

„NIE KOCHASZ MNIE?!” czyli o komunikacji w związku

Ostatnio znajomy wspominał mi o rozmowie ze swoją dziewczyną, w której ona ni stąd ni z owąd powiedziała z pretensją w głosie „Nie kochasz mnie?!”. Te słowa dosyć mocno go zaskoczyły i wzbudziły w nim dużo niepewności, a wręcz poczucie bezradności. Nie miał pojęcia jak ma na te słowa zareagować, ponieważ były one dla niego zupełnie niespodziewane i nieracjonalne. Wielu facetów potwierdza, że im również w podobnych sytuacjach zdarzyło się usłyszeć coś takiego od swoich partnerek. W takim razie nasuwa się pytanie: skąd płyną te słowa i jaka jest ich intencja?

Otóż komunikujemy się z innymi osobami, aby osiągnąć przynajmniej jeden z poniższych celów: wymianę informacji lub współpracę z kimś, nakłonienie drugiej osoby do działania, nauczenie się czegoś samemu, ujawnienie swoich wartości i/lub emocji czy zbudowanie relacji, a nawet ustalenie ról w związku oraz wiele innych. W związku z tym jedną z najbardziej zasadniczych potrzeb ujawniających się w komunikacji jest potrzeba „być zrozumianym” przez drugą stronę, co do przekazywanych przez nas treści oraz intencji. Szczególnie będąc w bliskich relacjach pragniemy być zrozumiani przez naszą drugą połówkę. Ta potrzeba jest bardzo silna i dlatego bardzo często komunikując się w związkach automatycznie wchodzimy najpierw w tryb mówienia o sobie (nadawania) wychodząc z założenia, że jak druga osoba nas zrozumie to my będziemy wtedy gotowi ją zrozumieć. Niestety takie podejście na dłuższą metę zraża naszego odbiorcę i traci on chęci do otwartej komunikacji. Stąd płynie wniosek: „Najpierw zrozum drugą osobę, a potem staraj się, aby ona Ciebie rozumiała”. Takie podejście wymaga trochę cierpliwości w czekaniu na swoją kolej oraz umiejętności rozumienia innych, które najlepiej wypracowuje się po przez lepsze i głębsze rozumienie siebie samego. Jest bowiem, tak, że dopóki nie nabędziemy umiejętności rozumienia siebie, swoich: zachowań, wypowiedzi, myśli, emocji, intencji to trudno nam będzie właściwie zrozumieć naszego rozmówcę. Poznawanie naszego świata wewnętrznego jest przygodą, wyzwaniem, a im łatwiej to nam przychodzi, to lepiej, sensowniej się nam żyje a codzienność nabiera blasku i przynosi radość.



W takich rozmowach z innymi pomóc nam mogą 4 kroki „Porozumienia Bez Przemocy” opracowane przez Marshalla Rosenberga: fakt ⇒ uczucie ⇒ potrzeba ⇒ prośba. Skupię się teraz na pierwszym z nich: „Opisz fakty, zamiast wydawać ocenę”. Opisać fakty, będziemy mogli, gdy zrobimy „stopklatkę” danej sytuacji i wymienimy konkretne jej elementy (te które zarejestrowałaby kamera lub mikrofon). Dzięki temu unikniemy oceniania, która zawiera już interpretację faktów i niewyrażone wprost związane z nią emocje.

Przykład zastosowania pierwszego kroku:

Marek wyszedł z imprezy o 22.00. (*fakty, czyli opis zachowania*) ⇔ Głupio zrobił. (*ocena jego zachowania przez osobę*)

Wracając do naszego tytułowego „nie kochasz mnie”, słyszymy w tym zdaniu interpretację jakichś zachowań partnera, które wzbudziły silne emocje w partnerce, czyli mówiąc krótko są oceną zachowania partnera. Niestety taki komunikat jest niekonkretny – często facet nie wie jakich jego zachowań dotyczy ta ocena oraz nie zawiera jasnej prośby, czyli nie wie co ma zrobić, aby naprawić sytuację. Nie wiedząc skąd pochodzi i dokąd zmierza ten komunikat, czuje się bezradny, a brak jego reakcji a, jeszcze bardziej potęguje emocje i pretensje partnerki. I nagle z nieprecyzyjnego komunikatu rodzi się duża burza w ich wzajemnej relacji.

Jeśli chciałbyś na przyszłość uniknąć tego typu nieporozumień to warto zacząć rozmowę od precyzyjnego nazywania faktów danej sytuacji (zachowań, wypowiedzi, itp.), ponieważ będzie to pierwszym krokiem do skutecznego porozumiewania się.

Aby ćwiczyć umiejętność nazywania faktów polecam chętnym następujący eksperyment: gdy będziesz obserwatorem rozmowy dwóch osób, np. w autobusie, czy poczekalni, wychwytyj kiedy rozmówcy mówią o faktach, a kiedy wydają oceny o nich. Możesz nawet liczyć jedno i drugie. Założę się, że więcej będzie ocen niż faktów!

Ponazywanie faktów jest suche i często nie wystarcza, aby ktoś poczuł się zrozumiany, gdyż najczęściej zależy mu na wyrażeniu tego, co go porusza, czyli emocji. O emocjach oraz czy z nimi walczyć, napiszę w następnym odcinku.