

Praktyczne narzędzia do poprawy umiejętności komunikowania się

Harold i Bette Gillogly

Czym jest dobre małżeństwo? Niektórzy uważają, że małżeństwo można uznać za dobre, jeżeli z biegiem lat nic się nie zmienia.

Jednak małżeństwo, które się nie rozwija, staje się beznadziejnie zastygłe. Jak relacja może się nie zmieniać, jeśli weźmiemy pod uwagę, że świat wokół nas zmienia się ciągle w zaskakującym tempie? Zmieniają się okoliczności, znajomi, praca, miejsce zamieszkania, nasze dzieci – są to czynniki, które mogą zrodzić konflikt. Nawet my sami przechodzimy przez ciągły proces metamorfozy. Pary małżeńskie stoją zatem przed wyzwaniem, aby te potencjalne problemy obrócić ku dobremu, ku wzrostowi małżeństwa. Z definicji zatem dobre małżeństwo to małżeństwo, które się zмага, ponieważ składa się z dwójki zmagających się z życiem ludzi.

Aby odnieść sukces w tej walce, trzeba działać jako zespół. Oczywiście pojawią się problemy, ponieważ gdy dwie osoby docierają się, zawsze sygnalizują iskry. Życie będzie usłane różami, ale te róże zawsze mają kolce. Pytanie nie brzmi: „Czy będziemy się z czymś zmagać?“, ale: „Czy będziemy ze sobą współpracować, żeby przejść przez zmagania razem?“.

Od czasu do czasu każdy z nas potrzebuje pomocy. Są chwile, kiedy oczekujemy słowa zachęcenia. Zatem chcemy was dziś zachęcić: Wytrwajcie... współpracujcie ze sobą... niech wasze wspólne zmagania stworzą coś pięknego!

Pragniemy również podać wam kilka praktycznych wskazówek, które będą w stanie wam pomóc. Wzrastamy o wiele szybciej, jeśli nauczymy się naprawdę komunikować się ze sobą oraz otwierać się przed ukochaną osobą. Poniżej znajdują się trzy wskazówki, które odmienią wasz związek, jeśli oboje zdecydujecie się je stosować.

Wskazówka numer 1: nauczcie się realizować pełne koło komunikacji z ukochaną osobą. Wiąże się to z trzema prostymi krokami. Krok pierwszy: nadawca wysyła komunikat. Krok drugi: odbiorca mówi, jak zrozumiał komunikat nadawcy. Krok trzeci: nadawca potwierdza, że odbiorca właściwie go zrozumiał lub poprawia swój komunikat. Kiedy działa pełne koło komunikacji nie będzie nieporozumień. Nie ma w tym wielkiej filozofii, prawda? Ale wiecie co? Mało kto z nas stosuje tę zasadę.

Jak to działa w codziennym życiu? Po pierwsze przyjrzyjmy się, jak często się komunikujemy. Tomek: „Twoja siostra dzwoniła. Chce do nas przyjść z Markiem wieczorem.“ Co Tomek stara się powiedzieć? Joanna nie ma pojęcia, więc odpowiada „Dobrze. Chcesz, żebyśmy zagrali z nimi w kalambury?“ On odpowiada „No, OK.“ Tomek i Joanna właśnie zagrali w najstarszą grę małżeńską o nazwie „Zgadnę, co masz na myśli i zrobię to, o co przypuszczam, że ci chodzi.“ Skutkiem tego oboje (1) spędzają cały wieczór na robieniu czegoś, na co

żadne z nich nie ma ochoty, ale poświęcają się, ponieważ oboje sądzą, że druga osoba właśnie tego chce. (Lepiej przeczytaj to jeszcze raz.) (2) Dokładają kolejną cegłę do muru nieporozumienia, który zaczyna ich oddzielać.

Tak natomiast wyglądałaby ta sama sytuacja, gdyby obie strony postarały się nieco lepiej porozumieć i zastosowały pełne koło komunikacji. Tomek: „Twoja siostra dzwoniła. Chce przyjść z Markiem do nas wieczorem.” Joanna: „Czy dobrze rozpoznaję ton Twojego głosu? Chyba wolałbyś, żeby dzisiaj nie przychodzili?” (Bez złośliwości.) „No,” odpowiada Tomek, „bardzo chciałem obejrzeć dziś mecz. Ale nie chcę być samolubny. Jeśli naprawdę masz ochotę zobaczyć się z siostrą, nie chcę przeszkadzać.” „OK,” odpowiada Joanna „wiem, że Marek też lubi koszykówkę. Możecie więc obejrzeć mecz, a ja z Anią pogadamy sobie w innym pokoju. Co ty na to?” Czy zgodzą się na ten plan czy nie, najważniejsze, że byli przed sobą otwarci i nie starali się zgadnąć, co druga osoba ma na myśli. Czy potraficie zidentyfikować narzędzie, którego użyli, aby otworzyć się przed sobą? Tak jest, skorzystali z pełnego koła komunikacji „Czy rzeczywiście to masz na myśli?”.

