

Slušanje

Želimo li riješiti konflikt, moramo slušati!

ZAGRIJAVANJE



15 MINUTA

Okrenuti leđima

Za početak napravite popis od 8 stvari po koje želite supružnika poslati u dućan. Zaboravite na dijetu - pišete svoje želje! Budite konkretni. Naprimjer, umjesto da napišete «mljekو», napisat ćete «dvije litre mlijeka od 2%».

- | | |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |
| 6. | 6. |
| 7. | 7. |
| 8. | 8. |

Sada ćete stati uza svoga partnera okrenuvši jedno drugomu leđu, i pročitati naglas svoj popis.

(Čitat ćete ga samo jednom.)

Kad oboje pročitate popise, sjednite i bez supružnikove pomoći po sjećanju napišite po kojih osam stvari morate otici (možete ih napisati pored svojih prijedloga na prethodnoj stranici). Kad svi završe, recite koliko ste uspjeli. Je li netko pogodio svih osam stvari?

Zatim ćete napisati još jedan popis za kupnju, drugačiji od prvoga. Opet stanite pored supružnika, ovaj put okrenuti sućelice i revidirajte svoje popise. Možete postavljati pitanja, ili prema potrebi zamoliti supružnika da ponovi neku stvar koju treba kupiti. Nakon toga ćete, opet samostalno, ravnajući se prema novom popisu, napisati što treba kupiti.

- | | |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |
| 6. | 6. |
| 7. | 7. |
| 8. | 8. |

Kad svi završe, porazgovarajte o ovim pitanjima:

- Koliko ste uspjeha ovaj put imali, u odnosu na prvi pokušaj prisjećanja što je vaš supružnik naveo na popisu?

- Što je dovelo do napretka?
- U čemu je razlika između «čuti» i «slušati»

Zadaća - izvještaj

Što ste naučili iz graditeljske zadaće od prošloga puta?



Na današnjem proučavanju govorit ćemo o tomu kako slušati. Ako ne slušamo jedni druge, nećemo se niti razumjeti, a bez toga nije moguće riješiti konflikt. Stoga je vrlo bitno da, ako želimo uspješno riješiti sukob, postanemo dobri slušači i otvorimo komunikacijske kanale.

Posljedice neslušanja

Ilustracija: Neslušanje raspiruje konflikt

Ako je u grupi mnogo ljudi, podijelite se u podgrupe od šestoro. Svaka će grupa naglas pročitati ilustraciju, s tim da će svaku ulogu (narratora, Lelu i Branka) čitati netko drugi. Potom ćete odgovoriti na prva četiri pitanja. Kad završite, zamolit ćete nekoga da kao vaš glasnogovornik pred svima iznese vaše odgovore.

Narator: Za Branka i njegovu ženu Lelu ovaj je ponедjeljak bio vrlo dug i naporan. Branko osobito voli jesen zbog nogometa, a ponedjeljkom je njegova najdraža večer. I Lela voli tu i tamo pogledati utakmicu, pa mu se pridružila u dnevnoj sobi. Večer i miris topnih kokica daju naslutiti da će Branko i Lela provesti ugodnu zajedničku večer kod kuće - no je li doista tako?

Lela: Nije mi jasno zašto ovi naši novi susjedi svaki put vrata garaže ostave otvorenima. Zar se ne boje da će im netko upasti i odnijeti nešto?

Branko: Ma, otkud ja znam...

Lela: Baš bismo ih mogli jednom pozvati k nama. Poznaju li uopće nekoga u kraju? Hej, možemo za idući vikend pozvati i njih i još neke prijatelje pa napraviti rođilj!

Branko: A-haaa...

Lela: Eh, Brankec, vidim ja da je tebi jako stalo do njih...

Branko: Hmmdaaa...

Lela: Nego, znaš, jučer je zvala tvoja mama. Kaže da tata za rodendan želi još jedan televizor, pa da ga stavi u kupaonicu. Zamisli, televizor u kupaonici!

Branko: Televizor? Koji će uzeti?

Lela: Pa jesli i ti poput njega? Da je tebi televizor u

kupaonici, nikad ne bi iz nje izlazio! A i tako si uvijek
dugo tamo!

Branko: Hajde mi, molim te, donesi malo soli za ove
kokice!

Lela: (uzrujano) Sam si je donesi!

Branko: Stani malo! Pa znaš da ne želim propustiti ni
trenutak utakmice?! Daj, otidi po tu sol!

Lela: (sarkastično) Baš ti ništa ne bi falilo da i propustiš
par trenutaka. Ovaj naš razgovor si definitivno propustio!

Branko: (ljutito) Čuj, nisam u ovoj sobi da bih razgovarao!
Zar moram uzeti televizor i odnijeti ga u kupaonicu pa da
na miru odgledam utakmicu do kraja? Možda baš to i
napravim, pa me barem nitko neće smetati!

Lela: (sarkastično) Odlično! Ja će ti gurnuti sol ispod вра-
ta, ili ćeš možda ipak izaći odatle kad budu reklame?

1. U čemu se vidi da ni Lela ni Branko ne znaju
slušati?

2. Kako neslušanje može izazvati konflikt?

3. Zamislite se u njihovoj koži:

- Kako biste na Brankovu mjestu mogli malo bolje slušati što vam žena govori, a ipak pratiti utakmicu?
- Kako biste na Lelinu mjestu mogli uspješnije privući muževljevu pozornost?

