

## Komunikacja w kształtowaniu relacji międzyludzkich

Umiejętność komunikowania się decyduje, jak się nam układa z innymi i jak czujemy się sami ze sobą. Zdrowa komunikacja może stanowić element rozwoju naszej osobowości. **Dojrzałość emocjonalna związana jest z dialogowością, czyli gotowością do podejmowania ryzyka w otwartości, bo wtedy w związku jest coraz mniej takich obszarów zarówno w sobie i w relacji z drugą osobą, z którymi nie potrafimy nawiązać kontaktu.** Wspomniana dojrzałość emocjonalna polega na tym, że akceptuję siebie razem z różnymi obszarami, których się wstydzę albo nie jestem pewny. Zawalczyć w związku o dobrą komunikację to wziąć odpowiedzialność i powiedzieć, co ja na dany temat sądzę i co czuję w związku z tą sytuacją. **Jednym z podstawowych problemów w komunikowaniu się jest nieumiejętność przekazywania sobie ważnych, zwłaszcza pozytywnych uczuć.** Z nieprzyjemnymi emocjami radzimy sobie dobrze, natomiast z pozytywnymi gorzej. Powszechnie sądzi się, że jeśli partner/ka robi wszystko tak jak trzeba, to nie ma sensu o tym mówić. Pary trafiające do mojego gabinetu właśnie cierpią na ten objaw, czyli frustrację, która jest związana z brakiem informacji pozytywnych. Wynika to z faktu, że wśród dorosłych osób jest gro takich, którzy uważają, że im się to nie należy, bo nie otrzymywali tego w domu. Działa tutaj swego rodzaju posag, czyli to co wnosimy do aktualnego związku z rodziny pochodzenia. Od naszych rodziców czy opiekunów uczymy się pewnych ról i one wprawdzie pasują do tego, jaki jest partner/ka i czego on/ona oczekuje, ale nie „karmią” nas emocjonalnie. Jeśli dostałem przekaz i wzór, że w związku należy się tylko i wyłącznie opiekować tą drugą osobą, to podświadomie będę szukał/a partnera/ki, który potrzebuje opieki. Takiego, co nie powie mi, że jest wdzięczny i zadowolony, gdyż będzie tę opiekę traktował jako coś, co mu się należy. Jeśli nie komunikujemy drugiej stronie dobrych uczuć, to rodzi się w tej osobie przekonanie: „Jemu/jej na mnie nie zależy”. **W związkach, gdzie jest dużo krytyki partner/ka nie jest w stanie usłyszeć nic dobrego.**

**Dla dobrej komunikacji warto pamiętać o podstawowych zasadach, by nasze rozmowy stały się konstruktywne, tzn. żebyśmy my słuchali, ale też zostali wysłuchanymi**

Po pierwsze wypowiadamy się we własnym imieniu, tzn. mówmy: „Ja mogę” albo „Ja uważam, że...”. Nie używamy słów, za którymi chcemy się schować: „Przecież każdy widzi, że...”, „Wielu jest zdania, że...”. Skupmy się w wypowiedzi tylko na własnych poglądach, a nie na punkcie widzenia innych. Przecież każdy z nas jest najlepszym ekspertem od swojego wewnętrznego świata, opierając się na znajomości tego co widzi, myśli, czuje i przeżywa. Traktujmy więc innych jak dorosłych ludzi, którzy sami potrafią dokonać wyboru – powiedzieć tak lub nie. **Nie bawmy się w domyślanie, zgadywanki, nie owijajmy w bawełnę, nie stosujmy podchodów, aby coś od innych uzyskać.** Prośmy o to, co chcemy dostać, wyrażajmy swoje życzenia i potrzeby jasno i precyzyjnie. My znamy je najlepiej, wyrażając je opowiadamy o sobie innym, o swoim wewnętrznym świecie. Jeżeli myślimy „nie” nie mówmy „tak”. Jeżeli myślimy „tak”, nie mówmy „nie”. Nie udawajmy, że wybaczymy, Kochamy, rozumiemy jeżeli nie możemy lub nie chcemy wybaczyć, Kochać, zrozumieć. Nie mówmy, że coś popieramy jeżeli nie możemy, czy nie chcemy tego poprzeć. Unikajmy manipulowania i fałszu. Spokojnie wypowiedziane „nie” także coś mówi o nas samych. Nie mówmy „denerwujesz mnie”. Najczęściej jest bowiem tak, że denerwuje nas coś, co ta druga osoba robi, czyli jej zachowanie, a nie ona „cała”. Mówiąc: „Jestem na Ciebie wściekły”, bądźmy świadomi, że taka wypowiedź nie posunie spraw w relacji do przodu. Jeżeli powiemy: „W tej chwili jestem na Ciebie wściekły, ponieważ uważam, że jest to niesprawiedliwe, że Ty...” to można pójść do przodu, ponieważ o niesprawiedliwości lub ewentualnych nieporozumieniach można rozmawiać. **To co czujemy jest niekwestionowalne.**

Przysłowie mówi: „Droga do piekła jest wybrukowana przeprosinami”. **Przepraszanie bez wzięcia odpowiedzialności to sposób na unikanie konfrontacji i poznania prawdy.** To sposób manipulacji, którym przenosi się uczucia i winę. Nie chcę mieć poczucia winy za moje złe postępowanie, więc szybko przepraszam i ty nie możesz już być na mnie zły, a jak będziesz, to ty będziesz miał poczucie winy. **Przepraszając zamiast ustosunkować się do tego co zrobiłem, unikam zmian.** Aby móc coś zmienić w swoim postępowaniu trzeba najpierw zrozumieć, że postępuje się źle.

