

# 1. Relacje z innymi ludźmi

Każdy z nas ma potrzeby fizyczne, emocjonalne, intelektualne i duchowe, obok biologicznych, jak potrzeba pokarmu, wody, snu, dachu nad głową. Istotne jest także dążenie człowieka do bycia z innymi ludźmi oraz poszukiwanie ich akceptacji. Daje to poczucie bezpieczeństwa. Z czym ono się Wam kojarzy? Najczęściej wymieniamy tu: spokój, wolność od strachu, ustalone zasady współżycia w rodzinie i oparcie ze strony innych ludzi. Aby móc tego wszystkiego doświadczać w rodzinie, konieczne jest budowanie bliskich relacji interpersonalnych. Pojęciem tym określa się związki między ludźmi. Poza relacjami rodzinnymi znacie zapewne przykłady innych relacji. Psycholodzy mówią o relacjach koleżeńskich w klasie, relacjach przyjacielskich czy partnerskich w małżeństwie. Życie sąsiedzkie i zawodowe również wytwarza relacje międzyludzkie.

## Postawy i uczucia

Wszystkie relacje możemy sprowadzić do wspólnego mianownika. Ludzie tworzą je, wyrażając uczucia i przyjmując wobec innych określone postawy. Relacje odnoszą się do pozytywnych lub negatywnych postaw i zachowań. Te ostatnie mogą się przejawiać np. we wrogości, agresji, obojętności, a nawet nienawiści. Natomiast pozytywne postawy można odnaleźć w szacunku, akceptacji, zainteresowaniu i miłości. Towarzyszą im określone uczucia. Wszystkie, których doświadczamy, są ważne i potrzebne. Nie ma dobrych i złych uczuć. Są uczucia, które są dla nas przyjemne, ale doznajemy również uczuć nieprzyjemnych i chętnie byśmy z nich zrezygnowali. Zarówno te miłe, jak i te przez nas nielubiane pełnią w naszym życiu bardzo ważną rolę. Dzięki nim mamy rozeznanie, co się wokół nas dzieje. Uświadamiamy sobie wówczas, że to, w czym uczestniczymy, jest dla nas albo bezpieczne i ważne, albo zagrażające lub też obojętne. Na przykład, poznając nową grupę znajomych, odczuwacie wobec niektórych sympatię i zaufanie, inni są Wam obojętni, a jeszcze innych wolelibyście omijać z daleka. Określone uczucia wywołują nie tylko otaczający nas ludzie, ale również sytuacje. Uczucia z jednej strony dostarczają nam informacji, np. o zagrożeniach, a z drugiej dają energię, motywację do działania, aby z tą informacją coś dalej zrobić.



## A w rodzinie?



Przede wszystkim tutaj powinniśmy się uczyć nazywania i wyrażania uczuć, a także ich okazywania. Jeżeli tak się dzieje, lepiej rozumiemy siebie i innych oraz swoje reakcje. Stajemy się bardziej wrażliwi i odpowiedzialni. Mając świadomość swoich uczuć, jesteśmy bardziej autentyczni i zdolni do miłości.

Niektórzy ludzie nie mają zahamowań w okazywaniu złości, niezadowolenia i rozczarowania, ale wzbraniają się przed okazywaniem radości, zadowolenia, akceptacji, czyli uczuć o pozytywnym zabarwieniu. Pomyślcie, który typ zachowań u Was przeważa. Może czasem wstydzicie się okazywania pozytywnych uczuć mamie czy tacie? Może unikacie gestów przytulenia, uścisku, uśmiechu – zewnętrznych znaków sympatii, zaufania czy miłości? Tego właśnie najbardziej potrzebuje człowiek ze strony najbliższych mu osób, zwłaszcza wówczas, gdy spotyka go w życiu coś trudnego. Tak dzieje się bez względu na nasz wiek i na zaistniałe okoliczności.

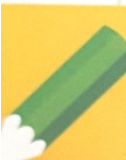
dzeństwem lub dziadkami. Komunikacja polega przede wszystkim na bezpośrednim wyrażaniu myśli, uczuć i potrzeb.

