Kérdés – kérés - vagy parancs?

Az Erőszakmentes Kommunikáció negyedik eleméhez értünk. Itt derül ki, hogy valaki az erőszakmentes kommunikációt egy olyan jó kommunikációs eszköznek tartja, amivel szalonképesen viheti keresztül az akaratát a többieken, vagy valóban átalakult a gondolkodása ítélkezés, -kényszerítés és –erőszakmentessé.

Amikor valakivel beszélgetek, jó ha tudatában vagyok annak, hogy koránt sem biztos, hogy a szavak alatt ugyanazt értjük. Ha ezt az óvatosságot nem tartom fenn, akkor előfordulhat, hogy a saját gondolataim után (szakavatott EMK-s feltárása után) elégedetten hátradőlök, minden rendben van, gondolom, de valójában félreértésben vagyunk. Ez ellen az ellenszer egy érdekes kérdés: „megkérdezhetem, mit értettél abból, amit most elmondtam?”. És akkor ő válaszol, kiderül, hogy van-e félreértés. Ezzel a kérdéssel őszinte figyelemmel fordulok a társam felé, megengedve neki az egyéniségét, és az ebből eredő értelmezéseket.

Amikor ő mond nekem valamit, okos dolog pontosítani. „Jól értem, hogy…?”, „Ez azt jelenti, hogy…?” Ezek olyan tisztázó kérdések, amik talán nem akasztják meg a társamat az elbeszélésben, de biztosítják, hogy ne legyen félreértés.

Mi is a félreértés? Az, amikor én azt hiszem a másikról, hogy azt gondolja, pedig ő nem azt gondolta. Vagy én azt hiszem., hogy tökéletesen értem őt, pedig nem azt értettem a szavaiból, amit mondani akart. Mind a két esetben akaratlanul is, az én véleményemet kényszerítem a másikra. Ha mélyen a sajátom az EMK légköre, akkor természetes, hogy visszakérdezek, hiszen ez az alapja annak, hogy ne tudjon egy ítélet kialakulni a valódi megértés helyett.

Feszült, konfliktusos helyzetben különösen fontos a visszakérdezés, segít abban, hogy a beszélgetés továbbgördüljön, ne alakuljon ki az a bénult csönd, amit aztán pláne nehéz feloldani. És ha visszakérdeztem, no meg lélekjelenlétem is van, akkor van módom arra, hogy elkezdjem megérteni a társam szükségleteit, és ezt neki is elmondjam. pedig érezni fogja, hogy valóban figyelek rá! Ha csendben magamban figyelek, töprengek, hogy vajon milyen szükséglete jelentkezik most, akkor nem tudja, hogy most az ő javára gondolkodom. Néma gyereknek anyja sem érti a szavát – hangzik a mondás. Igen, mondani kell hangosan.

Ha létrejött a megértés, lehet, hogy nincs is szükség további szavakra, de az is lehet, hogy gy közös megoldást akarunk kidolgozni a helyzetre. Vagy valaki (a társam vagy én) kér valamit, vagy valaki felajánl valamit.

A kérés és a szolgálatkészség EMK-s szempontból szintén szorul egy kis magyarázatra.

„Óhajod számomra parancs, felség!” – hangzik el egy mély meghajlás kiséretében, és az udvaronc kihátrál a trónteremból. Szokásos jelenet egy mesefilmben, annyira szokásos, hogy nem is gondolkodunk el rajta. Milyen függelmi viszonyt tükröz ez a jelenet? Óhajra bármit megtenni? Ez a mindenkori erőszakszervezet vagy diktatúra működésmódja.

Az Erőszakmentes Kommunikációs modell azt mondja, a kérés akkor kérés, ha békés szívvel el tudom fogadni azt is, ha a másik fél nemet mond. Ha bosszús leszek, kellemetlenül érzem magam, esetleg bűntudatom lesz, amiért ilyen kellemetlen helyzetet hoztam létre, vagy bűntudatkeltően válaszolok a társamnak, nos, akkor bizony nem kérés volt, hanem parancs. Parancs, kérés jelmezben. Egymás rejtett vagy kevésbé rejtett kényszerítésének az eszköze.

A szelídség, előzékenység, szolgálatkészség a keresztény értékrendben előkelő helyen állnak, mégis, vizsgáljuk meg, mi történik, ha valaki mindig előzékeny, mindig szolgálatkész, mindig, mindig, mindig.

