

RÉSZLETES LEÍRÁS A SZERETETKERT KÖNYVBŐL:

KI BESZÉL BELŐLÜNK?

Mi történik köztünk a kommunikáció során?

Az ösvény, az út a kapcsolatunk kertjében. Közelebbre hoz vagy távolít bennünket?

Ez a rész segít a mélyebb megértésben. Megballgathatod Schell Judit előadásában is.

<https://szeretetkert.hu/product/szeretetkert-milyen-jovo-var-a-parkapcsolatunkra-online-hangoskonyv/>

Hogyan beszélgetünk egymással?

A kommunikáció ösvénye az, ami teljesen átszövi a kapcsolatunkat.

Az a jó, ha eljut mindenhová, ha a kapcsolat minden területét meg tudjuk beszélni. Ha a kommunikáció maga jól működik, akkor szinte bármelyik terület nehézsége kezelhetővé válik. Ha viszont begazosodott ez az ösvény, ha elhanyagoltuk és nem jut el a kapcsolatunk kertjének bizonyos részeihez, akkor az egy olyan elzárt területet jelenthet, amelyről nem tudunk beszélni, amelyhez nincsenek egymásközt szavaink. Egyfajta zárványszerűen működhet, lappangó titokká, esetleg tabuvá válhat. Megakadhat a változásban, fejlődésben, és mindez a kert egyéb részeire is hatni fog, azok problémája, nehézsége is megsokszorozódhat. Például elégedetlenek vagyunk a szerepek, feladatok felosztásával, de nem tudunk róla beszélni, csak negatív érzéseinket lassan öltő méregként csepegtetjük egy láthatatlan pohárba.

Ugyanakkor sajnos az igazán jó, tiszta, minden helyzetben építőjellegű kommunikációra valójában csak törekedhetünk. Folyton megjelennek, különösen stresszhelyzetben destruktív, romboló mintáink.

Elsősorban azért, mert nehézségeink kapcsán kimozdulunk komfortzónánkból, és már minimális stressz esetén is zsigeri reakcióink, a „küzd, üss, harcolj”, vagy a „fuss, menekülj” kerül előtérbe. Gyakran azok a korai minták, melyeket szüleinktől, családi kapcsolatainkból „örököltünk”. Az, ahogy ők maguk hogyan kezelték a vitákat egymás között. Hogyan, milyen eszközökkel próbálták egymást befolyásolni. Ezek mélyen belénk ívódnak, s a hasonló, ismétlődő helyzetek, mint kapcsológombok aktivizálják ezeket a reakcióinkat.

Sajnos nem létezik olyan ideális család, ahol csupán építőjellegű kommunikációs minták működne abban, hogy hogyan próbáljuk érdekeinket, szükségleteinket kifejezésre juttatni, elérni azt, hogy a másik a mi vágyaink szerint viselkedjen. Stressz és konfliktus esetén általában előtérbe kerülnek a romboló: az erőszakos, vagy a manipulatív minták.

Marshall Rosenberg ezt nevezi „sakál-kommunikációnak”. Úgy támadjuk meg a másikat, hogy észre sem vesszük. A másik számára az is támadás, amikor számon kérünk, kioktatunk, hibáztatunk. Gyakran csupán a hangnemünk, amely érezteti ezt. Durvább, ha minősítünk, ha negatív jelzőkkel illetjük a másikat, vagy negatív személyekhez hasonlítjuk. Támadás, erőszakos megnyilvánulás az is, ha felülről kommunikálunk, ha cinikussá, fölényessé, gúnyossá válunk. Ha célozgatva kétértelmű mondatokat vágunk hozzá, vagy éppen meg vagyunk győződve tévedhetetlenségünkről, saját igazunkról. Hatalmas arzenállal rendelkezünk, amivel megpróbáljuk elképzeléseinket burkolt, vagy nyílt erőszakos eszközzel, rákényszeríteni a másikra.