Rozmowa stanowi szansę na zrozumienie innych. Jest najlepszym sposobem, aby udało się zbudować bliskość i szczerść. Nie bez znaczenia pozostaje język naszej komunikacji.



## TO WAŻNE

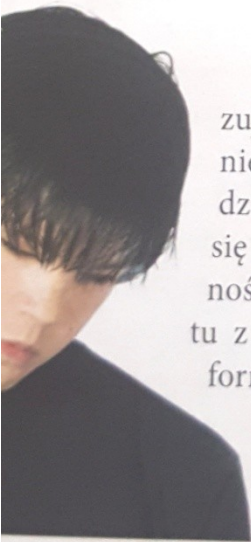
Często nie oczekujemy od innych pocieszenia, rady, pouczenia, ale zrozumienia i akceptacji dla naszych uczuć (np. żalu, smutku, rozpaczy, czasami złości).



## ZADANIE

- Jak można w rodzinie okazywać sobie miłość, szacunek, zainteresowanie?
- Co świadczy o odnoszeniu się do innych z szacunkiem i życzliwością?
- Jak objawia się niechęć i pogarda wobec drugiego człowieka?

Podajcie przykłady jednych i drugich zachowań.



Gdy przestajemy mówić do innych i ich słuchać, to sygnalizujemy, że nie mamy potrzeby bycia ze sobą. Jest to szczególnie niepokojące w dzisiejszych czasach, gdy niejednokrotnie odgradzamy się od siebie, zakładając na uszy słuchawki, czy dajemy się pochłonać ofercie telewizji lub Internetu. Portale społecznościowe, SMS-y, e-maile nie zastąpią bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem. Wszystkie nowoczesne elektroniczne formy porozumiewania się ludzi są ważne i potrzebne. Trudno zakwestionować ich rolę we współczesnym świecie. Jednak nawiązywanie relacji opiera się nie tylko na wymianie słów. Ważne są również gesty, intonacja głosu i mimika, którymi posługujemy się w bezpośredniej rozmowie.

Aby można było mówić o dobrej, a więc skutecznej komunikacji, warto uwzględnić kilka prostych zasad:

- Słuchaj uważnie tego, co mówi druga osoba.
- Postaraj się utrzymywać z nią kontakt wzrokowy.
- Spróbuj włączyć się w tok myślenia Twojego rozmówcy.

- Formułuj wypowiedź w pierwszej osobie liczby pojedynczej, gdy zabierasz głos w jakiejś kwestii: myślę..., uważam..., czuję..., rozumiem, że...,
- Unikaj wypominania, atakowania i przesadnych określeń w stylu: to nieprawda..., to niemożliwe... Nie prowadzą one do rozwiązania problemu, jedynie zaostrzają konflikty.
- Nie przerywaj, nie dopowiadaj.
- Dostosuj sposób mówienia i język do swojego rozmówcy.

## Magia dobrego słowa

W porozumiewaniu się z ludźmi bardzo często przeszkadzają nam silne emocje. W złości i gniewie ludzie, także dorośli, często mówią i robią różne rzeczy, których potem żałują i których się wstydzą. Pewnych słów by się nie wypowiedziało, gdyby człowiek się zastanowił i uspokoił. Słowa i zachowania potrafią bardzo ranić i krzywdzić naszych bliskich. Dlatego tak ważne jest, abyśmy umieli przyznać się do błędu i przeprosić. Nie powinno się dopuszczać do sytuacji, kiedy tracimy nad sobą kontrolę i wypowiadamy raniące słowa. Warto nad sobą zapanować, co oczywiście nie jest proste. Często potrzebujemy pobyć sami, zaczerpnąć powietrza, policzyć do dziesięciu. Czasem rozmowa z kimś zaufanym pomoże nam się wyciszyć.



## ZADANIE

- Jak radzicie sobie z: rozczarowaniem, złością, zazdrością, lękiem, wstydem? Kto i co może Wam wtedy pomóc?
- Sporządźcie listę osób, które mogą udzielić Wam wsparcia.
- Czy macie jakieś sprawdzone sposoby, które pomagają Wam, gdy doświadczacie przykrości, smutku czy żalu? Może ktoś podpowie rozwiązania, których nie braliście wcześniej pod uwagę.

