

ROZDZIAŁ ÓSMY ZACZNIJ SŁUCHAĆ

Widzieć, a nie patrzeć, słyszeć, a nie słuchać.

Czytać naturę i życie za pomocą intuicji.

MAITE CARRANZA „KLAN WILCZYCY”¹⁷

Nie tak jeszcze dawno byliśmy częścią rozsądnego społeczeństwa uważnie przysłuchującego się życiu. W ciągu jednego pokolenia staliśmy się głusi na sygnały dające nam bezpieczeństwo, wsparcie, podpowiedzi i sposób postępowania. Dawniej człowiek rozejrzał się pięć razy, nim przeszedł przez ulicę. Dzisiaj skupieni na wirtualnym świecie przechodzimy przez drogę wprost pod nadjeżdżający samochód. Nie słyszymy trąbiącego klaksonu, krzyjących ludzi, własnego głosu rozsądku. Aby uświadomić sobie powody nieustannie więdnącego związku i pogłębiającej się samotności, należy zrozumieć różnicę między słyszeniem a słuchaniem. Przenieśmy się znów na ulicę. Przechodzisz przez jezdnię codziennie, tak samo jak myjesz zęby, jesz śniadanie i idziesz do pracy. Pędzący samochód to twoja relacja związkowa, która mknie na zderzenie z rozstaniem. Głośny klakson to głos twojego przyjaciela, że powinieneś zrobić coś dla swojej dziewczyny. Ludzie na ulicy to twoi znajomi dający ci do zrozumienia, że twój chłopak potrzebuje więcej uwagi. Związek to niewidzialne uczucie, które stale podlega tworzeniu. Niepielegnowane i zapominane obumiera, by w końcu uschnąć

17 Maite Carranza (ur.1958) - hiszpańska pisarka i scenarzystka.

i zniknąć. Prawdziwe otworzenie się na drugą osobę jest sztuką zwracania pełnej uwagi na potrzeby i problemy fundamentów naszej relacji. Szerzący się egocentryzm potęgowany głównie niedojrzałością emocjonalną wygłusza zdolność słuchania i reagowania na sytuacje zewnętrzne. Przyczyną, dla której ludzie nie potrafią uważnie słuchać, jest to, że są zbyt zaabsorbowani własnym ego. Nieustanne narzucanie swoich racji, idiolatria i bycie ponad kimś przeciąża wagę wspólnego rozumienia, otwierając na oścież furtkę pogłębiającej się deprawacji. Brak skupienia i wsłuchania się w potrzeby drugiej strony rodzą jej nieustannie postępującą przykrość i wątpliwości. Przyznawanie się do własnych błędów wyszło z mody, a słowa takie jak „przepraszam, kochanie”, „jestem wdzięczny, że cię mam”, „dziękuję, że jesteś”, wyszły z obiegu waluty miłości. Praca nad własną postawą i wsłuchanie się w potrzeby bliskich nam osób przestały mieć znaczenie, zostawiając miejsce własnym wytyczonym ścieżkom.

Rozwody i rozstania stały się tak powszechne jak zakup nowego telewizora. Jako społeczeństwo konsumenckie wybieramy nowe, nie stare. Tracąc z roku na rok zdolności i chęci do napraw tego, co niewidoczne, pozwalamy samym sobie na utratę tego, co dla nas najcenniejsze. Żyjemy w przeświadczeniu, że nie musimy się starać, a kiedy dosięgnie nas czyjś krzyk i płacz, zwijamy manatki i uciekamy gdzie indziej. Praca nad własnym sposobem postępowania wymaga czasu i zaangażowania. Jak treningi na siłowni, które z miesiąca na miesiąc poprawiają twoją sylwetkę. Postaraj się rozwinąć w sobie

postawę wsłuchiwania się w otoczenie. Bądź ciekaw zdania swojej drugiej połówki, jej uczuć, myśli, potrzeb. Jakie są jej nadzieje i potrzeby związane z waszą relacją. Z jakimi przeszkodami mierzy się w życiu. W jakich sferach życia twoja obecność potrzebna jest jeszcze bardziej. Większość ludzi rozstaje się, ponieważ po czasie doznaje uczucia duszności. Dlaczego tak wiele kobiet zostaje samotnymi matkami? Ponieważ mężczyźni oduczyli się brania za kogoś odpowiedzialności. Po prawdzie większość nie potrafi nawet wziąć odpowiedzialności za samych siebie. Przekazując komuś życie, tkwią we własnym kłamstwie, że popełnili największy błąd, a przecież ofiarowanie nowego życia to najpiękniejszy dar naszego człowieczeństwa. Stali się apodyktyczni. Opuszczona matka sama musi zakasać rękawy i sprawić, by dziecko wyrosło na dobrego i odpowiedzialnego człowieka. Zamiast skupiać się na sobie, zacznij słuchać. Nie uciekaj, ale rozmawiaj. Nie porzucaj, lecz przyjmij. Nie neguj, ale chwal. Nie narzekaj, lecz czuj wdzięczność. Nie oszukuj, mów prawdę. Jeśli chcesz żyć w szczęśliwym, pięknym i pełnym zaufania związku, musisz wyzbyć się nabytej głuchoty.



ĆWICZENIE 6



Naucz się jednej z najlepszych metod wsłuchiwania się w to, co wewnątrz i zewnątrz świat ci podpowiada.

1. *Uważnie zwracaj uwagę na to, co ktoś ci wytyka.*
2. *Czy przestałeś się starać?*
3. *Czy o czymś nieustannie zapominasz?*
4. *Czy myślisz tylko o sobie?*
5. *Jakie są twoje największe zagrożenia, o których nie rozmawiasz?*
6. *Jakie są twoje najgorsze cechy, które mogą przeszkadzać drugiej osobie?*
7. *Zastanów się dlaczego kłamiesz i nie mówisz prawdy.*
8. *Dlaczego uciekasz, a nie naprawiasz problem?*
9. *Dlaczego nie jesteś w stanie okazywać miłości na co dzień?
Ile cię to kosztuje?*

Przestań słyszeć – słuchaj. Postaraj się co jakiś czas odpowiadać na powyższe punkty pisemnie czy też ustnie. Z czasem zacznij zadawać je swojemu partnerowi lub partnerce. Gdy jedno z nas czuje, że brak mu tego, czego potrzebuje, drugie musi mu to dać. Nauczcie się rozumieć swoje potrzeby. Trwajcie we wzajemnym zrozumieniu. Wspierajcie się. Naprawdę warto.