

Jak rozmawiać, żeby się dogadać?

Przewodnik po dobrej
komunikacji w związku



SPIS TREŚCI

Podstawy dobrej komunikacji w związku	5
Komunikacja zaczyna się od słuchania	11
Codziennie zakochani	13
Jak rozmawiać o seksie bez wstydu?	18
Sekretne życie par	23
Jak przystąpić się do błędu?	28

PODSTAWY DOBREJ KOMUNIKACJI W ZWIĄZKU

Joanna Słota-Włoczek

Teoretycznie wszyscy wiemy, jak się komunikować. To jedna z pierwszych umiejętności, których uczymy się w dzieciństwie. Rozmawiamy od najmłodszych lat z rodzicami, rodzeństwem, przyjaciółmi, ale czy potrafimy się porozumieć?

Praktykujemy komunikację codziennie. Wydaje się zatem, że jako dorośli i dojeżdżając szkoły doskonale wiemy, jak rozmawiać, żeby się dogadać. Nic bardziej mylnego. W mojej praktyce z parami to właśnie trudności komunikacyjne przyporządkuję największej problemowemu parom i stają się przyczyną wielu rozstań.

Krótką historią o komunikacji

Kamila i Adam są w związku od półtora roku. Na początku dogadywali się świetnie, ale od pół roku, od kiedy razem zamieszkali, zaczęło się między nimi psuć. Oboje uważają, że nie potrafili się dogadać i dochodzi między nimi do sprzeczek, które zaczynają się dość nieznacznie, od drobnych rzeczy, a w trakcie rozmowy unoszą do rangi dużych konfliktów.

Jedną z przytoczonych historii:

Kamila: Ten nowy robot kuchenny jest beznadziejny, nie działa (frustracja - nie potrafię sobie poradzić nawet ze zwykłym robotem).

Adam: Daj mi to, ja go uruchomię (choć jej pomóc, żeby nie musiała się z tym męczyć).

Kamila: Sama sobie poradzę (jakoś, irytacja - on wo mnie nie wierzy).

Adam: Jak zwykle to samo. Widać, że od 15 minut próbujesz go uruchomić i nie możesz, więc choć Ci pomóc (ona nie potrafi przyjąć pomocy).

Kamila: Oczywiście, bo ja nie potrafię sama nic zrobić i zawsze musisz mi pomagać (jakoś, irytacja - jestem beznadziejna, nie nie potrafię).

Adam: Jak widać, nie uruchomiłeś jeszcze tego nowego robota (jakoś - znów mnie odpycha, nie rozumiem jej).

Kamila: Skoro jesteś taki mądry, to rób wszystko sam (już, smutek).

Ta krótka scenka pokazuje, że nieporozumienie w komunikacji stało się przyczyną powstania tego konfliktu. Cała sytuacja mogła potoczyć się zupełnie inaczej, gdyby partnerzy zastosowali kilka technik komunikacyjnych.

Różnice indywidualne w komunikacji

Związek tworzą dwie różne osoby, które mają odmienne osobowości, charaktery, style myślenia. Każdy z partnerów ma w sobie własny bagaż doświadczeń, wartości, celów, priorytetów ukształtowanych w procesie dorastania, dojrzewania. Składają się na niego określone schematy poznawcze, czyli indywidualne sposoby myślenia, systemy przekonań i sądów

co do siebie, świata oraz innych. Wszystkie one wpływają na to, jakie wykształcą wobec siebie oraz relacji oczekiwania i jak będą się ze sobą komunikować. Wypowiedziane słowa nie oddają całego przekazu i tego, w jaki sposób coś interpretujemy, jak o czymś myślimy. Dlatego tak często dochodzi między ludźmi do nieporozumień. Pod słowami kryje się znacznie więcej. To właśnie zadziało się w rozmowie Kamili i Adama. Kamila, mówiąc, że nie może poradzić sobie z uruchomieniem robota, oczekiwała, że Adam ją doceni i podwali za jej upór i determinację. Ale też zapewni, że włoży w nią i jej możliwości parcie i siłę do sprzątnięcia. Kamila ma niskie poczucie własnej wartości, nie włoży w siebie, często się poddaje i nie podejmuje wyzwań z obawy przed porażką. Jej rodzice mówili jej, że jeśli coś będzie dla niej za trudne, to nie warto się męczyć. To wykształciło w Kamili poczucie braku własnej skuteczności i sprawczości. Kamila oczekuje, że partner będzie ją wspierał, mobilizował i włożył w nią. Ta jedna sytuacja i słowa partnera, że chce jej pomóc, uruchomiły w niej myśl: „jestem bezradniejsza, nic nie potrafię, nawet mój partner uważa, że z niczym sobie nie radzę”, co wywołało takie emocje, jak: złość, irytacja, frustracja, smutek. Wskoczył też wspomnienia z dzieciństwa i sytuacji ze szkoły, kiedy Kamila wycofywała się z zadania w konkursach z obawy, że sobie nie da rady. Adam nieświadomy tego, jak czuje się Kamila, chciał jej pomóc, bo uważa, że partnerzy w związku powinni być dla siebie wzajemnie oparciem. W jego poprzednim związku wiele razy zdarzało się, że nie mogli liczyć na pomoc partnerki, kiedy tego potrzebował, co powodowało między nimi konflikty, więc uznał, że w nowej roli będzie o to bardzo dbał. Nie potrafi jednak zrozumieć, dlaczego Kamila nie chce jego wsparcia, traktuje to jako odrzucenie i uważa, że zaczynają się przez to od siebie oddalać. Zarówno Kamila, jak i Adam mieli w tej rozmowie odmienne oczekiwania co do drugiej osoby, których wprost nie wyznarli. Na bazie swoich własnych doświadczeń oraz potrzeb zrobili pewne założenia, o których nie powiedzieli wprost. To doprowadziło do nieporozumienia i konfliktu.

Czym jest komunikacja?

Na komunikację w relacji składają się nie tylko słowa. Istotny jest sposób wypowiedzenia się, czyli intonacja oraz akcentowanie. Znaczenie mają również gesty i mimika twarzy. To wszystko razem tworzy całość komunikatu. W związku partnerzy uczą się siebie i swoich sposobów komunikowania, wyrażania emocji, określania oczekiwań, potrzeb, nazywania ich. Są osoby, które w ogóle nie mają takiej umiejętności, bo nie strzykali tego w domu. Mogą mieć zaburzony obraz komunikacji z powodu dysfunkcji, jakie występowały w ich środowisku, co może prowadzić do tworzenia płytkich relacji albo wycofywania się z nich. Dodatkową trudność mogą stanowić wewnętrzne problemy, z którymi zmagają się partnerzy, np. zaniziona samoocena, brak asertywności.

Najczęstsze błędy w komunikacji

Wykształcanie w sobie umiejętności komunikowania się to proces, a pierwszy krok polega na zauważeniu tego, że coś wymaga poprawy. Dlatego właśnie tak ważne jest poznanie najczęstszych błędów komunikacyjnych: