

Neatsakyk, kada neklausia

Viena iš taisyklių, palengvinanti ir supaprastinanti bendravimą su žmonėmis, yra neatsakinėti į klausimus, kurie nebuvo užduoti. Nesunku įsitraukti į pokalbį taip, kad pradedame jausti, jog kalbame ne visai savo noru. Galime jaustis įpareigoti palaikyti pokalbį, nors mums jis tapo nemalonus ar neįdomus. Būna, kad kito žmogaus teiginiai yra daugiau ar mažiau provokuojantys ar manipuliuojantys siekiant gauti kokią nors reakciją iš mūsų, pasiteisinimą, paguodą ir panašiai. Taip galime įsivelti į pokalbius, po kurių mažėja noras bendrauti su žmogumi arba konfliktai kyla lygiose vietose.

Temos, kurios nedomina

Taisyklė yra lygiai tokia, kaip ir parašyta – jeigu tai, ką sako kitas žmogus, nėra klausimas, esate visiškai neįpareigoti į tai ką nors pasakyti. Pavydžiui “Koks gražus oras, man patinka pavasaris” arba “Vakar žiūrėjau kaip mūsų rinktinė pralaimėjo didžiuliu skirtumu, net žiūrėti buvo gėda”. Jeigu tema jums įdomi (pvz. žiūrėjote tas pačias varžybas), kalbatės su geru draugu, su kuriuo norite bendrauti vardan bendravimo, padiskutuoti, pasidalinti išpūdžiais, galite atsakinėti kada norite ir kiek širdis geidžia. Jeigu tema jūsų nedomina arba žinote, kad žmogus yra linkęs užsiplieksti, “užsivesti” kalbėti apie tai daugiau negu norite girdėti, esate laisvi tiesiog nieko nesakyti ar pasakyti bet ką, kas aktualu jums. Pvz. į komentarą apie varžybas galite atsakyti “Gražus oras šiandien, šilta kaip niekada” arba “Vėl kažko stabdžiai mašinoje cypia, reiks važiuoti pas meistrus”. Kitaip tariant bet ką, ką norite pasakyti, o ne tai, kas susiję su kito žmogaus prieš tai išsakytu komentaru, pastebėjimu, nuomone. Jei žmogui bus įdomu, ką jūs apie tai galvojate, jis tikrai paklaus. Tiesa ta, kad žmonėms retai įdomi kitų žmonių nuomonė ir jie dažniau nori pasisakyti, negu išgirsti. Tie, kam iš tikro įdomu, mielai užduoda klausimus.

Su mėgstančiais skūstis

Šita taisyklė gelbėja nuo įsivėlimo į guodėjo ir nuotaikos pakelėjo vaidmenį. Kada žmogus skundžiasi, labai norisi kaip nors jį pralinksminti, padėti, įrodyti, kad ne viskas taip blogai. Dažniausiai tai ne tik neduoda naudos, bet dar ir erzina tą, kuris skundžiasi. Jeigu jums patinka bendrauti su šiuo žmogumi, bet jaučiate, kad persistengiate su bandymais padėti ir praskaidrinti nuotaiką, girdėkite, kas jis sako bet neatsakykite jeigu nebuvo klausimo. Jei nenorite pokalbyje visiškos tylos, galite trumpai paantrinti žmogui, pvz.

– “Kaip šiandien sunku, ir vėl negalėjau išsimiegoti”

– “Taip, turėtų būti sunku”

– “Neskambina man niekas, nesidomi, nesirūpina”

– “Nesmagu kada neskambina”

Mes galime norėti duoti kitam žmogui dėmesio, išklaudyti, pabendrauti, bet skundai gali varginti. Jeigu jis ar yra ji senyvas, ligotas žmogus, skundų būna pakankamai. Tokiais atvejais išvargina ne skundai, o tai, kad mes emociškai į juo įsitraukiame ir į pokalbį dedame daugiau pastangų negu norime dėti. Besiskundžiaties žmogus nori skūstis, o ne spręsti savo problemas. Galite pasiūlyti patarimą ar pagalbą vieną kartą. Jei tai padarėte, dabar jau kito žmogaus atsakomybė paklausti ir paprašyti kada pagalbos ar patarimo reikės. Jeigu skundai perauga į puolimus arba yra nemalonūs (pvz. mama nuolat skundžiasi tėvu ir atvirkščiai), galima nustatyti griežtesnes bendravimo taisykles, bet tai būsimuose straipsniuose.

Bendraujant su antra puse

Poroje šita taisyklė gali pagerinti santykius, kadangi duoti neprašytus patarimus ar spręsti problemas kada neprašė mes visi greitai, o partneriui tokie patarimai ir sprendimai retai reikalingi. Kada vyras ar žmona ką nors pasakoja, skundžiasi,

svarsto savo problemas ir t.t. – neatsakinėkite į tai, ko jūsų neklausė. Palaikykite brangų sau žmogų duodami suprasti, kad klausote ir girdite, bet nesakykite nieko konkretaus, kol neišgirdote klausimo. Galite pasakyti “Aš turiu idėjų. Ar nori jas išgirsti?” ir gerbti partnerio (ar bet kurio kito žmogaus) “ne”, jeigu jis ar ji girdėti nenori. Tam reikia išmokti priimti kitą žmogų tokiu, koks jis ar ji yra ir nebandyti nieko keisti. Patarimais ir neprašyta pagalba mes norime kaip nors suįtakoti žmogų, kad jis jaustųsi, elgtųsi, mąstytų kitaip, negu dabar ir to pasekoje taptų mums patogesniu.

Neatsakinėdami į neužduotus klausimus galime susidurti akis į akį su savo pačių noru veltis į emocionalių pokalbių tam, kad įrodytumėme savo tiesą, pakeistume kitą žmogų, jo nuomonę, išlietume emocijas. Arba galime pamatyti savo norą įtikinti kitam žmogui prisitaikant prie jo temų ir interesų, kalbant apie tai, kas mums neįdomu ar netgi nemalonu. Neatsakinėdami į neužduotus klausimus mes neuždarome bendravimo, leidžiame žmogui kalbėti, ką jisai nori, klausome ir girdime, bet neįsiveliame į pokalbius, kurie nedomina mūsų pačių.