénk. A mai állapotban az általános az, hogy a legveszedelmesebb dolog, amit az emberek csinálnak az éppen a beszéd! Ha valaki mond valamit és a másik rámondja: "Ez nem igaz (helyes)!" Erre aztán azt mondja: De ez igaz, mindig is igaz volt... Ebből keletkeznek a problémák a politikában a vallásban, sőt még a tudományban is!

A biztonságos beszélgetés ezzel szemben azt jelent hogy az emberek megtanulják, hogy polarizáció nélkül beszéljenek, hogy képesek legyenek hallgatni anélkül, hogy ítélnének. (Hallgatni sajnos ma egy kevésbé használt képesség, de ami nagyon hatásos, erős dolog.) A harmadik ami ide tartozik még az az, hogy képesek legyünk kapcsolatokat fenntartani annak ellenére, hogy vannak különbségeink.

Mik azok a dolgok, amelyek

szükségesek a jobb kommunikációhoz, kapcsolathoz?

A beszélgetés új módja. Mindennek az a módja, hogy két ember beszélgetését lelassítjuk, és nagyobb időközökben felváltva beszélnek (üzennek) míg a másik fél fogadja az üzenetet (nem passzívan!)

A múlt hatása. Miként van hatással a beszélők múltja a jelenre? Ennek vizsgálata segít a jelenbeli viselkedések megértésében. Így dolgokat meg lehet érteni, a helyett, hogy ítélkeznénk, hogy azt mondanánk, mint azt a bevezetőben említettem, hogy a másik hibásan gondolkodik.

Gondoskodni a köztünk lévő térről, eltávolítani a negativitásokat a kapcsolatokból. Így a kapcsolatokban az emberek megszabadulhatnak a feszültségeiktől, elfogadják különbözőségeiket. Ha ez így van, a konfliktusokat is jobban lehet majd kezelni, azok nem lesznek olyan rombolók.

A régi módját a kommunikációnak meg kell haladjuk. Ez monológokból állt, aminek az volt a kimondatlan üzenete: én a beszélő tudom az igazságot, te akihez beszélek, nem. Én beszélek, és téged nem hallgatlak meg. Ez a fajta beszédmód akadályokat képez a két ember közötti térben, és hozzájárul ahhoz, hogy a kapcsolat bizonytalan, szélsőséges esetben romboló legyen.

Az új mód: egyenlőség, amiben a vertikális – én vagyok fent, és te lent – megváltozik és a beszélők egy szintre kerülnek. Ha az emberek egymás közötti kommunikációja változik, idővel az intézmények, amelyek a vertikális kommunikációra épültek, elkezdenek elbomlani és helyettük új, a horizontális kommunikációt is felölelő intézmények alakulnak ki. Ekkor az emberek elkezdenek egymással beszélni és nem egymásnak beszélni. Nagy különbség. Megváltozik a világ!

Visszatérve a különbségekre, amelyekről a bevezetőben

beszéltünk. Ha a kommunikáció módja megváltozik, akkor innentől kezdve van egy bázis amiben egyetértünk, és akkor ezen a bázison felül elkezdhetünk különbözőek lenni, anélkül, hogy az alap bázist lerombolnánk. A különbségek pedig a haladás motorjai lehetnek ebben az esetben és nem a kapcsolatok rombolói, mint korábban. Hirtelen megjelenik, hogy az én igazságom nem az objektív igazság, ahogyan a te igazságod sem az. Mind a kettő csupán az illető ember igazsága, amelyek létezhetnek egymás mellett, még akkor is ha különbözőek. Jobb is ha véleményeknek nevezzük őket.

Kapcsolódó oldalak:

- Harald Haarmann: Egy egyenlőségre épülő társadalom modellje
- Falko Peschel: A társas nevelés új szerepe – A “látszólagos harmóniától” az önkormányzatig