Ítélkezés nélkül beszélni.

- Soha nem érkezel pontosan. Nem lehetne, hogy egyszer pontosan érkezzél? Legalább akkor, amikor tudod, hogy nagyon fontos nekem?

- De a múltkor, amikor reggel 7-re hívtál, pontosan itt voltam, pedig nagyon korán kellett hozzá felkelnem. Meg sem köszönted, hálátlan vagy.

Ez a párbeszéd jó példája annak, hogyan csúsznak be alattomban a feszültséget keltő kis ítélkező szavacskák („soha, egyszer, legalább, hálátlan”) a beszédünkbe, és hogyan indítják el az ellenségeskedést, miközben szilárd meggyőződésünk, hogy egyszerűen igazat mondtunk.

Sokszor feltámad bennünk a vágy, hogy jól megmondjuk a véleményünket, vagy legalább kifejezzük ellenérzésünket, vagy … vagy nem mondom meg, de ott botorkál bennem a bosszankodás. Beszédetek legyen igen – igen, nem-nem. Viszont: aki embertársára azt mondja, bolond, (pedig milyen igaz! - gondoljuk esetleg magunkban) maga méltó a gyehenna tüzére.

Mit tegyek? Az EMK javaslata: a jelen pillanatról, vagy egy jól körvonalazható helyzetről beszéljek, kerüljem az ítéletet hordozó szavakat, és vállaljam magam. Az ítéletet hordozó szavak annyira szokásos részei az életünknek, hogy észre sem vesszük őket. Bízom benne, hogy a most következő csoportosított felsorolás alapján könnyebb lesz felismerni, megfontolni, és a magyarázat alapján elkerülni ezeket.

Ezzel egyben az EMK első lépését, **a „helyzetet ítélkezés nélkül leírni” lépést is tanuljuk**. Egy szokásos baráti beszélgetésben nem szükséges feltétlenül, hogy minden apró részletre figyelve beszéljek. Elég, ha a szívem nyitott, önálló és tudatos vagyok. De amikor feszültség van, vagy tétje van a helyzetnek, nagyon fontos, hogy tudjak úgy fogalmazni, hogy ne képződjenek fölösleges feszültségek, a természetesen keletkező feszültségeket pedig át tudjam hidalni.

**Soha, mindig, bármikor, már megint, állandóan** *-* a múlt eseményeit általános igazsággá emelik. Mivel ilyenkor általában negatív dolgokra gondolunk, az egész világlátásunkat negatívvá teszik, pedig valószínűleg van kivétel. A társam valószínűleg a kivételeket fogja citálni, vagy ha elfogadja az általánosított negatív véleményemet, akkor a keserűség és a reménytelenség fog gyökeret verni benne saját magával szemben. Ha konkrétan meghatározom az időpontot és a cselekedetet, pl ***amikor fél órával később érkezel, mint ahogy megbeszéltük, akkor…***jelentősen nagyobb esélyem van arra, hogy úgy el tudjam mondani azt, amit e helyzet kivált belőlem, hogy a társam azt meg is hallja.

**Okos, buta, kétszínű, elhanyagolt, hitetlen, gazdag –**ezek a jelzők a sommás véleményemet fejezik ki, akár elítélőek, akár elismerőek, a társamra rákényszerítek egy ítéletet, vagy egy szerepet. Még az elismerésre is igaz ez. Ha azt mondom, „te olyan okos vagy, olyan gyorsan átlátod a helyzeteket”, ez hordozza azt az elvárást, hogy legközelebb is okosnak kell lennie. A minősítő jelzők helyett a konkrét esemény leírásával nem szorítjuk sarokba a másikat. Ha dicsérek, nevezzek meg valamit, ami értékes abban, amit csinál, **pl *tetszenek a színek, amiket használsz. „Buta” helyett a „nem tudta megoldani”, a „kétszínű” helyett: „tegnap azt mondtad, ma ugyanarról azt mondod”***nyitva tartja közös útkeresés lehetőségét. Mit lehet egy butával kezdeni? Annak, akinek éppen nem sikerült valami, lehet segíteni. A kétszínű ember is, reménytelen eset. A konkrét helyzetről viszont el lehet beszélgetni. Nem biztos, hogy a beszélgetőtársam nyitottan reagál, hiszen lehet, hogy első hallásra támadva érzi magát, de ettől ne ijedjek meg, ne veszítsem el a reményt, hogy meg tudjuk érteni egymást. Ne álljon le a kommunikáció. Ha dühös lesz, legyen erőtartalékom megértően fordulni felé, hiszen ezért vagyok én a zsiráf, akinek nagy szíve van. Egy harcosan induló beszélgetés után, ha sikerül végigvinni, van, hogy közelebb kerülünk egymáshoz, mint valaha gondoltuk volna, mert mind a ketten kimondhattuk a témával kapcsolatos érzéseinket, vágyainkat, helyzetünket.

