

Grunnur að siðferðissáttmála í samskiptum tveggja einstaklinga

- Þú og ég erum í sambandi sem ég virði og ætla að viðhalda.
- Við erum líka tveir aðskildir einstaklingar með okkar eigin gildi og þarfir.
- Við þurfum alltaf að vera opin og heiðarleg í okkar samskiptum til að skilja betur okkar gildi og þarfir.
- Þegar þú upplifir vandamál í þínu lífi, mun ég hlusta með skilningi til að hjálpa þér að finna eigin lausnir frekar en að koma með mínar. Mig langar líka að hafa þig sem hlustanda fyrir mig þegar ég þarf að finna lausnir á mínum vandamálum.
- Þegar þín hegðun truflar mig í að uppfylla mínar eigin þarfir, mun ég segja þér opinskátt og heiðarlega hvaða áhrif það hefur á mig, í trausti þess að þú virðir mínar þarfir og tilfinningar nóg til að reyna að breyta þeirri hegðun. Ég vona líka að þú segir mér opinskátt og heiðarlega frá því þegar mín hegðun er að trufla þig, svo ég geti reynt að breyta minni hegðun.
- Þegar við upplifum ágreining í okkar samskiptum, samþykjum við að beita ekki yfirgangi til að leysa þann ágreining á kostnað þess að hinn aðilinn tapi. Ég virði þínar þarfir, en ég verð líka að virða mínar eigin þarfir. Við leitumst alltaf við að finna lausn sem er ásættanleg fyrir báða aðila. Þínum þörfum verður fullnægt og mínum þörfum líka, þannig að hvorugur aðili tapar og báðir sigra.
- Þannig getur þú haldið áfram að þroskast sem manneska við að uppfylla eigin þarfir og ég get gert það líka. Þannig verður okkar samband heilbrigt og báðir aðilar geta orðið það sem þeir eru færir um að vera.
- Við getum þá haldið áfram okkar sambandi með gagnkvæmri virðingu, kærleika og frið.

Guðmundur G. Hauksson
gudmundur@gordon.is
Sími 8930014

