

Saskarsmes noslēpumi

Komunikācija vispirms sākas ar sevi

Bez maksas tiešsaistes apmācību ciklā "Līdzdalības un līderības prasmes", ko organizē biedrība "Ritineitis", notika lekcija par tēmu "Es saskarsmē - kā darbojas komunikācijas likumi un kā padarīt savu saskarsmi kvalitatīvāku". To vadīja AIVARS DRESMANIS, kurš sevi sauc par ideālistu. Viņš ir izaugsmes treneris, koučs, arī lektors ar 20 gadu pieredzi uzņēmumu vadībā.

Tikšanās laikā lektors atzina, ka dzīvojam laikmetā, kurā mums jābūt runāt ar tukšumu, jo bieži vien tiešsaistes tikšanās laikā lektors paliek viens ar vairākiem melniem lodziņiem datora ekrānā - dalībnieki izslēdz kameras, un varbūt tikai kāda ziņa *čatā* liecina, ka otrpus ekrānam tevi kāds klausās.

Kāds esmu, tāds esmu!

"Lai veidotu pēc iespējas kvalitatīvāku saskarsmi, jāsaprot, kas es esmu: kādas ir manas stiprās un vājās puses, uz ko es varu balstīt savu komunikāciju. Uz to mēs paskatīsimies caur Johari logu*", dalībniekus sevī aicināja ielūkoties lektors. Viņš uzzīmēja pakalnu, sadalīja to četrās daļās, kur vienu no tām apspīd saule, bet kurā rodams arī ēnas puses. "Uzkalna galotnē stāvam mēs. Pakalnam ir nogāzes, kuras saule apspīd, un ir nogāzes, pie kurām saule netiek. Vienā no četrām daļām ieliekam to, ko mēs par sevi zinām un rādām pasaulei - es šeit esmu labs! Šī sadaļa man patīk un es ar to dalos, rādu citiem. Vēl ir daļa, kur mēs par sevi zinām, bet kuru pasaulei nerādām. Domājam tā, - ja pasaule par to uzzinās, mūs nemīlēs. Rodas bailes. Trešajā sadaļā mēs par sevi kaut ko nezinām, bet pasaulē citi to redz un vēro. Un pamana to, ko mēs par sevi nezinām. Ceturtajā sadaļā par sevi nezinām nedz paši, nedz pasaule," Johari logu skaidroja lektors. Ja cilvēks paliek pirmajā sadaļā, kurā sev patīk un kuru rāda citiem, viņš saka: "Mīliet mani tādu, kāds esmu."

Par sevi vēlams uzzināt no citiem

Aivars Dresmanis uzsvēra, ka droša vide ir tur, kur nenodarīs pāri. Tie var būt draugi, tā var būt ģimene. Viņiem droši var jautāt: kas ir tas, kas tev manī patīk? Kas ir tas, kas nepatīk? Šādā vidē nav jābaidās, ja kāds pateiks, kas tev isti nepatīk, kam tu gribētu oponēt un nepiekrīt. Tādā brīdī jāuzdod jautājums sev: kas viņiem liek domāt, ka es esmu tāds? Tā mēs par sevi varam uzzināt vairāk. Piemēram, es nevienam nerādu, ka man patīk seriāli, ka es kavēju, ka vakarā slinkoju... Es to daru, bet neviens par to nezina, jo man nepatīk to rādīt pasaulei. Visi zina stāstus, kā cilvēki, piemēram, ceļā satiekas, izkrata viens otram savu sirdi, izstāsta savus stāstus un nekad viens otru vairs neredz. Atmiņā paliek otra cilvēka viedoklis par sevi, to vai citu situāciju, tās risinājumiem. Psihologi saka, ka sevi nevar mainīt, bet ir svarīgi zināt, ka sevi var iepazīt. Jo dziļāk mēs pazīstam sevi, jo labāk saprotam pārējo pasauli.

Fakti

- 1955.gadā amerikāņu psihologi izstrādāja metodi, lai indivīdi varētu iztēloties, izprast sevi un attiecības ar citiem. Johari logs ir līdzeklis, lai organizētu un uzskaitītu personiskās īpašības gan no iekšpuses, gan no ārpuspuses.
- *Johari logs ir rīks, ko izmanto kognitīvajā psiholoģijā un kas kalpo, lai ilustrētu procesus, kādi notiek cilvēku attiecībās.
- Johari logs tiek plaši izmantots arī biznesa psiholoģijā, lai stiprinātu grupu attiecības. Tas ir piemērojams jebkura veida grupām, piemēram, izglītības iestādēm.
- *Spoguļneironi ir smadzeņu šūnas, kuras kontrolē tādas cilvēkā augsti attīstītas īpašības kā spēju iejusties cita ādā, apgūt zināšanas un izmantot saziņai valodu.