Anélkül, hogy észrevennénk, folyton belebonyolódunk ezekbe az erőszakos játszmáinkba. Miközben a legfontosabbat, magát a kapcsolatot, a saját paradicsomunkat romboljuk. A levegőt vesszük el magunktól, a másiktól, egymástól. Ugyanis a szeretetre éppen olyan szükségünk van, mint a levegőre. Rosenberg szavaival élve öngyilkos kommunikációt folytatunk. Kapcsolatunk kertjét mérgezzük. Létünk alapjait.

Az életünk természetes része a verbális erőszak, a szavakkal történő bántalmazás. Nem azért mintha elvetemült, gonosz emberek lennénk, egyszerűen így szocializálódtunk. Azt adjuk tovább, amit mi magunk kaptunk. Kulturális mintáink részévé vált, belénk ivódott gyerekkorunktól fogva ez a fajta kifejezőmód, befolyásolási eszköztár.

Ezekre a sakál mondatokra aztán természetesen sakál válaszok születnek. A másik fél általában hasonlóan bántó, személyeskedő mondatokat fogalmaz meg, vagy sértődéssel, passzív ellenállással válaszol. Elindul a kommunikációban egy lefelé gyűrűző spirál. Egyre negatívabb érzéseket generálunk egymásban. A gödör alján pedig ott lapul az egyre több fájdalommal telített kapcsolat.

Ugyanakkor mindannyiunk számára megadatott, hogy változtassunk ezen.

EBBEN SEGÍTENEK EZEK A KÁRTYÁK ☺

Ennek első lépcsője az önmagunkra ismerés. Észrevenni, belátni, tudatosítani saját mintáinkat. A konstruktív, építőjellegű kommunikáció tanulható, fejleszthető.

Ráadásul, ha személyiségünk ezen lekülső, látható rétegén alakítunk, ez magával hozhatja a mélyebb változásokat is. Ha határainkat megtanuljuk tiszta, erőszakmentes kommunikációval kijelölni, SZÜKSÉGLETEINKET ŐSZINTÉN, MÉGIS ÉPÍTŐ MÓDON KOMMUNIKÁLNI, nő az önbizalmunk, pozitívabbá vélik énképünk, máshogy tekintünk önmagunkra. Felismerjük mások romboló mintáit, előbb utóbb azt is, hogy ez náluk is csupán egy beépült destruktív mintázat.

Nem ijedünk meg, a kardfogú tigris megszeli, nem kerülünk bele a negatív, lefelé ívelő spirálba. Máshogy fordulunk a külvilág felé. Esélyt teremtünk arra, hogy saját fájdalomunkon túl meglássuk a másikat is. Már nem a támadást, csupán, a másik ki nem elégített szükségletét látjuk. Felismerhetjük, hogy valójában milyen kérés lappang támadó szavai mögött.

Esélyt teremtünk önmagunk számára arra, hogy tekintetünkben, esetleg szavainkban is megőrizzük a szereteteli kapcsolódást, megbocsátással, elfogadással. Rosenberg fogalma „zsiráf füllel hallani a másikat” azt jelenti, hogy azt hallom csupán, hogy a másik kibillent egyensúlyából. Elvesztette a helyzetkezeléséhez konstruktív eszközeit. Fájdalma van, s ezt nem tudja kezelni. Valójában minden kommunikációs támadás, romboló, erőszakos, vagy manipulatív minta mögött ez lappang. Ha azt mondja a párod, hogy „hogyan lehetsz ilyen önző, hogy megint csak azt a hülye TV-t bámulod”, annyit hallasz meg, hogy hiányzol számára, hiányzik az intimitás, a támogatásod, a veled való egység megőrzése.

Természetesen mindez egy hosszú út, tanulás, fejlődés, kíméletlen őszinteség önmagunkkal. De éppen ez az út vezet el egy szeretettelibb világba. Önmagaddal, másokkal.

