**Életvezetés – szabadság és kommunikációs**

***Mottó: „A kommunikáció legmélyebb szintje nem a kommunikáció, hanem a közösség. (Merton)***

Eljött a tavasz! Olyan jó érzés sétálni a napsütésben, bőrünkön érezni a szellő melegét és a szívünk környékét is egyfajta kellemes érzés lengi át. Jó kint lenni, jó a szabadban sétálni, szinte áthat minket egy megfoghatatlan szabadság érzése. Szabadság! Mindenki által vágyott, sokak által megharcolt, de néhány helyzetben feláldozott emberi érték.

Szabadság megélése az egyik leghőbb vágya az embereknek. Szabadon dönteni, szabadon véleményt kifejezni, szabadnak lenni. Csak úgy, lenni! Ugyanakkor ez az egyik olyan emberi érték, amely körül a legnagyobb zavar van, hisz összekeveredhet a szabadossággal, az erőszakos kommunikációval, a kihívástól érzett félelemmel is. Most néhány gondolatot szeretnék megosztani a megélhető szabadság kapcsolati-kommunikációs akadályairól. Természetesen a témáról rengeteg könyv született már, így a cikk korlátai között csak néhány inspiráló ötletet szeretnék felvillantani.

Szabadságom sérülhet, amikor egy felnőtt emberi kapcsolatban nem élem meg a szabad önkifejezés örömét. Mikor lehet ez? Talán ismerős lehet az a helyzet, amikor egy barát meg szeretné győzni a maga igazáról a barátnőjét (vagy fordítva). Lehet, hogy a barát úgy gondolja, hogy igaza van, de a barátnő ezt nem így gondolja. Ha nem egyenrangú a beszélgetésük, akkor csak a saját véleményüket tartják igaznak és nyíltan vagy gondolatban nem ismerik el a másik véleményét. Ez vitát eredményezhet, sőt verbálisan erőszakos beszélgetés vagy érzékenyebb lelki alkat esetén még lelki sebeket is. Így válhat egy beszélgetés lekezelő kioktatássá, bármilyen álca is van rajta.

Egyenrangú beszélgetésről akkor beszélhetünk, ha nem én akarom eldönteni, hogy mi a jó a másiknak. Mert akkor hová lesz az ő szabadsága? Ha ez egy egyenrangú beszélgetés, akkor a felek a másik véleményét a magukéval azonos értékűnek érzik, és ha nem is értenek egyet vele, akkor minimum tiszteletben tartják. Ebben a helyzetben a felek szabadon ki merik fejezni az érzelmeiket, gondolataikat, mert tudják, hogy a másik nem él vissza vele. Egy egyenrangú kapcsolatban az a célom, hogy úgy adjam át a számomra értékes információkat, hogy tiszteletben tartom közben a másik értékrendjét, véleményét. Ha pedig úgy gondolom, hogy jó és szükséges, amit át akarok adni neki, akkor is tiszteletben tartom a másik tempóját, feldolgozási ütemét, sőt az ellentmondását is a véleményem kifejezése során. Hogy miért? Mert a másik személye fontosabb számomra, mint az én véleményem!

Persze itt meg szeretném említeni a munkakapcsolatokat is, ahol van főnök és beosztott, és a főnöknek van utasítási joga, de igazából csak a munka területén. Az értékek, vélemények területén – ideális esetben – ugyanúgy egyenrangú kapcsolat lehet a felek között.

De mit lehet tenni, ha én szeretnék egy egyenrangú felnőtt kommunikációs kapcsolatot, de másik fél ebben nem partner? A legegyszerűbb az lenne, ha szépen lassan lazítanám vele a kapcsolatot, a távolság itt is szépít! Kommunikációban is lehet lazítani, pl. csak egyszavas válaszokat adni, és utána témát váltok. Ha valakin azt látom, hogy most nem képes egyenrangú kommunikációra, igyekszem arról beszélgetni vele, amiről lehet. Ha nem értünk egyet valamiben, akkor nem feszegetem tovább, inkább témát váltok. Ezzel tiszteletben tartom az ő személyét, és közben védem a saját magamét is. Válasszuk meg bölcsen a csatáinkat, csak akkor és ott, ahol érdemes.

Az is előfordulhat, hogy bántó megjegyzést kapunk. A tapasztalat azt mutatja, hogy nem érdemes belemenni és hasonló stílusban visszavágni. Egyszerűen ne süllyedjünk le ilyenkor a másik szintjére. Gondoljunk a saját személyi méltóságunkra! A legjobb védekezés egyébként a reális önértékelés kialakítása és védelme. Ha támadva érezzük magunkat a szervezetünk természetes reakciója az, hogy adrenalint és egyéb hormonokat pumpál a vérünkbe, és a logikus gondolkodásra való képességünk lecsökken. Lélegezzünk mélyeket. A nyugodt légzés lecsillapít és időt ad reakciónk átgondolására. Ha pedig már nyugodt vagyok, akkor ne támadjunk, hanem például kérdezzünk vissza! John Malkovich zseniálisan használja ezt a technikát az egyik Mr. Ripley filmben. Épp róla beszélgetnek egy társaságban, amikor megérkezik. Meghallja az utolsó mondatot, amelyek nem éppen hízelgőek rá nézve. Rákérdez az illetőnél: "Ezt hogy érti?", mire az hosszas magyarázkodásba kezd. Mereven bámulja tovább: "És ezt hogy érti?", mire a másik annyira meglepődik a számon kérő kérdéseken, hogy végül hebegni-habogni kezd. Ha pedig mégis a verbális csatát választjuk, akkor először tudatosítsuk a másikban, hogy amit mondott, attól nem érezzük jól magunkat. Ezzel legalább a saját dühünket kiadjuk. Azonban érdemes számolni a csata lehetséges következményeivel: tartós sebeket osztogathatunk és szerezhetünk általa.

„Ha nem beszélsz azzal, akivel pedig szót lehetne érteni, veszni hagytál egy embert. Ha pedig beszélsz azzal, akivel nem lehet szót érteni, elvesztegetted szavaidat. Az okos ember sem az embereket nem hagyja veszni, sem a szavait nem vesztegeti el.” (Konfuciusz). Hogy igaz-e Konfuciusz tanácsa? Mindenki döntse el saját maga.

M. Teréz nővér