**Panaszkodik, dühöng, turkál, kacarászik, csinálgat** *-*  mondhatom, hogy ezekkel az igékkel nem a személyt, hanem a cselekedetét minősítem, azonban rejtetten vagy kifejezetten mégis ítéletet hordoznak, mert valami módon általánosítanak, erős érzelmi színezetük van, és a véleményemet tükrözik. „*Panaszkodik”, mondom, amikor ő a bánatát mondja el, vagy beszél az életéről.* A csinálgat szóban ott rejtőzik, hogy lehetne intenzívebben is tenni, és sejteti, hogy bosszankodom ezen. Érdemes elgondolkodni a valódi érzelmeimen, hogy ne kerülőúton nyilvánuljanak meg. ***„Nézem, ahogy dolgozik, és bosszankodom, mert azt gondolom, ennél sokkal gyorsabban is lehetne dolgozni”.*** ***„Tegnap beszélgettem vele, és nagyon elfáradtam. Megterhelt a sok probléma, amit******felvetett”.***Ha így beszélek és gondolkodom, a kapcsolataim, és a kapcsolatom saját magammal is, hitelesebb lesz. Azon munkálkodni, hogy a beszédünk, a szemléletünk torzításmentes és nyílt legyen, iga, de édes és könnyű iga. Vagy legalábbis hasznos.

**Nem lesz készen, el fogja rontani, remekül meg fogja csinálni, meg fog betegedni:** *–* ezek azállításokjövőreirányuló elvárások. Lehet, hogy voltak a múltban tapasztalataim, de nem lehetek abban biztos, hogy az események a jövőben is így fognak történni. Ha biztosra veszem, az azt jelenti, hogy az elvárásaimat rákényszerítem a jövőre, vagy legalábbis a körülöttem lévő emberekre. A jövőbe vetítés lehet sértő, vagy akár mint önbeteljesítő jóslat is működhet. Ilyen pl az aggodalom, vagyis az aggodalmaskodás, amit sokan a szeretetük kifejezésének gondolnak. Az aggodalomból eredő jótanácsok, pláne az előre elképzelhető negatív kimenetelek felemlegetése elbizonytalanítja a másikat, és sokkal nagyobb eséllyel fog bekövetkezni az, amitől én félek. Ismerjük a mondást, hogy ha a falra festjük az ördögöt, az megjelenik. Ilyenkor olyan logikus azt mondani, hogy „na látod, milyen igazam lett”, és ezzel a felelősséget a másikra hárítom. Ez dupla erőszak és nagyon nehéz ellene védekezni. Ha úgy fejezem ki a meglátásomat, hogy ***„szerintem itt és itt nehézségek******adódhatnak, az a véleményem, hogy…, mit gondolsz erről”,***akkor el is tudom mondani a gondolataimat, és mégsem fogomnegatív kimenetelt elősegíteni. Hogyan? Nézzük meg a mondatszerkesztést. Képviselem, hogy a magam nevében beszélek, pontosan megnevezem a nehézséget, amit észrevettem, felvázolok valamit, hogy hogyan lehetne megoldani, de megint úgy, hogy kiderüljön, ez nem kényszer, hanem az én véleményem, és visszaadom a szót. A partnernek van módja elmondani a saját véleményét, nem marad benne kártékony szorongás. Sajnos a jó kimenetel előrevetítése is kelthet szorongást. E helyett is ajánlatos felvállalni a véleményemet, és konkrétan beszélni. Pl: **„*Úgy gondolom, menni fog neki, szerintem megvan hozzá az átlátóképessége”***

**Elvárható, tilos, egészséges, kötelező, sokan azt mondják** *–* ezekben a helyzetekben egy meg nem nevezett forrás, tekintély véleményét képviselem, nem a sajátomat .Átgondoltam már valaha ezeket az állításokat? Tudatosan vállaltam őket? Vagy önállóság nélkül teljesítek, parancsra cselekszem, és közben valaki másra mutatok, hogy ő a felelős az én cselekedetemért? A konform – nonkonform (másoknak megfelelni vágyó, vagy autonóm) viselkedés kutatói végeztek egy kísérletet. Egy szobában volt sok ember, néhány kísérleti alany, és többen beépített emberek. Levetítettek egy filmet, majd kérdéseket tettek fel a filmmel kapcsolatban. A beépített emberek nagy erővel, egybehangzóan valótlan véleményt képviseltek, és bizony a kísérleti alanyok közül a többség megváltoztatta az egyébként valós álláspontját. Így működik a társadalmi tudat formálása is, ha elég sokan, és elég nagy erővel mondják, lassanként hitelesnek fogadja el az emberek többsége az állítást, és így működnek a reklámok is. Természetesen, és sajnos nem tudunk mindennek utánanézni, azonban ezekben a helyzetekben is képviselhetem a valóságot azzal, ha kimondom, hogy **„*ennek nem tudtam utánajárni”, „hallottam, nem tudom, hogy hol, kérdés, hogy igaz-e”,* vagy éppenséggel: *„gondolkodtam rajta, és úgy gondolom, hogy”, „itt és itt olvastam, hallottam, hogy”, „egyetértek******azzal, hogy, mert”.***A következő mondatrész itt is, a ***„te mit gondolsz erről”***– ha az erőszakmente kommunikáció szemléletét követem. Azzal hogy átadom a szót, lehetővé válik, hogy a társam is elmondja a véleményét, és a beszélgetésünk vagy az életünk egy közös alkotássá váljon.

Mit tegyek, ha indulatot vált ki az, amit mondtam? Mit kezdhetek a társam érzelmeivel, és nem kevésbé: mit kezdhetek a saját érzelmeimmel? Erről fog szólni a következő rész.