

# Šta je lep razgovor?

## MILENINA PRIČA

- Lepo ću da poludim. Dragan i ja kao da smo zaboravili normalno da pričamo.

**Olivera Ptica:** Hajde da čujemo primer.

- Evo najsvežijeg. Juče ulazi u kuću i treska vratima. Na moje „Šta ti je?“, kreće da osipa paljbu... Između ostalog, kako sam ja kriva što se uvalio u kredit za stan, pa sad mora da trpi svog šefa kretena. Podsetila sam ga da nam je veći stan trebao zbog još jednog deteta, koje je on želeo. I da problem nije u njegovom šefu kretenu, nego u njegovoj neprilagodljivosti. Navikao čovek da sve bude po njegovom, da se ništa ni sa kim ne dogovara... „Alo, čoveče“, rekla sam mu, nisi se bre ni sa rođenom ženom dogovarao kad si pravio dete. Ja prestala da uzimam pilule a ti iskoristio priliku! A lepo sam ti rekla da još uvek ne želim drugo dete. Ako si mislio da ćeš tako da me zarobiš, grdno se varaš... Ne, dragi moj... Ako te neko voli, uzeće te i sa četvoro dece, a ne sa dvoje... Je l' tako?

- Čekajte – prekidam moju sagovornicu - Ako dobro shvatam, vaš muž je došao kući besan na svog šefa. Šta bi po vama bio zdrav scenario ove priče?

- Pod jedan, da lepo uđe u kuću a ne da treska vratima. Pod dva, da sa mnomo lepo razgovara a ne da se dere i vređa.

**Olivera Ptica:** U navedenom primeru vidimo da pravi razgovor nije ni postojao. Pre bi se moglo reći da su Milena i njen muž vodili dva paralelna monologa. Nažalost, ovakav model odnosa je veoma čest i nije samo „privilegija“ bračnih parova. Ljudi kao da su generalno zaboravili – ili nikada nisu ni naučili – da lepo razgovaraju. Budući da se radi o ozbiljnom „komunikacijskom feleru“, hajde da vidimo kako se otklanja i šta je kvalitetan razgovor.

**Držati pažnju** znači da dok naš sagovornik priča, mi ne čutimo i čekamo da dođe naših



Učili su nas da je život težak. Prihvatimo da nekad može biti lak



pet minuta već ga **stvarno slušamo**. Nemojte da vas obeshrabri ako druga strana ne poštuje „nova pravila igre“. Dozvolite joj da ih od vas nauči. Verujte da samo ova jedna promena može izazvati revoluciju u vašim odnosima.

Pretpostavimo da sa nekim imate raspravu. Pokušali ste mnogo toga, ali ništa ne pomaže. Umesto da dignete ruke od svega i odete, nastavite da držite pažnju na toj osobi. Ona će možda početi da urla na vas, da napada i vređa... Onda će još neko vreme vikati i besneti, i još neko vreme... ali će na kraju reći: „Što čutiš?“ A vi kažete: „Ne znam šta da kažem. Slušam te i nadam se da će se nešto desiti, jer ne znam šta drugo da radim“. Osoba će momentalno odreagovati na ovo. „Stalo joj je“, zaključite, čak i ako joj ništa drugo niste rekli. A to je divno.

Znam, ponekad je jako teško držati pažnju na nekome. Možda vam u sekundi misli odlutaju, ili vam osoba preko puta vas kaže: „Bednice

jedna! Kako si mogla to da mi učiniš? Izdala si me, uzela si mi sve što imam i ništa

mi nisi ostavila. Da li si svesna koliko si me povredila?“ A vi morate da sedite, čutite i držite svoju pažnju na toj osobi, a najradije biste joj viknuli: „O čemu, bre, pričaš? Pa ti si meni to uradio!“, i potom ustali i otišli. Umesto toga, uz veliki napor, vi ćete učiniti to što se od vas očekuje. Na kraju će vam on reći nešto u stilu: „Šta je, u šta buljiš?“ To je već realnija komunikacija. Dakle, vi niste odreagovali i osoba naspram vas je odustala od svoje negativne reakcije.

A sada reč-dve o **razumevanju**. Držanje pažnje je preduslov bliskosti. Ali ako ne dolazi do razumevanja, ta bliskost će vremenom opadati. Razumeti osobu znači istinski dopreti do nje, ne samo slušati već i shvatiti šta nam priča.

U emotivnoj vezi, na primer, jedan od najlepših načina da osobi pokažemo ljubav je da pažljivo saslušamo to što ima da nam kaže, jer nam upravo saopštava sebe. Ali, to nije dovoljno. Možete se u nekoga zaljubiti, i on u vas, ali ako ne postignete izvesno razumevanje tokom narednih nekoliko nedelja ili meseci, počinju problemi. Ljubav slabi a kontakt se gubi. Ali, ako dovoljno brzo izgradite razumevanje, kada ljubav doživi prvu krizu, ponovo će oživeti, još jačim intenzitetom i imaćete divan odnos. Ipak, ne možete se u tom trenutku opustiti i očekivati da će od tada zauvek sve među vama funkcionisati savršeno. Odnos se mora konstantno negovati, svaki dan, 24 sata dnevno. **Ona**

## Čemu nas uči Olivera Ptica?

U okviru svoje Škole ličnog razvoja, Olivera Ptica, trener ličnog razvoja i umeća komunikacije, drži individualne i grupe sesije, seminare i radionice. Autor je tri priručnika: „Svet voli pobednike (i nema vremena za gubitnike)“ (*Beoknjiga*), „Recite STOP gojavnosti“ (*Beoknjiga*) i „Pronađi svog anđela čuvara“ (*Laguna*). Poslednja knjiga (čiji je recenzent prof. dr Vladeta Jerotić) uči nas da se snađemo među „vukovima“ a da to sami ne postanemo i da kroz praštanje sebi i drugima dosegemo apsolutnu slobodu. Više na: [www.oliveraptica.rs](http://www.oliveraptica.rs), e-mail: [oliveraptica@gmail.com](mailto:oliveraptica@gmail.com) i tel. 063 529 788.

