

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

***Komunikacja interpersonalna to nie tylko podstawa rozwoju,
ale też całego naszego życia,
ponieważ wszystko, co w życiu najważniejsze, opiera się o komunikację.***

W dzisiejszym świecie, w wielu kręgach, zamiast się otwarcie komunikować i rozumieć, walczymy o swoje racje, zamykając się na innych. Żyjemy w emocjonalnej izolacji, bojąc się odrzucenia, braku akceptacji i niesprawiedliwej oceny (a czasami uzmysłowienia nam gorzkiej prawdy na temat nas samych). Nie umiemy mówić o swoich uczuciach. A wtedy albo dusimy je w sobie, albo tracimy kontrolę i wybuchamy, raniąc naszych bliskich.



Dlaczego tak się dzieje?

Ponieważ większość z nas nie potrafi się skutecznie komunikować. Brakuje nam podstawowej umiejętności, która wpływa na każdy aspekt naszego życia. Tą umiejętnością jest komunikacja interpersonalna. Nikt nas nigdy nie nauczył, jak z empatią porozumiewać się z innymi. Nikt nam nie pokazał, jak wyrażać swoje uczucia oraz jak rozmawiać z drugim człowiekiem w atmosferze otwartości i zaufania.

***Większość z nas angażuje się w emocjonalne gry
i nieświadomie manipuluje innymi, tak aby zaspokoić swoje własne potrzeby.***

Wszystko, co nie działa w naszych relacjach - kłótnie, nieporozumienia, brak zaufania, toksyczne zachowania - jest spowodowane tym, że nie umiemy się świadomie, empatycznie i mądrze komunikować. A to właśnie dzięki komunikacji interpersonalnej możemy przekazać drugiej osobie wszystko to, co siedzi w naszej głowie i naszym sercu.

Jeśli wiemy, jak wypowiadać nasze myśli i uczucia w jasny, bezpośredni sposób, nasze życie staje się łatwiejsze. Zarówno w dialogu, jak i między słowami - przekazujemy drugiej osobie dokładnie to, co chcemy przekazać.

Trzy aspekty komunikacji interpersonalnej, które stanowią klucz do budowania świadomego porozumienia z innymi ludźmi to:

1. Obecność

W komunikacji nie chodzi o to, aby okazywać zainteresowanie, ale o to, aby BYĆ zainteresowanym.

Gdy wejdziemy w stan pełnej otwartości i ciekawości, potrzeba na aktywne słuchanie znika. Druga osoba całą sobą doświadczy naszego zainteresowania, nawet jeśli nie będziemy potakiwać wystarczająco dużo podczas rozmowy. Aby to było możliwe, potrzebujemy obecności. Potrzebujemy być w tej rozmowie, całym sobą. Potrzebujemy zapomnieć o całym świecie zewnętrznym i pozwolić sobie na stworzenie bańki, w której jesteś tylko Ty i Twój rozmówca.

Gdy druga osoba mówi, Ty wyłączasz swój dialog wewnętrzny. Jesteś tu i teraz i całym swoim umysłem i sercem słuchasz tego, co ta osoba ma do powiedzenia - zarówno za pomocą słów, jak i poprzez mowę ciała.

Obecność pełni jeszcze jedną, ważną rolę. Gdy dbamy o spokój wewnętrzny w komunikacji interpersonalnej, nie stosujemy tej subtelnej, często trudnej do zauważenia emocjonalnej przemocy. W sytuacjach konfliktowych umiemy powstrzymać się od oceniania, obrażania i krytyki na rzecz dążenia do porozumienia i zgody.

2. Otwartość

W porozumiewaniu się z innymi ludźmi to, co najczęściej nam przeszkadza, to usilna chęć podkreślenia swojego punktu widzenia. Chcemy mieć rację, a więc każda rozmowa jest dla nas okazją do „zaznaczenia terenu”, do podbudowania swojego ego, do udowodnienia swojej racji.

Takie podejście zamyka nas na perspektywę drugiego człowieka. Słyszymy jego słowa, ale nie słuchamy ich, nie otwieramy się na jego sposób rozumienia świata. „Zawieszenie” swojego modelu rzeczywistości to jedna z najtrudniejszych rzeczy w świadomej komunikacji interpersonalnej.



