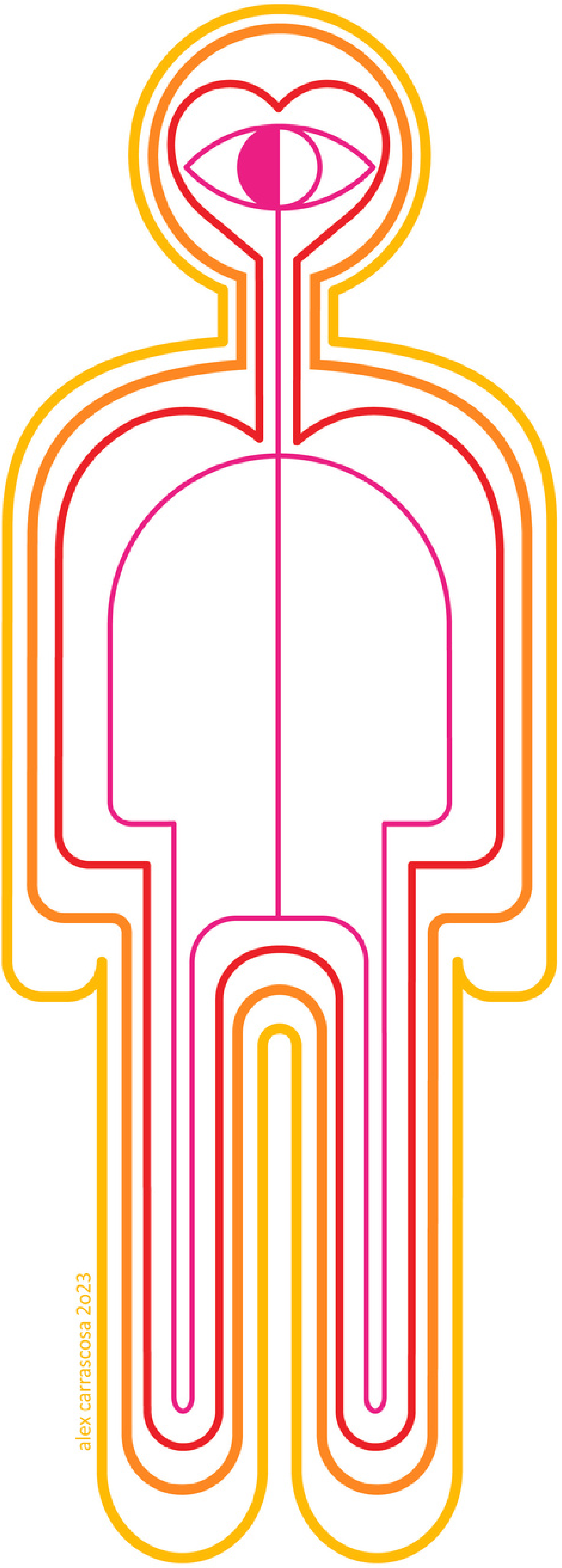
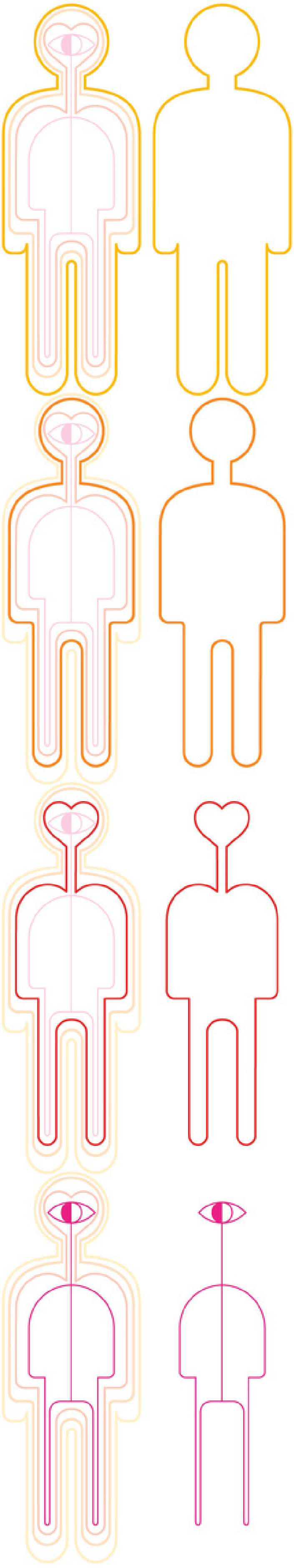
Lau Matrioxkak: Elkar hobeto ulertzeko eskuliburua



alex carrascosa 2023



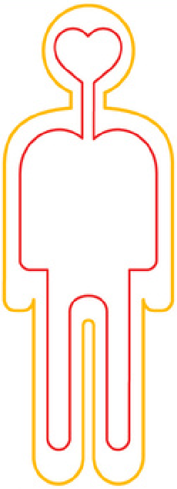
PERTSONA
(grezierazko *prosopon* edo "mozorro" hitzetik). Gure aldarte, jarrera edo jokabidea; antzezten ditugun pertsonaien multzoa.

INTERES INDIBIDUALAK:
Pertsonarteko harremanetan azaleratzen diren kezkak: Estimua, Kidetza, Autonomia, Ekitatea eta Maila/ Estatusa.