Oczywiście nie można zastosować tej zasady w każdej rozmowie. Byłoby to kłopotliwe i zbyt męczące. Jednak pomyślcie, jak ta zasada pomogłaby wam zrozumieć siebie nawzajem w niejasnych sytuacjach. Ilu nieporozumień moglibyście sobie zaoszczędzić?

Druga wskazówka dotyczy zobowiązania się do szczerości przed sobą nawzajem poprzez „podliczanie punktów”, czyli zabawy, która polega na ocenianiu, na ile punktów mamy w danym dniu na coś ochotę lub jak się czujemy. To kolejna praktyczna umiejętność komunikacji, która pomoże wam ustrzec się przed pułapką nieporozumienia. Wiele razy nie mówimy naszemu małżonkowi/małżonce, co tak *naprawdę chcemy* czy *naprawdę czujemy*, ponieważ nie wiemy, jak to wyrazić, żeby nie urazić drugiej osoby i żeby nie doprowadzić do kłótni. Co się więc dzieje? Po prostu nie wyrażamy naszych uczuć. Oczekujemy, że nasza druga połowa sama odgadnie, co czujemy, a my odgadniemy, co czuje ona. Jakie są skutki? Doprowadzamy do tego, czego od początku tak bardzo chcieliśmy uniknąć: nieporozumienia i zranionych uczuć.

Zasada „podliczanie punktów” nie rozwiąże wszystkich waszych problemów, ale przynajmniej pomoże wam być szczerym w zgodzie i miłości.

Oto w jaki sposób ta zasada NIE działa. Robert i Sylwia zaplanowali wspólne wyjście i spędzenie ze sobą wspaniałego wieczoru. Jednak tego dnia Robert miał bardzo trudny dzień w pracy, ale nie chce zawieść Sylwii i nie chce, żeby była na niego zła. Kiedy więc wraca do domu, ukrywa ból głowy maską szerokiego uśmiechu i mówi „Gotowa do wyjścia, kochanie?”. W tym samym czasie Sylwia przeżyła w domu horror z dziećmi, zepsuła się toaleta, a zmywarka przecieka i zalała całą kuchnię. Jednak Sylwia nie chce zepsuć Robertowi wieczoru ani zaczynać kłótni, więc odpowiada „Pewnie, chodźmy.” Można się domyślać, jak wyglądał ich wieczór. Ponieważ oboje są zmęczeni i podenerwowani, burza może się rozpętać w każdej chwili.

Co by było, gdyby Robert wszedł do domu i zapytał „Gotowa, kochanie? Czy najpierw podliczymy punkty?” Sylwia z ulgą odpowiedziałaby „O, kochanie. Obawiam się, że chce mi się wychodzić z domu na 4 punkty. Ten dzień to

katastrofa." „Cóż” wzdycha Robert, „mój wynik to chyba 2. Może wolałabyś pójść jutro?”. Granie w „podliczanie punktów” pomaga wypowiadać się szczerze bez zadawania ran i umożliwia wyrażenie tego, co naprawdę się ma na myśli bez wszczynania kłótni. Nawet jeśli wynik Roberta wynosiłby 9, a Sylwii 3, to przynajmniej wiedzieliby, na czym stoją i mogliby zdecydować, jak wyjść z tej sytuacji, „Podliczanie punktów” daje nam narzędzie, które pomaga „mówić prawdę w miłości”.

Trzecia wskazówka: zobowiązanie do otwartego wyrażania uczuć wobec współmałżonka i uznania dla niego/niej. Czy wiesz, że badania nad rodziną potwierdzają, iż zdrowa, silna i szczęśliwa rodzina charakteryzuje się przede wszystkim tym, że jej członkowie swobodnie wyrażają uczucia i uznanie wobec siebie nawzajem?

**Czy wyłapałeś słowa kluczowe „uczucia i uznanie”?*

Proponujemy, żebyście teraz coś zrobili. Odłóżcie na chwilę ten artykuł na bok i wypiszcie siedem rzeczy, za które podziwiasz swojego współmałżonka. Wiecie, co się stanie? Cały tydzień będzie pełen „uczuć i uznania”, co wniesie do waszego małżeństwa posilenie, ukojenie i radość. Możecie mówić sobie po jednej z wypisanych rzeczy każdego dnia, np. „Kochanie, czy już kiedyś ci mówiłem, jak bardzo podziwiam cię za...” lub „uwielbiam, gdy...”

Bóg ciągle nam powtarza, jak wielką moc mają nasze słowa. Niestety cały czas o tym zapominamy, prawda?

Wiemy, że trzy powyższe wskazówki dotyczące poprawy waszych umiejętności komunikowania się nie są panaceum na wasze ani nasze małżeństwo. Ale działają. Działają w praktyczny sposób, dzięki nim jesteśmy bardziej szczerzy i lepiej okazujemy uczucia porozumiewając się ze sobą. A przecież komunikacja jest jak smar, który sprawia, że wszystkie elementy naszego małżeństwa działają gładko i bez zakłóceń. Oczywiście im lepiej naoliwiony jest mechanizm, tym łatwiej nasze małżeństwo wzrasta.

** HOW TO HAVE A HAPPY MARRIAGE David i Vera Mace, Abingdon Press, str. 74*