## 2. Trudna sztuka rozmawiania

Na pewno zauważyliście, że teraz trudniej Wam porozumieć się z rodzicami niż wtedy, gdy byliście młodszy.

Dlaczego tak jest?

Kiedy byliście mali, to, co mówili rodzice, było dla Was najważniejsze. Od nich czerpaliście prawie całą wiedzę o świecie. Jeżeli nawet buntowaliście się



przeciw jakiemuś poleceniu, wynikało to raczej z Waszego nastroju (zmęczenia lub rozdrażnienia) niż z przekonania, że oni nie mają racji i że tak jak Wy chcecie – jest lepiej.

Teraz sytuacja się zmieniła. Wasze widzenie świata nie jest już dokładnie takie jak rodziców. Dostrzegacie ich błędy i niekonsekwencje. Wasze poglądy kształtuje w znacznym stopniu to, z kim przebywacie, co oglądacie, co czytacie, kogo obdarzacie zaufaniem. Powoli formuje się Wasza osobowość. Drażni, że rodzice ciągle traktują Was jak małe dzieci (a przynajmniej tak Wam się wydaje). Nie chcecie słuchać tego, co do Was mówią; wiecie z góry, co chcą powiedzieć. A jednocześnie macie poczucie, że Was nie rozumieją. Czasami próbujecie im coś przekazać, ale szybko się zrażacie, np. gdy chcecie im coś wytłumaczyć, a oni tego nie przyjmują. To Was złości. Nie jest Wam z tym dobrze, ale nie wiecie, jak to zmienić.

## Zasada kontaktu

Aby się rozumieć, musimy ze sobą rozmawiać. Wy powinniście wiedzieć, jakie sprawy nurtują innych członków Waszej rodziny, a i oni na pewno chcieliby znać Wasze radości i smutki. Wymaga to odrobiny wysiłku i czasu. Dobrą okazją do rozmowy jest wspólny posiłek – przynajmniej raz dziennie (oczywiście przy wyłączonym telewizorze). Nie bez znaczenia są też uroczystości rodzinne połączone z odwiedzaniem dziadków, cioć, wujków, kuzynów, czyli utrzymywanie więzi z bliższymi i dalszymi krewnymi. Zwłaszcza kontakt z dziadkami



jest tu bardzo cenny. Są to przecież rodzice Waszych rodziców, a więc osoby Wam bliskie. Dzięki nim możecie lepiej poznać dzieje Waszej rodziny. Na pewno chętnie podzielą się z Wami swoimi wspomnieniami i przemyśleniami.

Wy również możecie im opowiedzieć o swoich problemach, podzielić się pomysłami i planami. Często mają oni więcej czasu niż rodzice i, być może, znajdziecie u nich zrozumienie i pomoc w okresach, gdy przeżywacie trudności w kontaktach z rodzicami. Jeżeli mieszkają daleko, możecie do nich napisać lub zatelefonować.

## Zasada rezygnacji z agresji

Trzeba tak mówić, aby nie zrażać słuchającego. Należy zwrócić uwagę na to, jakich słów używamy. Ilustruje to następująca sytuacja:

Po powrocie do domu Andrzej zastaje swojego brata Piotrka przy naprawianiu starego roweru:

- *Tylko dureń może myśleć, że da się jeszcze coś zrobić z takiej kupy złomu.*
- *Spadaj i nie wtykaj nosa w nie swoje sprawy.*
- *Mógłbym ci pomóc, ale skoro nie chcesz...*
- *Ty? Jak coś weźmiesz do ręki, na bank będzie się nadawać już tylko do wyrzucenia!*

W tym dialogu jego uczestnicy postarali się, żeby sobie nawzajem dokuczyć. A przecież rozmowa braci mogłaby wyglądać inaczej:

- *Wydaje mi się, że tego się już nie da naprawić.*
- *A ja uważam, że się da, i dlatego próbuję.*
- *Chcesz, żebym ci pomógł?*
- *Nie, wolę to zrobić sam.*

W kontaktach rodzinnych ważne jest, jakich słów używamy. Słowa i ton są istotne.