A kommunikáció ösvénye azt mutatja meg, hogy a kapcsolatokban milyen állapotban van ez a terület. Virginia Satír családterapeuta szerint a kapcsolatot meghatározó 4 alappillér közül ez az egyik.

Érdemes végig gondolnod, vajon a Ti kertetekben, mennyire virágzó, pompás, tápláló a kommunikáció ösvénye, vagy gazossá, nehezen járhatóvá vált, s gyakran a konfliktusok sziklakertjébe vezet, mely tüskéssé, veszélyessé válva éles köveivel sérüléseket okozhat.

Mit jelent a sakál kommunikáció?

Először is fontos felismerni saját ösvényed mintáját a kertben. Különösen, ha a sziklakertben vagy. Azaz konfliktus, nézeteltérés van köztetek. Vajon ilyenkor hogyan próbálsd érdekeidet érvényesíteni, befolyásolni a másikat. Otthonról, szüleidtől, eredeti környezetedből, vajon milyen kommunikációs stratégiát hoztál.

Egy-egy vita kapcsán gyakran maga az eredeti ügy már háttérbe szorul és a személyes sérelmekről már nem is látjuk azt. A „Kinek van igaza?” játszmák során a két fél egyre inkább csak saját sebeit nyalogatva újabb és újabb támadásba lendül. Olyan mondatok hagyhatják el szánkat, amik józan pillanatainkban sosem.

„Mi ez a kupleráj? Azonnal csinálj rendet!”

Kinek nem ismerős ez a néhány mondat? Vagy úgy, hogy ő maga kapta gyermekként, vagy úgy, hogy ő maga használta szülőként.

Pedig ez tömény „sakál” két erőszakos mintával: a „kupleráj” minősítés, a „csinálj rendet!” pedig parancs, utasítás.

Nézzük meg, hogy vajon mit is érünk el vele egy gyermek esetében. Mi történik akkor, ha ezt kapja valaki egy hétköznapi helyzetben. Vajon mit érez? Mit gondol? Mi lesz a várható reakciója?

1. Először is negatív érzések keletkeznek benne. Nem akarja ezt hallani. Emiatt mintha beszűkülne a figyelme, kevésbé lesz nyitott minden ezután következő információra. Leegyszerűsítve, egyfajta szelektív sükettség alakul ki nála. Indulatokat vált ki belőle: a racionális része megszűnik jelen lenni a kapcsolatban.
2. A negatív érzések ellenállást váltanak ki. Elképzelhetjük úgy őket, mintha fal épülne belőlük két ember között.
3. A befogadó fél nem a tartalomra figyel, nem a szoba állapotára, nem a tényekre és nem a kérésre. Ösztönösen a másik személyére fog reagálni. A tőle jövő negatív információra, negatív szavakra. Arra, ami sérti az önbecsülését. Minden olyan önbecsülést romboló kifejezés, amely elhangzik, rombolja magát a kapcsolatot is.
4. Önbeteljesítő jóslatként életre kelhet a lusta, trehány kifejezés: ilyen vagyok és kész. Legközelebb is ilyen leszek. Ilyennek születtem.
5. Nem motivál a változtatásra, arra, hogy cselekedjen a felszólításra.
6. Aki ezt hallja, elutasítást él át, úgy éli meg, hogy nem szeretik, nincs elfogadva.

Márpedig valamennyien kapunk ehhez hasonló mintákat gyermekkorunkban.

Ezek mélyen belénk ívódnak, s stressz hatására, hasonló helyzetben életre kelnek belőlünk, s hasonló kritikus, erőszakos mintával reagálunk kapcsolatainkban.

Sakáltanya: a sunyi, és a bólogató sakál

A Rosenberg-i sakál szimbolikát egy kicsit színezve létezik az erőszaknak egy másfajta eszköze is: a manipuláció.

„Nagyon szomorú vagyok, hogy néz ki a szobád?”

