

Dialog i prawda w komunikacji

W każdym typie relacji zwłaszcza w obszarze rodziny, niezależnie od jej modelu, fundamentalnym jest doświadczenie dialogu i prawdy jako źródła dobrej komunikacji. Dialog to spotkanie osób w najgłębszym tego wymiarze. Dotyczy tego kim jestem, jak bardzo pragnę spotkać się z drugim człowiekiem a przynajmniej doświadczenia tego jak bardzo pragnę tego spotkania z drugim. Dialog występuje również wówczas gdy nie potrafię przyjąć drugiego, ale chciałbym tego. Dialog istnieje w sytuacji, gdy między osobami jest kiepska komunikacja, może też nie zaistnieć gdy komunikacji jest wzorowa.

1. Czym jest dialog i prawda?

W niniejszym artykule pojęcie prawdy będzie używane zgodnie z tradycją zaufania w tak zwany „zdrowy rozsądek”. Oznacza to założenie istnienia realnego świata, człowieka oraz istnienia realnych ludzkich problemów. Prawdę określamy zgodnie z tradycyjnym ujęciem arystotelesowsko-tomistycznym, jako *adequatio rei et intellectus* - zgodność pojęć z rzeczywistością. Poznawanie prawdy dokonuje się przez postrzeganie konkretnych, jednostkowych rzeczy i wyciąganiu z nich wniosków ogólnych. Oczywiście jest, że informacja o rzeczywistości uzyskana tą drogą, chociaż



prawdziwa, jest niepełna i zniekształcona, dlatego domaga się krytycznej refleksji. Założenie zawarte w tym podejściu oznacza przekonanie o istnieniu prawdy i o zdolności człowieka do jej poznawania.

Pojęcie dialogu opisywać będziemy poprzez cztery słowa: słuchanie, rozumienie, dzielenie się i przebaczenie.

Wejście na drogę dialogu, oznacza najpierw podjęcie próby słuchania, które poprzedza mówienie. Jest ono wewnętrznym otwarciem. Postawą dzięki której dąży się do zrozumienia drugiego człowieka.

Rozumienie wynika z postawy słuchania. Pytanie: „czy dobrze Ciebie rozumiem?” sprawia, że rozmówca czuje się wysłuchany.

Dialog, zakłada wzajemne dzielenie się w miejsce prowadzenia dyskusji. Jesteśmy przyzwyczajeni, że wypowiadamy do siebie nawzajem coraz to nowe argumenty, a zarazem jesteśmy na te argumenty zamknięci. Nie chcemy zmienić zdania ani uznać błędu. Podzielenie się z drugim, czyli na przykład powiedzenie o swoich przeżyciach otwiera możliwości porozumienia.

Przebaczenie, to gotowość do wzajemnego niesienia ciężarów swoich i czyichś błędów, upadków i ograniczeń. Jest to jeszcze coś więcej, tzn. z góry zakładamy możliwość przyjęcia na siebie cierpienia, jeżeli tylko drugi będzie zdolny nas o to poprosić. Bez wzajemnego przebaczenia nie może funkcjonować jakakolwiek wspólnota.

Prowadzenie dialogu jest takim sposobem spotykania się osób, który musi być bezustannie pogłębiany. Jeśli wycofuję się ze zbudowanej w drodze dialogu relacji, zadaję drugiemu i sobie głęboką ranę. Oznacza to utratę zaufania, stawia pytanie o moją wartość i, co za tym idzie, o sens życia. Z drugiej jednak strony dialog, nawet bardzo trudny, może być pogłębiany bez końca i może ogarniać coraz to nowe dziedziny życia. W samym zaś człowieku osadza się tak głęboko, że możemy mówić o postawie dialogu jako wewnętrznej postawie człowieka wobec otaczającego go świata. A to z kolei oznacza, że dialog jest sposobem okazywania miłości.

