Dziesięć przykazań rodzinnej harmonii

1. Zamknij buzię. Pomyśl zanim coś powiesz. Ugryź się w język, zanim z twoich ust padnie niepotrzebna zaczepka, która wywoła kolejną kłótnię.

2. Wyrzuć z siebie całą wściekłość. Napisz pełen nienawiści list do członków swojej rodziny. Wyraź w nim cały żal i całą złość. Następnie włóż list do koperty, a kopertę wrzuć do kosza i z uśmiechem kontynuuj swój dzień.

3. Słuchaj, nie dyskutuj. Twoja matka bez przerwy mówi o wszystkim okropieństwa, jakie spotkały ją z twojej strony? Że wtedy, gdy miałaś 19 lat, wróciłaś za późno do domu? Że nigdy do niej nie dzwonisz, nigdy jej nie odwiedzasz I nie wysyłasz jej pocztówek z wakacji. Cóż, posłuchaj I powiedz po prostu „Przykro mi, że tak czujesz". W ten sposób ucinasz sprawę, zamiast dyskutować i podsycać płomień rodzącej się kłótni.

4. Wyraźne granice to warunek dobrego związku. Wyznacz wyraźne granice, żeby wiedzieć, kiedy wycofać się na z góry upatrzone pozycje, zanim zapłonie lont, którego nie da się już ugasić.

5. Pamiętaj o rocznicach. Znaczek na list czy pocztówkę kosztuje niewiele, wysłanie e-maila jeszcze mniej, a dzięki nim bliskie ci osoby czują, że o nich pamiętasz i je kochasz. Kolejny spór, którego udało się uniknąć.

6. Nie możesz reagować przesadnie. Gdy bliskie ci osoby czują się zaniedbywane, prowokują często sytuacje, które mogą prowadzić do przesadnej reakcji z twojej strony. A to prowadzi zwykle do otwartej wojny. Nie możesz sobie na to pozwolić!

7. Ustępuj. Jeśli chcesz wygrać wojnę (a w naszym przypadku w ogóle jej uniknąć), czasami warto przegrać bitwę. Oceniaj sytuację rodzinną, planuj strategię, waż zyski i straty mogące wyniknąć z każdej sytuacji. Na przykład jeśli twoja mama musi raz w tygodniu porozmawiać z tobą przez telefon, by uniknąć wybuchu kłótni, zgódź się na to. Jeśli jej nie zastaniesz, zostaw wiadomość, powiedz, że ją kochasz i do niej tęsknisz, To tylko słowa, ale mają ogromne znaczenie.

8. Gdy trzeba, bądź zwięzły. W przypadku rodzin niestabilnych, ograniczanie kontaktów, a czasem i cisza, pomagają zgasić płomienie wiszącej w powietrzu kłótni. Gdy zadzwoni do ciebie ojciec i czujesz, że szuka zwady, powiedz: „Muszę lecieć, przyszedł ksiądz z kolędą. Pogadamy później!".

9. Ciesz się tym, co masz. Nie próbuj zmieniać swoich bliskich. Pamiętaj – człowiek może zmienić siebie, ale innych zmienić nie zdoła. Zaakceptuj swoich bliskich takimi, jakimi są. Próba wpływania na ich zachowanie prowadzi często do awantur, niskiej samooceny (bo próbujesz zrobić coś, czego zrobić się nie da i skazany jesteś na porażkę) i depresji.

10. Stań u steru. W sytuacjach trudnych, staraj się przejąć kontrolę i tak nimi kierować, by uspokoić nastroje. Tykającą bombę musisz rozbroić, zanim dojdzie do eksplozji.

Oprac. M. Iwańczuk

Intymność. Już samo słowo sprawia, że przeciętnego mężczyznę aż skręca w środku. Wolimy pluć, drapać się i urządzać konkursy na najgłośniejsze beknięcie, niż rozmawiać o uczuciach. Och, proszę, panowie, nie mówmy o tym. Dość tego trajkotania, otwórzcie sobie po piwie – mecz się zaczyna.

Dla wielu niesłyszących kluczem do komunikacji jest język migowy

Umieć „migać”

Jako niesłyszący facet muszę jednak zapomnieć o swojej męskiej dumie i przyznać się, że… no cóż… tak, czuję bliskość z pewnymi osobami, bo możemy się ze sobą komunikować.