***Trudnością jest tutaj zwykle strach przed tym, że nasze stanowisko „przegra”,
że zostanie ono pochłonięte, że będziemy musieli zgodzić się na coś,
z czym się wcale nie zgadzamy.***

Warto jednak pamiętać, że wycofanie swojego punktu widzenia w rozmowie wcale nie musi oznaczać, że nie będziemy się mogli nim podzielić z drugą osobą. Oznacza to tylko i wyłącznie tyle, że na czas rozmowy dopuszczamy różne punkty widzenia - zarówno nasz, jak i tej drugiej osoby. Pozwalamy sobie na wejście do świata drugiego człowieka. Pozwalamy sobie na to, aby rozejrzeć się po tym świecie, tak jak byśmy byli tą osobą.

Na tym polega empatia w komunikacji interpersonalnej. Tylko w ten sposób możemy naprawdę zrozumieć jego sposób myślenia. Gdybyśmy na tą krótką wycieczkę zabrali ze sobą wszystkie nasze przekonania, nie moglibyśmy naprawdę doświadczyć rzeczywistości, w której żyje nasz rozmówca. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, abyśmy po chwili uważnego słuchania wrócili do naszej perspektywy i podzielili się nią z naszym rozmówcą, zapraszając go do naszego świata. Nie prezentujemy wtedy jednak naszego punktu widzenia jako jedyne prawdziwego, a tylko jako jedną z możliwych opcji. W ten sposób wzajemnie się wzbogacamy, zamiast walczyć o rację.

Według Fritza Perlsa, twórcy terapii Gestalt, gdy spotykają się dwie otwarte osoby, obie się zmieniają, dopasowują do siebie. Wzajemnie na siebie wpływają i są zawsze elastyczne w swoim zachowaniu. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy jedna z tych dwóch osób (lub obie) ma „charakter”. „Charakter” oznacza, że ktoś ma zestaw ustalonych zachowań i jest przewidywalny. Nie jest elastyczny i w określonych sytuacjach zachowuje się zawsze tak samo - niezależnie od tego, z kim wchodzi w relacje.

3. Autentyczność



Szczerą komunikacją interpersonalną zaczyna się od bycia szczerym z samym sobą. Nie jest łatwo sięgnąć w głąb po swoją własną prawdę, bo często sami uciekamy przed tym, co dla nas trudne. A dopóki nie przyznamy się sami przed sobą co tak naprawdę czujemy i co tak naprawdę myślimy, do autentycznej komunikacji będzie nam daleko.

Poczucie, że jesteś w zgodzie ze sobą i nie boisz się powiedzieć tego, co myślisz jest podstawą szacunku do samego siebie i źródłem głębokiego, wewnętrznego spokoju. Oczywiście nie z każdym możesz być w pełni sobą.

***Prawda w komunikacji interpersonalnej upraszcza wszystko.
Sprawia, że nie gubimy się w meandrach domysłów i projekcji
i dużo szybciej dochodzimy do porozumienia.***

Dlatego zawsze, gdy rozmawiasz z drugim człowiekiem - zatrzymaj się na chwilę i zastanów się, jaki komunikat będzie najbardziej zgodny z tym, co czujesz i co myślisz.

W pierwszej kolejności bądź szczery z samym sobą, a następnie zrób wszystko, aby wyrazić siebie w jasny i zrozumiały sposób. Skuteczna i świadoma komunikacja interpersonalna ma wiele wspólnego z dążeniem do szczęścia. W końcu wszystko to, co w życiu jest najpiękniejsze, nie ma żadnego znaczenia, gdy nie możemy tym podzielić się z innymi.

Badania dość jasno wskazują na to, że osoby, które mają co najmniej jednego bliskiego przyjaciela, są szczęśliwsze od tych, którzy nie posiadają w swoim życiu takich osób. Ponadto, dzielenie się osobistymi uczuciami z kimś, komu możemy zaufać, uwalnia nas od stresu i smutku.



Nie ma wątpliwości - jesteśmy zwierzętami stadnymi. Potrzeba przynależności to jedna z najważniejszych potrzeb każdego z nas. A najlepszą drogą do tego, aby ta potrzeba mogła być w pełni zaspokojona, jest świadoma i empatyczna komunikacja interpersonalna. Komunikacja pełna otwartości, obecności, autentyczności. Tylko wtedy możemy budować z ludźmi głębokie i trwałe więzi oparte na zaufaniu i bliskości.

Katarzyna Ziętara