2. Komunikacja

Kiedy doświadczymy dialogu, niestety bardzo szybko dochodzimy do przekonania, że dialog jest czymś niezmiernie skomplikowanym i bardzo trudnym do wprowadzenia w codziennym życiu. Doświadczenie tego, że się naprawdę porozumieliśmy niesie nadzieję, ale nie rozwiązuje wszystkich problemów w relacjach międzyludzkich. Nie usuwa też trudności, jakie się pojawiają. Świadomość tego, że jesteśmy ze sobą w głębokiej relacji pozostaje raczej jako wspomnienie i pragnienie. Pojawia się pytanie o metodę, która mogła by pomóc w nauce dialogu, o sztukę rozmawiania.

Posłużę się więc przykładem jednej ze szkół. Metoda przedstawiona przez Thomasa Gordona, w polskiej edycji nazywa się „metodą bez porażek”. Istnieje seria podręczników praktycznej nauki tej metody autorstwa A. Faber i E. Mazlish ciekawie uzupełniona przez F. Schulza von Thuna o analizę procesu komunikacji.

Założenie jest takie, aby w procesie porozumiewania się, a w szczególności w rozwiązywaniu problemu, dążyć do tego, żeby w efekcie rozmowy nie było tego, kto jednoznacznie zwyciężył i tego, kto po prostu przegrał. Gordon opisuje tak zwane tradycyjne sposoby rozstrzygania sytuacji konfliktowej pomiędzy osobami. Wymienia takie, jak: nakazywanie, komenderowanie, perswadowanie, moralizowanie, ostrzeganie, groźba, doradzanie, sugerowanie, pouczenie, robienie wykładu, osądzanie, krytykowanie, zawstydzanie, wyśmiewanie, analizowanie, interpretowanie, uspokajanie, udawanie współczucia, wypytywanie i indagowanie, sarkazm.



Ten sposób postępowania nie tylko nie rozwiązuje problemu, ale tworzy nowy problem ale już na innym poziomie. Ten, kto „przegrał” czuje się nie tylko niewysłuchany i niezrozumiany, ale także odrzucony albo poniżony, ma poczucie braku swojej wartości, budzi się w nim wrogość albo chęć ucieczki w rozpacz.

W zamian za to Gordon proponuje działanie metodą bez zwycięzców i pokonanych. Wspomniany autor proponuje m.in.: - bardzo uważnie słuchać swojego rozmówcy, - zaakceptować jego przeżycie i jego odczucia, - nazwać uczucia, które towarzyszą rozmówcy, - nazwać pragnienia naszego rozmówcy, - pokazać drugiemu, jak mógłby skorzystać z czyichś doświadczeń, - nie spieszyć się z daniem odpowiedzi, - nie odbierać nadziei, - stworzyć sytuację, w której drugi człowiek spojrzy na siebie inaczej.

Jako sposób postępowania w sytuacji, kiedy z kolei czyjeś zachowanie stanowi dla nas problem Gordon proponuje: - opisać sytuację, - udzielić informacji, - skupić się na własnych uczuciach, - wskazać w czym drugi człowiek mógłby mi pomóc, - postawić granice, - dać drugiej osobie odczuć konsekwencje jego zachowania, - pokazać, jak ten drugi może naprawić zło, - pozwolić drugiemu człowiekowi samemu dokonać wyboru tego, co uzna za lepsze.

Takie postawienie sprawy pokazuje że: uczucia jakie ktoś ma - nie tylko przyjemne, ale także nieprzyjemne uczucia: złości, frustracji, rozgoryczenia czy zawodu - są sposobem przeżywania aktualnej chwili, odzwierciedlają one także prawdę o sytuacji. Drugi człowiek ma też prawo do przeżywania danej sytuacji we właściwy sobie sposób. Możliwa jest pomoc w twórczym przeżyciu danej sytuacji, jeśli potrafię dać znak, że w jego przeżyciach uczestniczę, na przykład przez zrozumienie ich.