Vēro savu 'sajūtu termometru'

"Emocijas ir signāls. Signāls tam, ka mūsu vajadzības ir vai nu apmierinātas - tad mēs sakām, ka esam izjūtuši labas emocijas, vai arī nav apmierinātas. Tad cilvēks jūtas dusmīgs, bet dusmas ir emocijas, ko cilvēks baidās izrādīt. Jūtamies skumji, ja, piemēram, nav apmierināta vajadzība pēc tuvības," skaidroja lektors, jautājot klausītājiem, kā viņi šobrīd jūtas. Citos cilvēkos mēs atpazīstam tikai to, kas piemīt mums pašiem, ko varam atpazīt sevi. Viņš citēja Oskaru Vaildu, sakot, ka "tas, ko jūs redzat manī, nav mans, - tas ir jūsējais. Tas, ko es redzu jūsos, ir manējais". Ja nepazīstam savas emocijas, būs grūti izprast otra sajūtas. "Ja sajūtu termometrs rāda tikai - labi, slikti, normāli, kā mēs varam būt empātiski? Tad šajā šaurajā gradācijā ieliksīm arī citus cilvēkus. Ja runājam par emocionālo kompetenci vai emocionālo inteliģenci, sev jāuzdod jautājums: kā es šobrīd jūtos? Viss sākas ar atbildi uz šo jautājumu. Mēs neapzināti esam, piemēram, skumji, noliedzam tās sevi. Aizejam uz tikšanos, ienākam klasē vai uz darbu un vadām savu dienu, dzīvojot skumjās, bet sevi tās neatpazīstam. Pieņemam lēmumus, runājam ar cilvēkiem. Tad bieži gadās, ka komunikācija isti neveidojas," skaidroja A.Dresmanis.

Nosauc emocijas vārdā

Ja emocijas varam un protam nosaukt vārdā, tās zaudē spēku, un pār tām sākam valdīt mēs. Līdzīgi kā tas ir pasakās par raganām, burvjiem, lidojošiem ezeriem, kuri zaudē spēku un nolaižas uz zemes, ja tos nosauc vārdā. Jāmeklē iemesls savam priekam, skumjām vai dusmām, jautrībai. Ja zināsi iemeslu, komunikācija būs vieglāka. "Komunikācijā ar citiem mums ieslēdzas spoguļneironi*, un mēs protam nolasīt otra emocijas vai sajūtas. Sakām, - es zinu, kā tu jūties! Tas ir pierādīts ar daudziem eksperimentiem. Daba mūs tā radījusi, ka protam pielāgoties, un šī spēja mums palīdz izdzīvot. Tāpēc ir svarīgi atpazīt savas, lai izprastu otra sajūtas," skaidroja lektors. Viņš papildināja, ka ir arī tāds stāvoklis, ka mēs savu uzvedību pielāgojam otra cilvēka vajadzībām. Komunikācijā atbildīgāks ir



Foto - no personīgā arhīva

Aivars Dresmanis sevi dēvē par ideālistu. Ar kouču un izaugsmes treneri klausītāji vēlreiz bez maksas varēs tikties un mācīties 22.aprīlī, informāciju uzzinot internetā www.ritineitis/aif.

nobriedušākais, turklāt šeit nav runa par to, cik veci mēs esam. Nobriedušākais var būt arī jauns cilvēks. Dzīvojam laikā, kad daudzi cilvēki ir neapmierināti. Varam pukstēt par pārstrādāšanos, par to, ka nav darba vai ienākumu. Lai arī kādam varbūt nav tik grūti un jūtamies labi, mums intuitīvi gribas pielāgoties citiem. Pielāgojamies neapzināti un sākam justies ne tā, kā mums gribētos. Jautājums, - kā es jūtos, -palīdz atdalīt savas no citu cilvēku sajūtām. Tad komunikācijā ar citiem ieejam par sevi pārliecinātāki un stabilāki.

Kādi ir ieguvumi no šīs nodarbības?