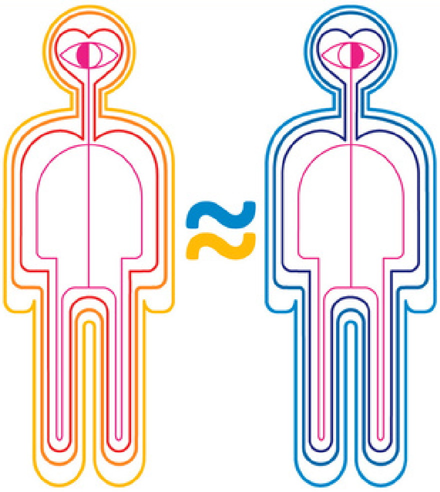
EGOA:
Gure gorpuztasunaren eta subjektibotasunaren kontzientzia; biziraupeneko, inklusioko zein autoestimuko oinarrizko giza premien erdigunea.

DUALISMOA
"sistema eragile" gisa; gizakiok errealitatea hautemateko, pentsatzeko eta ulertzeko modua eta gure pentsamenduaren emaitza.

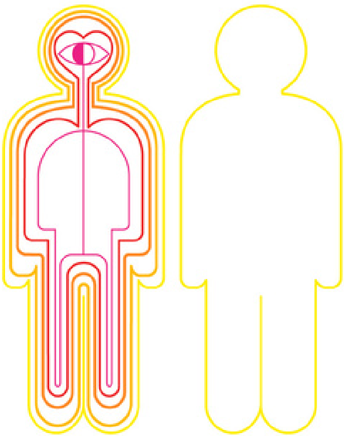
Lau Matrioxkak: Elkarrizketa æfektibo baterako urratsak



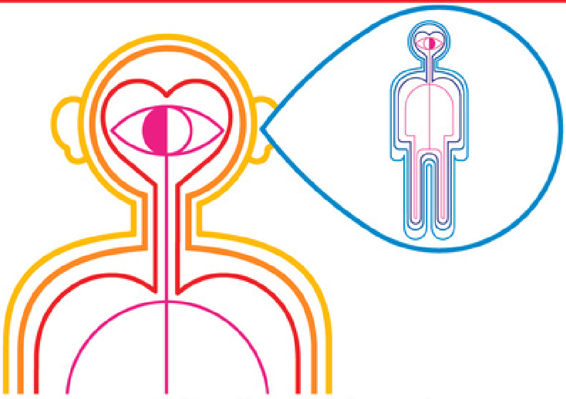
1. Norbere egoarekin hitz egitea; "aitortzen zaitut" esatea; ditugun premiez geure buruari galdetzea eta horiek zerk eragiten dituen arakatzea.



2. Aurrez aurre dugun pertsona gure antzekoa dela onartzea, bere interesekin, premiekin eta pentsamoldearekin.

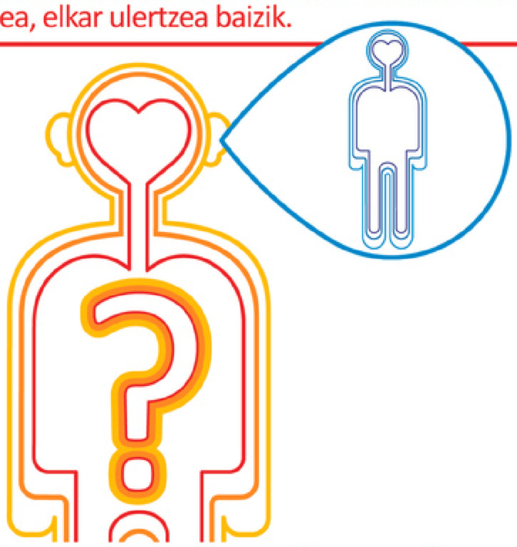


3. Beste pertsonarengandik are gehiago urrunduko gaituen ***ideiaren* edo *kolorearen* "Bosgarren matrioxka" janztea saihestea.** Elkarrizketa æfektiboaren helburua ez da Besteari irabaztea, elkar ulertzea baizik.

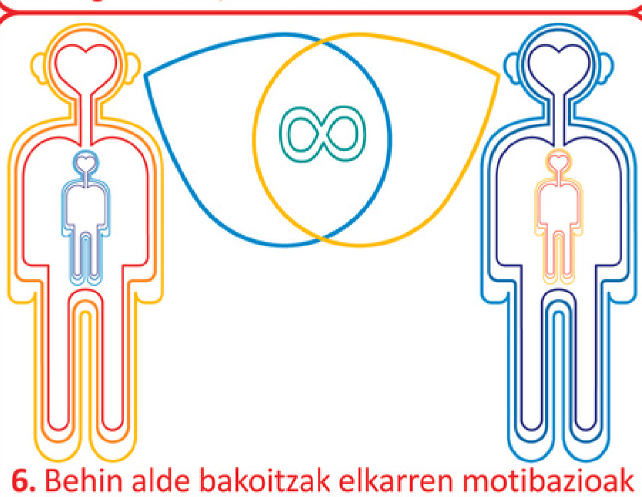


4. Entzutea lehenik eta hitz egitea geroago. Entzutea ekintza iraultzaile nagusia da: beste pertsonari hitza ematea; hari ulertzeko gogoa adieraztea; haren *matrioxketan* arakatzen laguntzea. Entzuteak boterearen modurik zoli eta demokratikoena emango digu: lagunmintzeko gaitasuna, konfiantza.

alex carrascosa 2o23



5. Bestearen kontakizunetik geure buruari itauntzea; gure motibazioetan arakatzea elementu komunak aurkitzeraino.



6. Behin alde bakoitzak elkarren motibazioak ezagutu eta ulertuta, **elkarrizketa kontziente bat eraikitzea**, elkarrekiko entzumenean, guztion premiak asetzeko erak argitzean eta elkarren osagarri izatean oinarritua.