

Važnost podrške bližnjima

Naša uloga je slušati sugovornika, nastojeći razumjeti i prihvatiti kako ono što nam govori tako i emocije koje se nalaze u pozadini



TANJA PURETA
magistrica psihologije,
vlasnica tvrtke Ramiro
(www.ramiro.hr)

Otvoreni razgovor je ključ za dolazak do rješenja

Suvremena psihologija svakako preporučuje otvoren razgovor s osobom u koju imamo povjerenja, jer već samo iznošenje problema izaziva osjećaj olakšanja. Dodatno, ako nas ta osoba dobro poznaje, može nam pomoći da osmislimo neke ideje kako da riješimo problem ili da se barem lakše nosimo s njime. Ako osobe iz okruženja ipak predstavljaju preveliki rizik, svakako savjetujem razgovor sa psihologom, koji zahvaljujući svojem znanju može pružiti toliko potrebnu pomoć i općenito naučiti ljude vještinama učinkovitog rješavanja problema, što je neprocjenjivo.

Moja najbolja prijateljica nije sretna u braku. Iako o problemima ne progovara javno, trebam li je pitati o čemu se radi? Je li dobro uopće se miješati u nečiji odnos?

Vrlo je teško kada osjećamo da bliska osoba ima neki problem o kojem ne govori. Mislimo da bismo joj svakako mogli pomoći kada bi se „otvorila“ i zato nam ta njezina šutnja još teže pada. Danas znamo da je otvorena komunikacija o problemu s osobom od povjerenja u pravilu najbolji put do njegova rješavanja. Stoga bih vam svakako savjetovala da pokušate razgovarati s prijateljicom. Jedan od dobrih načina za otva-

ranje te teme je općeniti razgovor o braku. Tako možete saznati i neke njezine stavove o njemu, koji vam mogu poslužiti kao smjernice u kojem pravcu eventualno nastaviti, a što izbjegavati. Može se dogoditi da prihvati razgovor, ali jednako tako ga može i odbiti. U potonjem slučaju važno je imati na umu da to nema veze s vama. Nekim ljudima treba više vremena da se otvore, pa tu vaša strpljivost i ponovljeni suptilni pokušaji mogu uroditi plodom. Međutim, može se dogoditi da iz nekog razloga vaša prijateljica ipak želi sama rješavati svoj problem, i to također treba poštovati. Ono što svi zaboravljamo jest da joj već sama vaša blizina, toplina,

vedrina te razgovori o drugim temama itekako pomažu da se osjeća bolje.

Ključna pravila dobrog razgovora

Naša najvažnija uloga je pažljivo slušati sugovornika, nastojeći razumjeti i prihvatiti kako ono što nam govori tako i emocije koje se nalaze u pozadini. Svakako treba izbjegavati zgražanje, osuđivanje, moraliziranje i sl. Nastojte biti što pozitivniji i nepristrani, jer tako najbolje možete pomoći. Važno je izbjegavati davanje savjeta – bolje je potaknuti sugovornika da on sam dođe do svojih rješenja. To najbolje možemo napraviti tako da mu postavljamo pitanja za rasvjetljavanje situacije, jer mu tako omogućujemo i da dođe do dobrih ideja za izlazak iz nje.

ZAŠTO LJUDI NE GOVORE O SVOJIM PROBLEMIMA?

Ljudi često zaziru od otvorenog razgovora o vlastitim problemima. Ta pojava je to češća što je društvo u kojem žive tradicionalnije. Naime, u takvim društvima neki se ustaljeni obrasci međuljudskih odnosa jednostavno ne propituju i od pojedinaca se očekuje da ih bespogovorno prihvate. Najčešće objašnjenje za to je „da su se tijekom povijesti pokazali kao najbolji za očuvanje zajednice“, bez obzira na eventualni individualni osjećaj nesreće. Ljudi se često radije odlučuju na šutnju, jer se plaše da će ih okolina možda i dodatno osuditi zbog njihove nesposobnosti da se nose s problemima ili će možda glavninu krivnje za situaciju pripisati njima. Kad se tu doda i dio srama, „otvaranje duše“ mnogi doživljavaju kao veliki rizik za vlastitu sigurnost i samopouzdanje.