Zdania, które często słyszę od klientów to obarczanie rodziców za przeszłość. „Jestem taki jaki jestem, bo w moim domu tak było”. Tak mówiąc, dajemy jasny komunikat, że nic się z tym nie da zrobić i blokujemy

rozwój własnej osobowości. Nie traćmy czasu i energii na żal do rodziców, wyrzuty sumienia. Nie denerwujemy się tym, co się stało, na co i tak i tak nie mamy już wpływu. Zazwyczaj obawy się nie sprawdzają, więc nie bójmy się przyszłości. Warto się uczyć na błędach i dobrze jest w sposób umiarkowany planować przyszłość, ale nie warto uciekać od tego, co jest teraz z obawy o to, co będzie. Jeśli nie żyjemy w teraźniejszości, to nie żyjemy w pełni.

**Unikajmy ogólników, bądźmy konkretni i nie mówmy „wszystko jedno”, bo to nieprawda.** Powiedzmy, co jest obojętne, wymieńmy parę rzeczy, które mają dla nas znaczenie, nie wszystko jest przecież obojętne. Zdania ogólne: „Wszyscy się na mnie uwzięli”, „Nikt się ze mną nie liczy”, „Przecież nie chcemy” skonkretyzujmy i powiedzmy je w sposób konkretny wymieniając, kto się na nas uwziął, najpierw sprawdzając czy jesteśmy pewni, że to o nas personalnie, kto się z nami nie liczy i czy tak jest na pewno. Podobnie zapytajmy siebie czy to ja nie chcę czy ktoś inny nie chce.

Nie pytajmy o sprawy, które znamy. Często zadajemy pytania nie po to, by otrzymać odpowiedź, ale by powiedzieć: „Nie zgadzam się z tobą”. Pytanie ma wpędzić rozmówcę w pułapkę, zapędzić go w kozi róg, speszyc, albo ma pokazać, że wiem lepiej. **Zamiast zadawać pytanie, należy samemu powiedzieć, co się wie, czuje, myśli.** Pytajmy „jak?”, „co?”. Są to pytania, które umożliwiają otrzymanie wyjaśnienia. Pytanie "dlaczego" może wydawać się oskarżycielskie i inkwizytorskie, wymaga wyjaśnień i uzasadnień, powodując usprawiedliwienia, przypuszczenia, trudne wyjaśnienia. **Pytanie: „Dlaczego tak się zachowujesz?” można zastąpić pytaniem: „Co czujesz w tej chwili?”. To jest złota zasada emocjonalnie dojrzałej komunikacji.**

### **Jak się kłócić w konstruktywny sposób?**

Kłótnie mogą pozytywnie wpłynąć na związek, pod warunkiem, że są prowadzone w sposób świadomy i przyświeca im intencja porozumienia się z partnerem czy partnerką. Przy konfliktach w związku warto wziąć pod uwagę następujące kwestie. Na początek upewnijmy się, czy sam/a wiesz, o co ci chodzi. Warto najpierw się zastanowić: Do czego chciał(a)bym, aby ten konflikt doprowadził? Jakie są moje głębokie potrzeby i uczucia w tej sytuacji? Czego już nie chcę tolerować? **Im lepiej sami siebie rozumiemy, tym łatwiej jest nam przekazać swoje stanowisko drugiej osobie i tym lepiej panujemy nad własną agresją.**

Wyraźmy najpierw swoje stanowisko w pełni, stańmy po swojej stronie, zawalczy my o to, co dla nas ważne. Kiedy poczujemy, że udało się nam to zrobić to spróbujmy na chwilę wczuć się w drugą stronę, sprawdźmy czy być może w czymś się z nią zgadzamy? Nawet jeśli jest to jakaś drobna rzecz to umiejętność dostrzeżenia drugiej osoby bardzo uelastycznia komunikację w relacji i z czasem prowadzi to do efektywniejszych rozwiązań. Jeżeli w trakcie konfliktu poczujemy, że naszym głównym celem jest zranienie drugiej strony to potraktujmy to poważnie. Zapewne nie chodzi o sprawę, o którą się w tej chwili kłócicie. Bardzo często za chęcią zemsty stoi intencja, aby druga osoba poczuła to, co my czujemy – w tym sensie zemsta jest próbą zbliżenia się do drugiej osoby. Zastanówmy się, w jaki sposób my zostaliśmy zranieni, powiedzmy wprost o swoim bólu, poczuciu bezradności czy rozpacz. Taki gest wymaga wzięcia odpowiedzialności za swoje uczucia i odwagi, ale w perspektywie może nam obojgu zaoszczędzić wiele cierpienia i pokazać własną wrażliwość. Podczas kłótni zauważajmy zmiany, które się w nas dokonują np. kiedy coś, co powie partner/ka jakoś nas poruszy lub wpłynie na nasze postrzeganie sytuacji, nie trzymajmy się kurczowo swojego poprzedniego stanowiska. Jeśli nie jesteśmy w stanie tego zrobić to warto zastanowić się nad kwestią ogólnego poziomu zaufania w naszej relacji. Posłuchajmy też swojego ciała, bo gdy serce wali, sucho w gardle i dopadają nas skurcze, to są to dla nas samych ważne wskazówki. Jesteśmy nauczeni nakładać maski, by sprawiać wrażenie spokojnych i wszystko wiedzących, nawet gdy wątpimy i nie mamy pojęcia, co zrobić. Konieczna jest do tego zmiana na poziomie swoich przekonań, że jest to słabość, jak pokażemy co się z nami dzieje. Stres, nerwy, napięcie, przestajemy być sobą, ale niech inni nic nie zauważą. **W wyrażaniu siebie ważna jest harmonia. Komunikaty, uczucia i czyny muszą być zgodne. Wtedy dla innych będziemy sprawiać autentyczne i wiarygodne wrażenie.**