„Bíztam benned, hogy legalább elpakolsz.”

„Rosszul esik, hogy nem figyelsz rám. Látom, nem törődsz azokkal, ami nekem fontos.”

„Pont ezek miatt vagyok stresszes. Ez az, ami megbetegít.”

Ilyenkor az érzelmi zsarolás eszközével próbáljuk befolyásolni a másikat. Érzéseink őszinte megfogalmazása helyett, azokat teátrális elemekkel torzítjuk, túlozzuk el. Felhasználjuk őket arra, hogy a másikban bűntudatot, lelkiismeretfurdalást keltsünk, s ezzel kontrolláljuk, gyakoroljunk hatalmat felette, elérve, hogy saját elképzelésünk szerint cselekedjen.

Csak éppen azt nem vesszük észre, hogy közben falakat építünk, s távolodunk egymástól. Ha ez gyakori mintázattá alakul, akkor lassacskán ezek a falak az égig nőnek.

Az érzelmi zsarolás mellett a másik jellemző manipulatív kommunikációs minta: a sértődés

Kimondva, vagy kimondatlanul azt éreztetjük, hogy

„Addig nem beszélek veled, amíg nem kérsz bocsánatot.” vagy: „...amíg nem látod be, hogy igazam van” vagy: ...amíg nem az én elképzeléseim szerint cselekszel”

A sértődés, és a „ha..., akkor...” típusú játszmák, ugyanúgy megölik az intimitást, és üzleti kapcsolattá degradálják a szeretetkapcsolatokat.

Azaz a „sunyi sakál” eredménye ugyanaz, mint az agresszív sakálé. Ezek a mondatok ugyanolyan ellenállást váltanak ki, ugyanúgy távolítanak bennünket egymástól, kinyírják a pozitív érzelmeket, mint a nyílt támadás. Stresszreakciókat generálnak, beszűkítik a figyelmet, a kreativitást, a nyitottságot, az őszinteséget, a szabadságot.

Sokszor, bár nem vagyunk teljesen tudatában, de megjelenik bennünk a támadó kardfogútigris emléke. Amikor a másik részéről támadást érzékelünk, mintha a másik maga lenne az. A bennünk megmozduló mintáink szerint reagálunk, s közben mindkettőnkben falak épülnek a megjelenő negatív érzésekből. Kiváltják a viszont-sakál állapotot, a másik számára mi magunk is felidézünk a kardfogút, azaz a másik szintén manipulációval, agresszióval, vagy egy bólogató sakál megadásával reagál.

A manipuláció ugyanúgy szétrombolja a szeretetkertet, ugyanúgy megöli a közelséget, az intimitást, mint az erőszak.

Ugyanakkor nehezebb felismerni, és talán többen beleesnek abba a csapdába, hogy ilyenkor megpróbálnak bólogatva megfelelni neki, miközben szőnyeg alá söprik saját, igazi érzéseiket. A bólogató sakál állapotában pedig, amikor valaki megpróbál a másik elvárásainak megfelelni, elfedi valós szükségleteit, elnyomja érzéseit magában, ugyanúgy sérül a kapcsolat. Egy láthatatlan pohár kezd el megtelni a saját, elfojtott, negatív érzések méregcseppjeivel.

„Jó, persze, megcsinálom. Legyen úgy, ahogy neked fontos. Nekem mindegy.” Ha valaki hosszú ideig ebben az állapotban marad, néha a teste lázad fel ellene, s pszichoszomatikus, testi tünetek jelentkezhetnek.

Saját tapasztalatom a bólogató sakál viselkedésnél, hogyha hosszabb ideig, tartósan fennáll, azaz inkább alárendelőve, a saját igényeit háttérbe szorítva alkalmazkodik valaki, egyszer csak a láthatatlan pohár betelik. Ilyenkor pedig a három szokásos forgatókönyv lép életbe: az egyik, hogy egyszer csak váratlanul kilép, a másik, hogy megjelenik egy harmadik, a megmentő, vagy a test nem bírja tovább, s esetleg valamilyen betegség aktivizálódik.

Az „elnyomást”, a „bólogató sakál” állapotát, amelybe részben saját megfelelési vágyai miatt került, úgy éli meg, hogy kizárólag a másik agressziója, túlságosan domináns működése okozta.

Fontos megjegyezni, hogy itt nem a bántalmazó kapcsolatokról beszélek, ahol ugyanúgy jellemző lehet az egyensúly megborulása.

A változás, fejlődés első lépcsője: „kapd rajta magad” „vedd észre” saját mintáidat, azonosítsd be mit hoztál magaddal!

Zsiráf szemléletmód

Hogyan lehet akkor más módon kifejezni, ha valami nem tetszik számunkra? Hogyan tudunk máshogy változást elérni? Úgy kifejezni szükségleteinket, hogy a másik önbecsülését ne sértsük?

Marshall Rosenberg erőszakmentes kommunikáció módszerét nem könnyen, de mindnyájan elsajátíthatjuk. Alapja elsősorban, szemléletmódunk megváltoztatása. Megszoktuk, hogy érzéseink miatt a másik embert hibáztatjuk. Például, ha mérgesek vagyunk: „*Persze, hogy dühös vagyok, mert Te...*”

Ebben a rendszerben zsiráfként érzéseink gyökereit nem a másik ember viselkedéséből, hanem saját, ki nem elégített szükségleteinkből eredeztetjük. A „*dühös vagyok, mert Te képtelen vagy elismerni*” helyett, „*dühös vagyok, mert fontos volna a számomra, az elismerés*”

Lehet, hogy az első pillanatban nem tűnik fel, nem érzékelhető túlságosan nagy különbségnek, a két elhangzott változat, ugyanakkor, ha nekünk mondják megérezzük mennyire más hatása van. Azt mondom, hogy „*hogy lehetsz ennyire önző, már megint azt a hülye TV-t nézed, és nem foglalkozol velem*” vagy zsiráfként: „*olyan rossz érzésem van, hiányzik a közelséged, szükségem lenne a támogatásodra, kérlek beszéljessünk*” Az első variációnál a másiktól beszélek, hibáztatom, számon kérő vagyok, a másodikban pedig magamról, az érzéseimről, a szükségleteimről beszélek. Arról, hogy mi lenne nekem fontos, és konkrétan mit kérek.

Marshall Rosenberg azért választotta éppen a zsiráfot az erőszakmentes kommunikáció szimbólumának, mert a szárazföldi állatok közül neki van a legnagyobb szíve. Érzéseink, szükségleteink pedig, amit a zsiráf-nyelven kommunikálunk, a szívünkben gyökereznek.

Ahelyett, hogy a fejünkben, elménkben keletkező gondolatokat, véleményeket, ítéleteket kommunikálnánk, leköltözünk a szívünkbe és arról beszélünk, ami ott lapul. A mélyben lappangó szükségletek összekötnek bennünket, közösek. Ezekre figyelve felismerjük a másikban önmagunkat. Közelebb kerülünk egymáshoz. Mindannyiunk számára fontos szükségleteink kapcsolatainkban az egyenrangúság, a partnerség, az elismerés, a másik támogatása, a pozitív, az udvarias kommunikáció, a bizalom, a megbízhatóság, az őszinteség. Szeretetkapcsolatokban pedig ezeken túl az elfogadás, az elismerés, a feltétel nélküli szeretet, az intimitás.

Annyira hozzászoktunk már a hibáztató, kifelé mutogató attitűdhez, hogy a másikat tesszük felelőssé saját érzéseinkért, hogy gyakran föl sem ismerjük, mi az, ami egy-egy helyzetben igazán fontos a számunkra. Hogy negatív érzéseink mögött vajon milyen ki nem elégített szükséglet lappang. Például azt mondjuk: „*Persze, hogy dühös vagyok, mert megint a hülye meccset nézed!*” Pedig azt is mondhatnánk, hogy szomorú vagyok, rossz érzésem van, mert fontos számomra a közelség megélése, az intimitás, az, hogy érezzük, igazán fontos vagyok számára. Zsiráfként újratanuljuk saját magunkat. Mélyül önismeretünk. Saját magunkhoz is másképpen kezdünk kapcsolódni. Ha egy-egy helyzetben rátalálunk arra, ami igazán fontos, egyszer csak közelebb kerülünk a bennünk lappangó valódi vágyainkhoz, mélyebb belső önmagunkhoz is.

Zsiráf lépések, és zsiráf-tánc

Mégis hogyan mondjuk máshogy azt, amikor valami zavar bennünket? Ha éppen az zavar, amit látok a szobában. Hogy lehet úgy megfogalmazni, hogy közben ne sértsem a másik önbecsülését, és ne romboljam a kapcsolatot? Hogy ne falakat építsek? Hogyan adhatok nagyobb esélyt magamnak, a kapcsolatnak és a másiknak is a változtatásra?

Először is, ha zsiráf nyelven akarunk beszélni, akkor el kell különíteni a tényt és a véleményt. Az, hogy „*Rendtelenség van! Piszok/Kupleráj!*” a fejünkben keletkező ítélet arról, amit látunk. Ehelyett megfogalmazhatjuk azt, ami konkrétan megfigyelhető. Például: „*A ruhák a földön vannak. Itt egy zokni, ott egy tányér.*” Hatalmas különbség ez a befogadó szempontjából. A vélemény, az ítélet elválaszt, falakat épít. A megfigyelt dolgok megfogalmazásával is felvállalom a konfliktust, de úgy, hogy közben nem sértem a másik önbecsülését. Abban a pillanatban, ahogy az sérül, a más említett 3 terület aktivizálódik. Az illető **becsukja** a fülét, kevésbé fogadja **el**, és kevésbé fogja **megfogadni**, amit mondunk.

Tehát első lépés: megfigyelés

A látható, megfigyelhető tények után elmondhatom azt, hogy bennem mindez milyen érzést kelt: „*Zavar, bosszant, dühös leszek.*” Az érzéseinket, érzelmeinket nem egyszerű beazonosítani, felismerni. Pláne nem egyszerű kifejezni, saját szóhasználatommal, hogy közben természetes, hiteles, kongruens legyek, saját magamat adjam. Például nekem nem esik jól kimondani, hogy „*dühös vagyok*”, de tudom mondani azt, hogy „*pípa vagyok*” vagy „*baromira zavar*” vagy akár „*torkig vagyok vele*”, *tele van a hócipőm*.

A második lépés: érzéseink megfogalmazása

Mivel említettük, hogy az érzéseink gyökerei a szükségleteinkben keresendők, érdemes azzal folytatni, hogy mi az, ami fontos lenne számomra. Ha zsiráfként akarok táncolni végig az erőszakmentes kommunikáció eszközeivel: „*dühös vagyok, mert számomra fontos a harmónia, a nyugalom, hogy ha hazajöttem pihenni tudjak.*”

Harmadik lépés: szükségleteink felismerése, megfogalmazása

A negyedik, az utolsó lépés pedig a kérés.

A tapasztalat az, hogy hiába fogalmazzuk meg a szükségleteinket, pl. „*fontos lenne számomra a figyelmed*”, ez gyakran nem pontos útmutató a másik számára. Sokkal befogadhatóbb, ha egy konkrét kéréssel tesszük ezt egyértelművé. Olyan kéréssel, ami a másik számára megcselekedhető és pozitív. „*Kérlek pakolj el*”

A másik jobban meghallja szükségleteinket, kérésünket, ha előtte mi magunk is elfogadjuk az ő érzéseit, szükségleteit. Ha mellé állással, empátiával kezdünk. Pl. „*megérttem, hogy nehéz napod volt a suliban, hosszú volt az óra, vagy sokat készültél a matek háziira, ugyanakkor...*”

Nulladik lépés: először állj mellé, értsd meg a másik szükségleteit, érzéseit, szándékát, kezd empátiával.