RENĀTE KASPARĒ: -Lektors ir fantastisks eksperts savā jomā. Uzskatu, ka šī vairāk bija kā nodarbība pašai ar sevi, savu emociju apzināšana - kā tās kontrolēt, kā nepārstrādāties. Cik svarīgi apzināties sevi kā personību. Galvenais ieguvums - apzināti veltīt laiku sev. Apzināties un izprast savas emocijas, kāpēc ir tā, kā ir. Kontrolēt un vadīt emocijas. Pirms komunikācijas vai tās laikā *iepausēt* un atcerēties, kā komunicēt efektīvāk, lai sasniegtu savu mērķi.

IVETA ERCIKA: -Šajā laikā mums ikvienam nepieciešami padomi, kā komunicēt ar citiem attālināti, tiešsaistē, kā nepazaudēt kontaktus vienam ar otru. Tādēļ piedalos arī mācību ciklā. Šobrīd šāda veida lekcijas, nodarbības nepieciešamas vairāk kā jebkad iepriekš. Uzzrunāja tas, ka lektors ieteica vairāk vērot, iepazīt pašiem sevi. Centīšos ievērot viņa ieteikumu katru vakaru atbildēt uz trīs jautājumiem. Manuprāt, svarīgs ir jautājums: "Ko šodien esmu darījis tikai sev?" Parasti uztraucos par to, ko labu esmu darījis ģimenei, kolēģiem, kaimiņiem. Bet kā ir ar mums pašiem? Padomāsim par to!

AIJA: -No katras lekcijas vai sarunas cilvēks uztver mazumiņu, kas it kā attiecas uz viņu. Dažu pamudina spert izšķirošu soli, dažs piekļūst savā straujuma, dažs mēģina iziet no saviem stereotipiem. Es nepiederu tiem, kas nodarbojas ar visa izvērtēšanu, pastāvīgas sevis *ķidāšanas*, tāpēc ārzemju metodikas tā uzreiz nevaru pieņemt. Katram savi uzskati, katram sava dzīve. Dažreiz var palīdzēt, bet dažreiz ievest vēl dziļāk *purvā*. Es saprotu, ka cilvēkam daudz jādomā, jāmeklē pareizie ceļi, jāanalizē, bet dažreiz varbūt ir pareizāk vienu reizi nogriezt, ne septiņreiz nomērit. Pēc dabas ir flegmas un holēriki, vaimanātāji un darītāji, jūtīgi čikstuļi un cilvēki, kuri 'lika bēdu zem akmeņa un pāri gāja dziedādami'. Lekcija bija interesanta, pamācoša. Varbūt tā palīdzēs skolotājiem darbā ar pusaudžiem vai arī noregulēs vecāku attiecības ar bērniem. Kaut gan cilvēka runas veidu ir ļoti grūti izmainīt. Reizēm sanervozēties un dusmās iet ārā viss iedzimtais, iemantotais un ar laiku pašam pieņemtais. Labprāt klausīšos nākamo lekciju. Sevī piekritīšu, apstrīdēšu, ignorēšu. Varbūt kas aizķersies.

MAIRA LŪKINA: -Cenšos veltīt laiku sevis izglītošanai un attīstīšanai. Esmu sapratusi, ka jāprot sev palīdzēt pēc garas un nogurdinošas darba dienas. Lekcija mani pārliecināja, ka palīdzēt sev vari tikai tu pats. Ja paskatīšies uz sevi no malas, tad sapratīsi, kā tev redz kolēģi, ģimene, draugi. Man kā intravertam cilvēkam svarīgi, lai darba dienas beigās varu paņemt nūjas un nostāigāt vismaz 5 km pa mežu. Izrādās, zemapziņā esmu rīkojusies pareizi, jo šādas fiziskas aktivitātes svaigā gaisā nozīmē, ka palidzi pats sev.

LIENE PIPURE: -Nelaižu garām iespēju uzzināt kaut ko jaunu. Iepriekš piedalījos arī lekciju kursā par kopienu un komandas veidošanu, vadības stilu. Katra lekcija sniedz vielu pārdomām. Un Aivara Dresmaņa vakardienas lekcija nebija izņēmums. Uzzrunāja lektora paustais aicinājums nosaukt savas negatīvās sajūtas vārdā, tad tās zaudēšot savu spēku pār situāciju. Iegūtās zināšanas ir universālas, tās var piemērot gan darbā, gan ģimenē, tāpēc aicinu ikvienu būt aktīviem, izglītoties, lai izzinātu sevi!