4. Pročitajte Izreke 15,1. Kakav bi mudar naputak Branko i Lela mogli pronaći u ovome stihu? A vi?

Na 5. pitanje odgovorit ćete u paru s partnerom. Zatim (po želji) možete pred cijelom grupom reći što ste shvatili ili otkrili.

5. Sjetite se neke skorije situacije kad je neslušanje narušilo vaš medusobni odnos. Što se točno dogodilo?

Slušanjem čemo ublažiti konflikt

6. Pročitajte Jakovljevu 1,19. Kakav bi to bio brak kad bi se supružnici uvi-jek pridržavali ovih riječi?

7. Kako možemo običnim slušanjem izbjegići konflikt? Sjetite se neke skoraš-nje situacije u kojoj vam se dogodilo nešto slično.

8. Kako procjenjujete da li vas partner stvarno slu-ša? Kako to jača vaš brak?

Ako je u grupi mnogo ljudi, razdijelit ćete se u podgrupe od šestoro i tako odgovarati na pre-ostala pitanja iz izrade nacrta. Ako nije posebno napomenuto, odgovore ćete iznositi u pod-grupama. Poslije svakog odjeljka pod-grupe će iznijeti svoja otkrića pred cijelom grupom.

Graditeljsko načelo:

Postanite dobri slušači, jer ćete tako izbjegći mnoge konflikte, a one do kojih dove riješit ćete prije nego što se previše zahuktaju.

Kako postati dobar slušač

9. Želimo li postati dobri slušači, moramo biti spremni učiti. Pročitajte stihove:

- Izreke 1,5
- Luka 11,28

Kako ćete slušajući Boga naučiti bolje slušati svoga supružnika?

10. Još jedna stvar koju moramo činiti ako želimo postati dobri slušači jest usredotočiti se na partnera kad nam govori. Za to je potrebno poduzeti više koraka:

- izabrati prikladno mjesto i vrijeme
- pobrinuti se da vas ništa ne ometa
- gledati partnera u oči
- odvojiti dovoljno vremena da se konflikt riješi

Koje vam vrijeme i mjesto najviše odgovaraju kad morate s partnerom razgovarati o bitnim stvarima i rješavati konflikte? Kakva mjesta i trenutke ne smatrajte prikladnima za takve razgovore?

11. Dobro slušati ne znači samo usredotočiti se na sugovornikove riječi. Cilj vam je uistinu razumjeti što vaš supružnik misli, želi i osjeća. Koje ste bitne stvari naučili da vam pomognu kako biste bolje razumjeli što vam supružnik želi reći?

12. Okrenite se prema supružniku. Razgovarajte o trenucima kad vam je Bog pomogao da bolje sagledate vaš konflikt, i to zato što je jedno od vas odlučilo saslušati drugu stranu. Ako smatrate da je prikladno, i ako oboje mislite da bi to bilo dobro, možete to iskustvo iznijeti pred cijelom grupom.

*«Svaka osoba govori prvenstveno zbog toga
što želi izraziti svoje misli. Ako u iznimno maloj
mjeri izlažemo svoja stanovišta, jasno je da
doista želimo shvatiti osobu koja nam govori.»*

Dr. Paul Tournier

SAŽETAK



15 MINUTA

U dvjema grupama ponovno pogledajte dijalog Branka i Lele s početka proučavanja. Na temelju svega onoga o čemu ste razgovarali na temu dobrog slušanja, ponovno napišite njihov razgovor. Nakon toga svaka grupa može iznijeti svoju verziju razgovora između promijenjenih Branka i Lele. Zatim ćete odgovoriti na sljedeća pitanja:

- Što se u novim scenarijima promijenilo u komunikaciji između Branka i Lele?

- Koliko vam je jednostavno u komunikaciji i slušanju svoga partnera postupiti onako kako znate da treba? Objasnite.

Izlazak

Dogovorite se s partnerom da ćete prije narednoga sastanka nekamo izaći i napraviti graditeljsku zaduću. Idući će vas put voditelj zamoliti da kažete što ste naučili.

DATUM

VRIJEME

MJESTO

RAZMIŠLJANJE

60 MINUTA



Zajednički dio [10 minuta]

Na samom početku odvojite nekoliko trenutaka da saslušate jedno drugoga. Možete otici na neko tiho mjesto ili prošetati. Neka jedno od vas govori 5 minuta bez prekidanja, a onda zamijenite uloge. Kad

saslušate svoga partnera, ukratko ponovite što ste iz njegovih/njezinih riječi shvatili.

***Samostalan dio* [20 minuta]**

Ocijenite sebe kao slušača. Na prvih sedam pitanja odgovorit ćete zaokruživanjem odgovora koji smatraćete prikladnim u svome slučaju.

- 1.** Je li vam teško usredotočiti se kad vam partner govori i ne razmišljati o nekim sasvim drugim stvarima?

Da Ne Ponekad

- 2.** Kad vam supružnik govori, ne zadržavate li se na samim činjenicama o kojima razgovarate, nastojeći da shvatite što ona/on misli o tomu?

Da Ne Ponekad

- 3.** Dogada li se da pojedine riječi koje partner koristi "oboje" vaše razmišljanje tako da više niste sposobni objektivno slušati?

Da Ne Ponekad

- 4.** Kad ste zbumjeni ili iznervirani rijećima svoga supružnika, nastojite li izgladiti sukob što je prije moguće?

Da Ne Ponekad

- 5.** Ako ste svjesni da je potrebno previše vremena i truda da biste nešto shvatili, hoćete li se svim silama truditi da ne slušate?

Da Ne Ponekad