Elméletben lehet, hogy könnyűnek tűnik, de ha stresszesek vagyunk, nagyon könnyű elveszíteni a tudatosságunkat és visszahúznak bennünket korábban beivódott sakál mintáink.

További zsiráf alkatrészek: zsiráf-fül/sakál fül

A zsiráfnak speciális a **nyelve és a nyála**. Ezzel az apróbb tüskéket megemészt. Ez az analógia azt jelenti, hogy nem húzza fel magát mindenre, nem sértődik meg, nem esik számára minden rosszul, csak a fontos dolgokra figyel. Nem kattog azon, ami nem igazán fontos. Ezeket képes feldolgozni, elengedni.

Ráadásul **hosszú a nyaka**, felülről lát rá a dolgokra, nem veszik el a részletekben, meg tudja különböztetni a lényegét a lényegtelenről. Képes priorizálni, fontossági sorrendet felállítani.

Az egyik pedig sokszor éppen az, amiben annyiszor döntésre kényszerülünk, mi a fontosabb: az ügy, vagy a kapcsolat.

Meghatározó szempont a kommunikációban az is, hogy vajon mit hallunk meg.

Milyen füleink vannak?

Ha sakál fülekkel rendelkezünk, akkor a másik minősítése, számonkérése, kioktatása, önbecsülésünket sértő mondatai etalálnak, szíven ütnek bennünket, rosszul esnek. Sérelemként éljük meg mindezt. Ha nagyon sok sérelmet, tüskét sikerült összegyűjtenünk, akkor néha azt is bántásnak halljuk, amit a másik tárgyilagosan, vagy jó szándékkal felvet. „Milyen jól áll ez a blúz rajtad” Sérelmekről eltelve, sakál fülekkel hallva ezt, akár reagálhatunk így is: „Miért a tegnapi nem tetszett?”

Ha zsiráf füleket kezdünk növesztetni, akkor nem arra figyelünk, ami a másik szájából elhangzik, akár minősítésként, hibáztatva bennünket, hanem szavai mögött megsejtjük a ki nem elégitett szükségletét, s nem hallunk mást, csak kérést. Azt, hogy éppen stresszből beszél. Sakálként, egyfajta öngyilkos kommunikációt folytat, ítélkezik. Nekünk viszont, ha mindezt megérezzük, lehetőségünk van dönten, hogy mire fókuszálunk. Zsiráf füleket hordva csupán a kérést halljuk meg. Amikor elhangzik az a mondat: „*Hogy lehetsz ilyen önző, már megint azt a hülye meccset nézed!*” akkor ebből egy zsiráf füllel rendelkező férj csak azt hallja meg, hogy a feleségének hiánya van, szeretne vele lenni, szeretné érezni, hogy fontos számára. Az a kérése, hogy több időt töltsön vele. Támadás, bántás helyett a másik fájdalma és kérése jut csupán el hozzánk.

Ez az egyik legjobb lehetőség belső stabilitásunk megőrzéséhez. Másfajta füllel hallani a másikat. Akár a támadását is. Ez az egyik legnagyobb kihívás minden emberi kapcsolatunkban: saját sérelmünkön túl meglátni, meghallani a másik sérelmét, fájdalmát.

Képzeljük el, milyen harmóniát, békét, nyugalmat teremtenénk abban a világban, ahol zsiráf-nyelven beszélünk, és zsiráf-fülekkel halljuk egymást! Ennek megteremtése pedig saját kapcsolatainkban egyedül rajtunk múlik.

Rajtunk múlik, hogy kertünk egyes részeit milyen ösvényen járjuk be.