

Comunicare pentru comuniune



Ori de câte ori suntem împreună cu o altă persoană facem un schimb de cuvinte, gesturi sau priviri. Acest schimb se numește comunicare. Unii oameni reușesc să comunice ușor, alții mai greu, iar alții chiar ajung să fie evitați pentru modul în care comunică. Întrebările de mai jos îți vor da ocazia să află în ce fel obișnuiești să comunică. Imaginează-ți situațiile și notează cu 2 puncte afirmația care îți se potrivește cel mai mult, cu 1 punct cea de pe locul doi și cu 0 cea care nu îți se potrivește deloc.

1. Colegii îți spun că te lasă să te joci cu ei dacă timp de o repreză le aduci mingea care ieșe de pe teren. Ești de acord, dar după terminarea reprizei ei îți spun că sunt obosiți și nu mai joacă.

- a) Te simți nedreptățit, dar pleci și nu spui nimic;
- b) Le spui că te simți nedreptățit, că nu ai fost corecți și că speră că-și vor repara greșeala;
- c) Îți doreai mult să joci, așa că furios le adresezi reproșuri prin care simți că te descarci.

2. La sfârșitul orei de desen este organizată o expoziție cu lucrările elevilor. Doi colegi s-au opriți în fața desenului tău și spun că e urât.

- a) Le spui că este desenul tău, că ești deranjat de ceea ce au spus, dar că ai vrea să afli cu ce îl poți îmbunătății și dacă le place totuși ceva la el;
- b) Rămâi unde ești, fără să spui nimic, deși îți pare rău că munca ta nu este apreciată;
- c) Le spui că n-ai dreptate, că nu se pricepe la desene și că de fapt ale lor sunt și mai urăte.

3. Prietenii tăi au organizat o drumeție. Inițial ai fost de acord să mergi, dar apoi te-ai răzgândit.

- a) Le spui de ce nu mai ești de acord să mergi și de ce crezi că e o idee nepotrivită;
- b) Deși nu îți se pare bună ideea, îți este greu să spui că te-ai răzgândit și mergi cu ei în drumeție;
- c) Le spui că nu te încântă ideea drumeției și nu vei merge, dar că așteptă să-ți spună cum a fost.

4. La ora de sport jucați handbal. Echipa ta mai are nevoie de un punct pentru a câștiga și este rândul tău să arunci mingea. Emoționat, ratezi, iar colegii te acuza că au pierdut din cauza ta.

- a) Le spui că și tu regreti că ai ratat, dar că ai pierdut totuși un singur punct și de aceea ar fi corect să îți reproșeze doar acel punct;
- b) Le spui că nu au dreptate, fiindcă trebuiau să câștige ei mai multe puncte înainte;
- c) Nu spui nimic, deși ești nemulțumit și de tine, dar și de faptul că echipa a dat toată vina pe tine.

5. Lutrând la un proiect, colegii îți spun că partea ta e să te urci într-un copac înalt pentru a lăua niște ramuri. Îți se pare periculos și dificil.

- a) Le spui că este prea periculos și că ar fi corect să împărtășești împreună sarcinile proiectului;
- b) Te urci în copac gândindu-te că de incorcăți au fost colegii, care și-au ales sarcinile usoare;
- c) Le spui că n-ai decât să se urce ei și că dacă ei nu vor reuși, atunci o să te urci tu.

6. Colegii te consideră cel mai bun la ceva și îți pun o întrebare grea. Nici tu nu știi răspunsul.

- a) Dai pe loc un răspuns, deși știi că ai nevoie de mai multe informații și să te gândești mai mult;
- b) Le spui că nu ai timp și chef acum de întrebările lor și să își caute singuri răspunsul;
- c) Le spui că este o întrebare grea, că nu le poți da pe loc răspunsul, dar că o să te gândești.

7. Mergi împreună cu prietenii la cofetărie și, deși ai cerut o înghețată, îți se aduce o prăjitură.

- a) Îți este greu să-i spui chelneriei că a greșit și, deși nu îți place, mănânci prăjitura;
- b) Îi spui chelneriei că e posibil să fi încurcat comenziile și că așteptă totuși înghețată;
- c) Îți exprimi nemulțumirea spuând chelneriei că îți-a adus altceva și că trebuie să fie mai atentă.

8. Un coleg îți spune că i-a plăcut cum i-ai ajutat la teme pe colegi, când aceștia te-au rugat.

- a) Îi spui că te bucuri că a observat, că pentru tine e important să ajuti atunci când îți se cere;
- b) Te simți puțin stânjenit, îi mulțumești și pleci;
- c) Îi spui că nu e mare lucru și nu e cazul să-ți spună.