A po to, by móc skutecznie się komunikować, należy rozumieć, co mówi do ciebie rozmówca. Nie trzeba więc być fizykiem atomowym, by pojąć, że dla wielu niesłyszących kluczem do komunikacji jest język migowy.

Do podjęcia tego tematu skłonił mnie komentarz, z którym zetknąłem się podczas pewnej dyskusji. Ktoś powiedział, że najważniejsza jest mowa, gdyż niezbędna jest do komunikowania się z 99,9% populacji.

Słuszna uwaga, ale czym jest sensowna komunikacji? Był czas, gdy skutecznie komunikowałem się bez użycia języka migowego. Większość z moich słyszących kolegów i koleżanek z klasy nie umiało „migać”, ale wtedy wydawało mi się, że komunikujemy się całkiem dobrze.

Teraz, z perspektywy czasu, zdaję sobie sprawę, że najlepsze, najgłębsze rozmowy prowadziłem z trójką czy czwórką znajomych, którzy umieli posługiwać się językiem migowym.

Niedawno rozmawiałem z 12-letnim niesłyszącym chłopcem, który w ten sposób streścił swoje postępowanie podczas uroczystości rodzinnych: „Mówię dzień dobry i uciekam!”. Spytałem go, co ma na myśli mówiąc, że ucieka. Wyjaśnił, że podchodzi do grupy słyszących krewnych, wita się z nimi i idzie dalej, zanim rozmowa wyjdzie poza zwyczajowe „jak się masz”, „co u rodziców” i „jak tam w szkole”.

Chłopiec jest mistrzem czytania z ruchu warg, gdy idzie o ogólną rozmowę, bo wie, czego się po niej spodziewać. Wie jednak także, że jeśli rozmowa zejdzie na inny temat, rozpoczną się trudności.

„Czy to nie jest wyczerpujące?” spytałem ze świadomością, że w dzieciństwie postępowałem tak samo.

„Tak” odpowiedział. „Wiem, że wielu niesłyszących rówieśników też tak robi.”

Czy można to nazwać skuteczną komunikacją? Nie w moim świecie. Ja nazywam to Umiejętnością Przetrwania dla Niesłyszących i Niedosłyszących. Robimy to, co robimy, by przetrwać. Ale wróćmy do początku: Co z intymnością?

Powtarzałem to już wielokrotnie i powtórzę jeszcze raz. Dopiero kiedy na dobre znalazłem swoje miejsce w środowisku niesłyszących, nauczyłem się nawiązywać kontakt z ludźmi na całkiem innym poziomie. Rozmowy stały się głębsze i poważniejsze.

Dzięki językowi migowemu łatwo jest prowadzić rozmowy w grupie. Dawniej, gdy grupa słyszących znajomych wybuchała śmiechem, ignorowałem to, uśmiechałem się głupio lub prosiłem zaufanego przyjaciela, by powtórzył mi, co zostało powiedziane. Pomagał mi, ale to nie było to samo. Ciągle zostawałem z tyłu. Chwila przeminęła. Jak to mówią niesłyszący: „Pociąg odjechał”.

Tych magicznych, spontanicznych momentów nie da się tak po prostu odtworzyć. Można oczywiście powiedzieć: „Chwileczkę, powtórzcie to powoli, żebym mógł zrozumieć”, ale to nie to samo. Głębokie, intymne rozmowy mają swój specyficzny przebieg i albo jesteś w nie głęboko zaangażowany albo nie. To duchowy aspekt naszego życia, który jest często ignorowany, a ma kluczowe znaczenie.

Może i prawdą jest, że 99,9% ludzi posługuje się mową (choć nie wiem, jak jest naprawdę). Nie ma nic złego w tym, że niesłyszący w miarę swoich możliwości też to robią, wychodząc naprzeciw tym, którzy nie mają problemów ze słuchem. A jeśli nie z pomocą mowy, to kartki i długopisu, gestów, tłumaczy i tak dalej. Czegokolwiek, co się sprawdza.

Ale faktem pozostaje, że to te pozostałe 0,1%, czyli ci, którzy znają język migowy, pozwalają nam poznać samych siebie i związać się z innymi ludźmi na całkiem innym poziomie. Dlatego warto uczyć się języka migowego i rozmawiać. Wszyscy zasługujemy na to, co może nam dać prawdziwa, szczera rozmowa.

Oprac. M. Iwańczuk