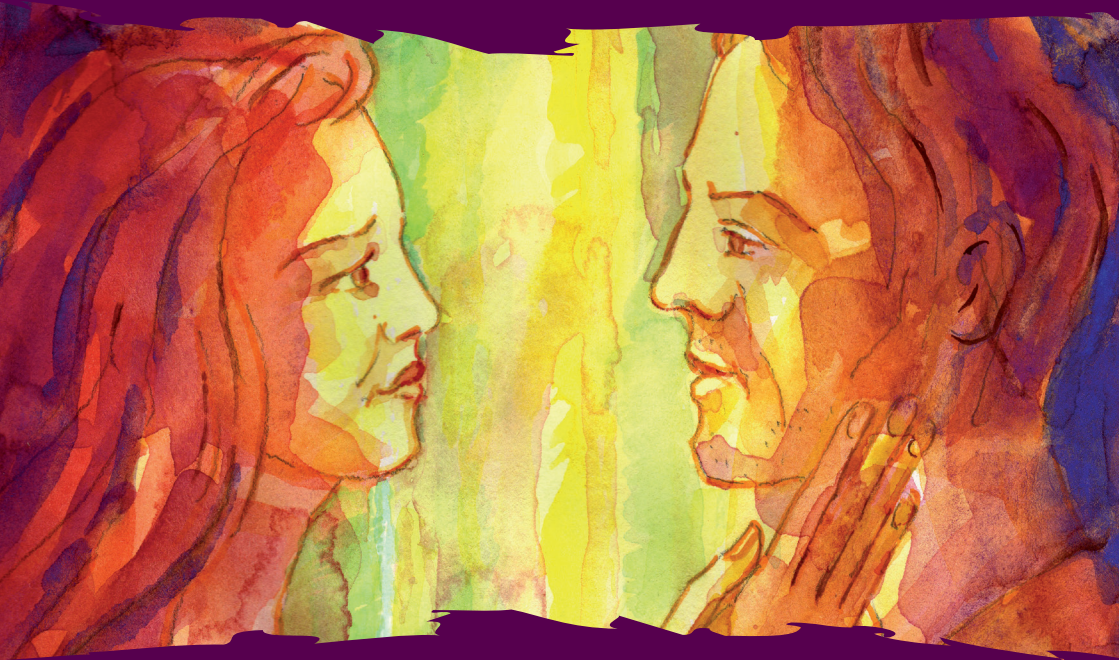




ZBLIŻENIA

O małżeństwie bliżej



MAŁŻEŃSKA GRA

ZASADY KOMUNIKACJI

pismozblizenia.pl

Zasady komunikacji

Komunikacja w małżeństwie, a szczególnie rozwiązywanie konfliktów, jest sporym wyzwaniem dla każdej pary. Małżonków rzadko dzieli brak miłości i zaangażowania, to następuje dopiero, gdy tracą do siebie zaufanie albo wcale. To, co dzieli małżonków, to nieumiejętność poradzenia sobie z trudnymi i gwałtownymi emocjami. Umiejętność rozumienia, kontrolowania i wyrażania emocji w budowaniu relacji odgrywa fundamentalne znaczenie. Opracowując **Mażeńską Grę**, staraliśmy się zawrzeć w niej podstawowe zasady skutecznej komunikacji. Nasze doświadczenie pokazuje, że jeżeli para jest dobrze zmotywowana do pracy i zrozumie, co robić, a czego unikać, to bardzo szybko może zobaczyć pozytywne efekty w swoim związku. Gra może być w tym bardzo pomocna.

**W Mażeńskiej Grze znajdziecie Państwo
tzw. Karty Specjalne, to właśnie w nich
zawarty jest klucz do sukcesu**



Karta Głosu Mówi tylko ten, kto trzyma ją w ręce. Bardzo często podczas rozmowy druga strona przerywa, komentuje, łapie za słowo, zmienia temat. Jest to spowodowane chęcią wyjaśnienia, sprostowania, zaprzestowania. Rozmówcom wydaje się, że brak reakcji jest równoznaczny z przyznaniem racji albo oznaką słabości i trzeba szybko zaprzestować. Jest to najczęściej popełniany błąd podczas trudnych rozmów. Wiele par zaczyna rozmowę od sprawy, ale niestety kolejnym etapem jest kłótnia o przebieg kłótni. W ten sposób nie rozwiązują nieporozumienia, kręcą się w kółko, zwiększając tylko przykre emocje. Emocje mogą gwałtownie przybierać na sile, ale przy braku możliwości rozładowania, najczęściej będą słabnąć, bo taka jest ich natura. Pojawia się więcej rozsądku, osoba mówiąca ma możliwość dokładnego wyjaśnienia, o co chodzi, nie jest łapana za słówka ani wybijana z toku wypowiedzi. Nazwanie problemu często jest trudne i wymaga czasu, zastanowienia. Potem, kiedy dostaje się już **Kartę Głosu**, najczęściej już nie pamięta się tego, na co chciało się zareagować, i trochę o to chodzi – zostaje najważniejsze. Efektem stosowania tej zasady będzie kontrolowanie swoich emocji, poczucie bycia szanowanym, rozumienie siebie.