9. Un coleg se comportă într-un mod deranjant.

- a) Ești enervat și-i spui răstăi să înceteze;
- b) Deși te irită comportamentul lui, îți este greu să îi spui asta și așteptă să înceteze;
- c) Îi spui că te deranjează ceea ce face și că te-ai bucura dacă s-ar comporta altfel.

În tabelul de mai jos vei scrie pentru fiecare întrebare (notată pe prima linie a tabelului de la 1 la 9) punctajele puse de tine în dreptul fiecărei întrebări de mai sus. Aceste punctaje vor fi trecute în căsuțele libere din dreapta. Adună punctajele pe liniile orizontale și pune rezultatul în ultima coloană (în coloana TOTAL). Poți cere ajutorul unui frate mai mare sau al părinților dacă vrei să fiu sigur că ai înțeles.

A comunica înseamnă	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
a-ți impune doar punctul tău de vedere	c	c	a	b	c	b	c	c	a	
o renunțare la tine	a	b	b	c	b	a	a	b	b	
a-ți exprimă firesc opinia	b	a	c	a	a	c	b	a	c	

Cel mai mare scor total pe care l-ai obținut din ultima coloană îți arată în ce mod obișnuiești să comunică. Citește mai jos descrierea modului pentru care ai obținut cele mai multe puncte.

☺ Comunicarea este pentru tine un mod de a-ți impune, uneori chiar agresiv, punctul tău de vedere. Probabil că te-ai obișnuit deja să primești ceea ce ceri și de aceea, atunci când celălalt face sau îți spune altceva decât te aștepți, simți asta ca pe o pierdere. Așa încât te angajezi într-un fel de luptă cu celălalt pentru a te impune. A-l domina pe celălalt, a-l face să renunțe la ce dorește el și să accepte ceea ce dorești tu îți poate da un sentiment plăcut. E adevărat, ai obținut ceea ce voiai, dar ai pierdut deja comunicarea cu celălalt, comuniunea cu el. Probabil că data viitoare va face tot posibilul să te evite. Și apoi, te-ai întrebat cum ar fi dacă ai fi tu în locul lui? Cum te-ai simțit? Poate că este timpul să schimbi felul în care comunică și te comportă cu ceilalți. Poți începe prin a te gândești la modul în care Iisus Hristos obișnuia să comunice, fără a domina, fără a asupri, cu blândețe și înțelegere. Observă în jurul tău oamenii care sunt iubiți pentru felul în care vorbesc. Învață de la ei, punând și o rugăciune în efortul tău de a te schimba.

☺ Comunicarea este pentru tine o renunțare. Atunci când vorbești cu cineva, te gândești mai mult la el decât la tine. Astfel, alegi să renunță la ceea ce doreai tu fiindcă nu vrei să-l superi. Acest lucru te face să te simți deseori frustrat, rănit de ceilalți, neimportant pentru ei și chiar incapabil să te luptă pentru drepturile tale. Pentru a comunica bine este important să-ți spui punctul de vedere. Bineînteles, la fel de important este și cum îl spui pe un ton calm, fără a reprosa sau jigni și, mai ales, încercând să arăți că respectă și ceea ce dorește celălalt. În felul acesta veți putea discuta astfel încât să găsiți împreună o soluție care să vă mulțumească pe amândoi. Pentru a-ți face curaj îți poți aminti îndemnul Mântuitorului: „Îndrăznăți, Eu am biruit lumea.” O rugăciune spusă în gând te poate întări și liniști atunci când vei alege să comunici cu încredere și curaj.

☺ Comunicarea este pentru tine un mod firesc de a-ți exprima opinia. Acest lucru arată că ai descoperit modul în care poți susține ceea ce dorești fără a-l face pe celălalt să simtă că pierde. Știi să asculti și să te faci ascultat. Respectă drepturile celuilalt, dar știi și să îți aperi propriile drepturi fără a-i supăra pe ceilalți. Poți să te exprimi clar, sincer și concis. Acest mod de comunicare îți dă un sentiment de împăcare cu tine și cu ceilalți și te face plăcut celor cu care vorbești. Poți dezvolta în continuare acest mod de comunicare gândindu-te la felul în care îl poți folosi pentru a cultiva împăcarea. În acest fel vei fi, atât tu cât și cei cu care vorbești, mai aproape de Dumnezeu.