Kapcsolatokban élünk. Ha az egyik fél mindig kiszolgálja a másikat, a másik mindig a parancsoló szerepben lesz. Ez olyan, mint a mérleghinta, ha az egyik fél súlyosan lehúzza a hintát, a másik kénytelen fent trónolni. Hiába szeretne leszállni, ha a látszólag alul lévő fél nem könyörül meg rajta, csak lezuhanni tud – ha már annyira elege van, hogy leveti magát a mélybe. Az életben is így van. Az ember, aki állandóan kedves, szolgálatkész, bocsánatot kér, dicséri a másik teljesítményét, miközben maga az elismerést elutasítja, nagy erővel rögzíti a mérleghintát. A zsarnok is kénytelen leereszkedni a magaslatról, ha nincs, aki fent tartsa.

A kérés akkor kérés, ha a kérő szabadságot ad a másiknak a döntéshez. A valódi kérésre lehet nemet mondani. Ilyenkor a nemet mondás is együttműködés, hiszen őszintén összekapcsolódott az életünk az őszinte kommunikációban, és megmaradt mindkét fél autonómiája is. Ha a kérő fél szégyent érez, mert túl nehezet kért, vagy haragot, amiért a másik nem teljesítette az ő kérését, akkor bizony a kérés mégis parancs volt.

Ha a válaszoló kínosan érzi magát, mert nemet mond, vagy egyáltalán nem is tud nemet mondani, akkor még nem tudja felvállalni a saját élethelyzetét. Persze, amikor nemet mondok, akkor tudom, hogy a kérő félnek ez legalábbis többletfeladatot jelent, mert a kéréséhez egy másik megoldást kell találnia. Ezért, hogy mindkettőnknek könnyebb legyen, érdemes nem egyszerűen „nem”-et mondani, hanem röviden megindokolni, miért mondok nemet, és esetleg javasolni egy ötletet, magam helyett. Ennek a módja a helyzettől függ, de mindenképpen finomítja a visszautasítás élét. Örökzöld téma a családokban a rendrakás, szemétlevivés, mosogatás, autóból kipakolás és hasonlók. „Vidd le légy szíves a szemetet”. „Jaj, most inkább ne, éppen most mutatják a gólokat. Kérd meg légyszi Pistit, vagy leviszem én a műsor után, ha addig ráér.” A válaszoló felvállalta, hogy miért nem, és konkrét időpontot jelölt meg arra, hogy mikor fogja ő megtenni a kérést, ha akkor még időszerű lesz. Igen, fontos, hogy konkrét legyen a felajánlás, mert ez ad támpontot a kérő félnek.

Másik helyzet, ha valahogy ütközik velem az, amit a másik kér, és egyáltalán nem akarom megtenni. Nem biztos, hogy könnyű felvállalni, hogy nem adom kölcsön az autómat, nem megyek el megnézni azt a bizonyos filmet, nem szeretném, hogy megünnepeljenek… és hasonlók. A kapcsolat érdekében itt is fontos elmondani, mi az én álláspontom: féltem az autómat, megviselnek az ilyen jellegű filmek, vagy nagyon nem érek rá, nem vagyok ünneplésre alkalmas lelkiállapotban, esetleg szintén a nem érek rá, de ki kell mondani. És utána jöhet az ötlet: segíthetek ötletelni, hogy lehetne autót szerezni, javasolhatom, hogy egy másfajta programot találjunk ki, vagy későbbi időpontban szervezzünk közös programot. Itt is nagyon fontos, hogy ne meneküljünk ki a helyzetből. Ha tovább beszélgetünk, akkor egyszerű megbeszéléssé válik a helyzet. Ha kimenekülök, akkor menekülés, vagyis jelen van az erőszak.

Végül szeretném még egyszer tudatosítani: Ha az első 3 lépés után (ítélkezés-mentes helyzetleírás, érzelem, szükséglet) nem kutatom őszinte érdeklődéssel, hogy értjük-e egymást, akkor ez lehet egy nagyon őszinte önfeltátás, de nem együttműködés, és pláne nem erőszakmentes. Az EMK-ban nem járatos ember általában úgy meghökken egy ilyen módon megfogalmazott mondattól, hogy elakad a szava. A hallgatás beleegyezést jelent, legalábbis úgy tűnik, hogy ő beleegyezett. Pedig nem akart. Ezen a módon az EMK-s beszéd agresszióvá, szívtelen akaratérvényesítéssé válhat. Sajnos.