Gordon wskazuje jeszcze na potrzebę komunikowania się „bez porażek” poprzez okazanie szacunku dla zmagania drugiego. Dzieje się tak wówczas gdy podejmuje się ryzyko, gdy słuchamy drugiego, nie manipulujemy nim, np. poprzez otwieranie pewnej możliwości porozumiewania się po to tylko, żeby zaraz ją zamknąć.

Takie działanie pomaga drugiej osobie w procesie zmiany zachowań. Jednocześnie zmuszając do tego, aby uznać swoje ograniczenia w stosunku do drugiego człowieka i zgodzić się z tym, że nie mogą dowolnie oddziaływać na drugiego człowieka według własnego - nawet najlepszego - pomysłu. Mogę jednak wspierać go w dążeniu do zmiany.

3. Postawa etyczna w komunikacji

W metodzie „bez porażek” ukryte są mocne założenia. Jest to na przykład stwierdzenie, że każdy człowiek woli być lepszy niż gorszy, woli postępować raczej dobrze niż źle, potrafi dużo z siebie dać, aby być kimś wyjątkowym, wolnym, samodzielnym i odrębnym. Z tego też powodu wchodzi w konflikty. Jeśli stosuję metodę „bez porażek” zmusza mnie to do uznawania odrębności drugiej osoby i jej wolności. Tylko drugi człowiek może zmienić swoje zachowanie, ja jednak mogę mu w tym pomóc.

Taki sposób postępowania oznacza w praktyce postawę szacunku dla drogi życiowej drugiego człowieka, szacunek dla jego własnych pomysłów i twórczości. Jest też w praktyce uznaniem prawa drugiego do wolności i do uczenia się na swoich błędach. Chroni prawo drugiego do osobistego poszukiwania prawdy i oceny swojego postępowania, czyli wolności sumienia. Metoda „bez porażek” obrazuje, jak w praktyce można respektować istnienie płaszczyzny duchowej w drugiej osobie. Wolność i zdolność do prawego postępowania, pragnienie dobra i miłości znajdują taki sposób potraktowania drugiej osoby, w którym najgłębsze ludzkie wartości otrzymują niezbędną ochronę.

Metoda „bez porażek” stymuluje też pewną postawę etyczną w spotkaniu z drugim człowiekiem, która polega na uznaniu swoich ograniczeń oraz uznaniu odrębności i wyjątkowości drugiego.

Stosowanie tej metody w praktyce prowadzi do specyficznej wewnętrznej postawy wobec drugiej osoby. Wierności wobec niego i zaufania w jego możliwości. Także do postawy nadziei na to, że jest on zdolny do miłości, nawet jeśli w tej chwili na przykład jego postępowanie stanowi dla mnie problem. Pozwala stale respektować fakt, że drugi może stać się kimś wyjątkowym. Jest więc praktyką miłości wobec drugiego.

Praktyka metody „bez porażek” ułatwia dialog, kształtuje postawę etyczną w spotkaniu z drugim i jest w końcu postawą miłości do niego.



4. Dialog to miłość

Możliwy jest dialog miłości przy słabej komunikacji, ale dobra komunikacja ułatwia prowadzenie dialogu. Komunikacja jednakże nie jest warunkiem koniecznym miłości.

Miłość, to działanie i decyzja na zaangażowanie. Miłość jest jednocześnie daniem, a zarazem zdolnością do przyjmowania, jednakże nie w sposób egoistyczny. Miłość jest bezwarunkowa i nie zależy od tego, czy otrzymuje odpowiedź miłości, chociaż pragnie odpowiedzi. Miłość trwa zawsze. Deklaracje, które składają sobie narzeczeni marząc o zaślubinach są deklaracją miłości wiecznej. Trwałość jest wewnętrznym postulatem miłości.

Miłość pozwala doświadczyć własnej wartości. Moja miłość pragnie szczęścia drugiej osoby, ale ona także mnie samemu pozwala pokochać siebie. Miłość przyjmuje osobę taką, jaką ona jest, pragnie by ten drugi był kimś zupełnie wyjątkowym i jedynym. Miłość jest wyzwaniem osoby kochanej, a nie jej posiadaniem.



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030