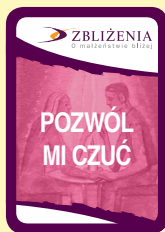
Sprawdzam Zanim powiesz, co o tym myślisz, spróbuj powiedzieć, co usłyszałeś. Często przyczyną pojawienia się przykrych emocji podczas rozmowy nie są słowa partnera tylko nasza interpretacja tych słów. A interpretacja powstaje pod wpływem naszego aktualnego samopoczucia, nastawienia do rozmówcy, a przede wszystkim wcześniejszych doświadczeń. I tutaj pojawiają się poważne bariery. Mąż mówi do żony np.: „Kup sobie książkę”, a ona słyszy, że jest idiotką; żona mówi do męża: „Posprzątaj w garażu”, a on słyszy, że jest totalnym nierobem i wykrzykuje, że ma już dosyć takiego traktowania; on mówi, że w tamtej sukience było jej lepiej, a ona słyszy, że jest brzydka i już mu się znudziła. Powstrzymanie się od wypowiedzenia swojej opinii i upewnienie się, że dobrze rozumie się wypowiedź partnera, jest kluczowe dla osiągnięcia porozumienia. Dlatego warto razem z **Kartą Głosu** przekazać kartę **Sprawdzam**. Efektem zastosowania tej zasady będzie poczucie bycia rozumianym, brak kłótni, docieranie do sedna sprawy.



Tak, ale... Nie zmieniajcie tematu, nie odbijajcie piłeczki, rozmawiajcie o jednej sprawie. Postawą, że najlepszą obroną jest atak, skutecznie wdrażana jest przez używanie słów: „Tak, ale”. Np. ona mówi: „Nigdzie ze mną nie wychodzisz. Kiedy ostatnio gdzieś mnie zaprosiłeś?”, a on odpowiada: „Tak, ale ty ciągle narzekasz, bez przerwy masz pretensje i liczą się dla ciebie tylko dzieci”. Są to dwa różne tematy. W takim dialogu pojawia się licytacja, kto jest bardziej pokrzywdzony i nieszczęśliwy w związku. Trudno oczekiwać porozumienia, skoro obowiązuje zasada: „Skoro ty mi tak robisz, to ja mam prawo zrobić ci podobnie”. Para, której uda się zatrzymać **„Tak, ale”**, zaczyna lepiej się słuchać, skupiając się na jednym temacie, pozostaje w nich poczucie bycia rozumianym.



Mów o sobie Jest to dosyć trudna karta w zastosowaniu, gdyż wymaga dobrej świadomości własnych uczuć. Generalnie, dobra komunikacja gwarantująca porozumienie charakteryzuje się mówieniem w formie „ja”, bez wydawania opinii o drugiej stronie. Np. zamiast: „Jesteś nieczuły”, pojawia się: „Czuję się opuszczana”. Taka forma rozmowy eliminuje: ty ciągle, zawsze, nigdy, zmień się, bo ty jesteś. Dla niektórych może to być zaskakujące, gdyż dotychczas używali tylko takich sformułowań i nie wiedzą, że można inaczej. Karty w grze są tak sformułowane, żeby mówić o swoich uczuciach. Warto je poczytać, gdyż mogą być konkretną podpowiedzią, w jaki sposób wyrażać swoje oczekiwania. Wiele osób po grze stwierdza, że poruszyli bardzo trudny temat i nie pokłócili się, co wcześniej było niemożliwe. Dzięki takim sformułowaniom druga strona nie czuje się zaatakowana, a jedynie skonfrontowana ze swoim zachowaniem lub postawą.



Pozwól mi czuć Nic tak nie boli i nie kwestionuje naszej wartości jak wmawianie, że nasze uczucia są złe, że nie powinniśmy tak czuć. Nie ma uczuć dobrych ani złych, są przykre i przyjemne. Wiele osób, zwłaszcza mężczyźn, uznaje emocje swojej żony za słabość i stosuje taktykę krytyki za uczucia, mówiąc np.: „Przesadzasz”, „Uspokój się”, „Znowu panikujesz”, „Skąd ty to wymyśliłaś?”. Uznanie czyjegoś prawa do przeżywania na swój sposób danej sprawy jest kluczowym elementem koniecznym do zbudowania bliskiej relacji. Kwestionowanie uczuć jest kwestionowaniem czyjejs tożsamości i wartości, formą nieakceptacji osoby. Każdy ma swoją wrażliwość, swoje doświadczenia, swój dzień, a cechą emocji jest ich potrzeba wyrażenia, wtedy dopiero ma się do nich więcej dystansu. Ogromnym sukcesem dla pary jest, kiedy oboje pozwalają sobie czuć: złość, słabość, smutek, zazdrość, wstyd, lęk, nieporadność, żal. To właśnie z akceptacją tych emocji mamy najczęściej najwięcej problemów. Czucie złości nie oznacza, że jestem złym człowiekiem, a czucie słabości, że jestem słaby. Efektem rozumienia tej zasady będzie nieudzielanie rad, nieprzerywanie sobie, odróżnienie emocji od postawy.

Wiele osób oczekuje prostej recepty i szybkich efektów naprawy relacji w związku. Zniechęcając się, nie widząc szybkich rezultatów. Wyznacznikiem sukcesu jest determinacja i cierpliwość. Dobrej komunikacji w małżeństwie nie można sprowadzić do technik zachowania czy mówienia. Wiedza jest bardzo ważna, stwarza szansę, ale ostatecznie zbudowanie bliskiej relacji jest mocno związane ze świadomością siebie oraz umiejętnością przeżywania i wyrażania emocji. Dlatego powyższych zasad może nie udać Wam się wprowadzić w życie od razu, może okazać się, że potrzebujecie profesjonalnej pomocy, jaką jest psychoterapia, która daje możliwość głębszego rozumienia siebie i odblokowania emocji.

Życzymy cierpliwości, zrozumienia i bliskości.

Agnieszka i Jakub Kołodziejowie – autorzy **Mażeńskiej Gry**

Wszystkie prawa zastrzeżone. Treść ani grafika kart nie mogą być kopiowane ani rozpowszechniane w jakiegokolwiek formie bez zgody Wydawcy. Prosimy o nienaruszanie praw autorskich.