Bardzo Was denerwuje, jeżeli rodzice wypominają jakieś przewinienie, które zdarzyło się dawno i należałoby o nim zapomnieć. A czy Wy nie stosujecie uogólnień typu:

- *Bo wy mi nigdy nie pozwalacie...*
- *Ja to zawsze muszę...*

Obie strony powinny zrezygnować ze zdań wyrażających zastrzeżenia czy uwagi, w których występują słowa „zawsze” lub „nigdy”.

## Zasada tolerancji

Jest rzeczą oczywistą, że nie podzielacie poglądów Waszych rodziców na pewne sprawy. Uważacie, że macie prawo do własnego punktu widzenia.



Czasem jednak zapominacie, że prawo to przysługuje także drugiej stronie. To, że coś się nam podoba, nie oznacza, że musi się podobać wszystkim domownikom. Czasem nawet po bardzo długiej rozmowie każdy z nas pozostaje przy swoich poglądach. Ale ta rozmowa była potrzebna; pomogła nam lepiej siebie poznać. Jeżeli dostrzegamy naszą inność oraz potrafimy przyjąć i uszanować inność drugiego – to znaczy, że osiągnęliśmy ważny etap w naszym dojrzewaniu psychicznym.



Oczywiście, że zasada tolerancji nie dotyczy przekraczania praw, które wszystkim obowiązują. Podobnie jak polonista nie może tolerować indywidualnych poglądów na pisownię „rz” i „ż”, tak i rodzice muszą wpoić swoim dzieciom normy postępowania, których przekraczać nie wolno. Są one znacznie ważniejsze od zasad ortograficznych.

Tolerancja dotyczy nie tylko relacji w rodzinie. Trzeba o niej pamiętać, gdy np. dyskutujemy o ulubionych zespołach muzycznych czy klubach i drużynach sportowych. Tolerancja jest także potrzebna w odniesieniu do odmienności etnicznych<sup>10</sup>, religijnych i kulturowych.

## ZADANIE

Pracując w grupach, sprawdźcie w *Słowniku języka polskiego* lub w Internecie znaczenie zwrotów: „norma postępowania” lub „zasada postępowania”.

- Jeden z tych zwrotów zapiszcie na środku ½ arkusza szarego papieru i sporządźcie mapę mentalną. Za pomocą stwierdzeń, symboli, rysunków przedstawcie normy i zasady, które są ważne w życiu każdego człowieka.
- Komentując wynik Waszej pracy, spróbujcie uzasadnić, dlaczego rodzicom zależy na tym, abyście przestrzegali zasad.

## Jak mówić?

Słowa są narzędziem, którym można posługiwać się nieudolnie, dobrze lub po mistrzowsku. Wiele zależy od tego, czy staramy się doskonalić sztukę mówienia i sztukę słuchania.

Kiedy mówimy, starajmy się tak sformułować naszą wypowiedź, by słuchający mógł się szybko zorientować, o co nam chodzi, i żeby poznał nasz

Czasem jednak zapominacie, że prawo to przysługuje także drugiej stronie. To, że coś się nam podoba, nie oznacza, że musi się podobać wszystkim domownikom. Czasem nawet po bardzo długiej rozmowie każdy z nas pozostaje przy swoich poglądach. Ale ta rozmowa była potrzebna; pomogła nam lepiej siebie poznać. Jeżeli dostrzegamy naszą inność oraz potrafimy przyjąć i uszanować inność drugiego – to znaczy, że osiągnęliśmy ważny etap w naszym dojrzewaniu psychicznym.

Oczywiście, że zasada tolerancji nie dotyczy przekraczania praw, które wszystkim obowiązują. Podobnie jak polonista nie może tolerować indywidualnych poglądów na pisownię „rz” i „ż”, tak i rodzice muszą wpoić swoim dzieciom normy postępowania, których przekraczać nie wolno. Są one znacznie ważniejsze od zasad ortograficznych.

Tolerancja dotyczy nie tylko relacji w rodzinie. Trzeba o niej pamiętać, gdy np. dyskutujemy o ulubionych zespołach muzycznych czy klubach i drużynach sportowych. Tolerancja jest także potrzebna w odniesieniu do odmienności etnicznych<sup>10</sup>, religijnych i kulturowych.

