

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Jak stworzyć udany związek? Trening

Autorzy: Susan Heitler, Abigail Hirsch

Tłumaczenie: Cezar Matkowski

ISBN: 978-83-246-0941-3

Tytuł oryginału: [The Power of Two Workbook](#)

Format: B5, stron: 296



Silne i pełne miłości partnerstwo

- Sztuka mówienia, słuchania i bycia słuchanym
- Metody panowania nad gniewem i frustracją
- Możliwości otwarcia się na oczekiwania partnera
- Rozwiązywanie konfliktów i oczyszczanie atmosfery

Jesteś w stałym związku? A może masz na koncie długoletnie małżeństwo? Każdy etap Twojego życia jest dobrym momentem, by zacząć pracować nad budowaniem szczęśliwego partnerstwa. Jeśli natomiast dopiero szukasz kogoś na stałe lub masz za sobą negatywne miłosne doświadczenia, zacznij już teraz przygotowywać grunt pod nowy, satysfakcjonujący związek.

Przekonaj się, jaką moc może mieć zwykła rozmowa. Naucz się prowadzić dialog, który popycha związek do przodu. Pamiętaj, że mimo łączącego Was uczucia jesteście różnymi ludźmi, a ta odmienność może działać na Waszą korzyść. Wspieraj swojego partnera, niech poczuje, że ma w Tobie dobre oparcie. Stwórz doskonały układ, wiedząc, jak słuchać, mówić i dotrzeć do najbliższej Ci osoby. Poznaj techniki panowania nad gniewem i frustracją, rozwiązywania konfliktów i oczyszczania atmosfery. Wiedzę zdobytą w tej książce możesz sprawdzić dzięki ćwiczeniom.

Kochaj i pozwól kochać

Spis treści

| | | |
|--------------------|----------------------------------|-----|
| | Wprowadzenie | 7 |
| Rozdział 1. | Mówienie wprost | 13 |
| Rozdział 2. | Jak mówić bezpiecznie? | 41 |
| Rozdział 3. | Skuteczne słuchanie | 65 |
| Rozdział 4. | Zrównoważone słuchanie | 83 |
| Rozdział 5. | Umiejętności prowadzenia dialogu | 105 |
| Rozdział 6. | Zrozumieć gniew | 135 |
| Rozdział 7. | Przyjmowanie gniewu | 171 |
| Rozdział 8. | Radzenie sobie z różnicami | 191 |

| | | |
|---------------------|--|-----|
| Rozdział 9. | Podwójna wygrana — wskazówki, pułapki i koszty | 215 |
| Rozdział 10. | Opanowanie zdenerwowania | 235 |
| Rozdział 11. | Wspieranie partnera | 257 |
| Rozdział 12. | Intymność i dom pełen miłości | 275 |
| | Bibliografia | 295 |

Umiejętności prowadzenia dialogu



Wspólny dialog przypomina grę w piłkę, w której podawanie i odbieranie piłki samo w sobie sprawia przyjemność. Nadawanie i odbieranie wiadomości podczas płynnej rozmowy sprawia podobną radość.

Przedstawione w poprzednich rozdziałach umiejętności mówienia i słuchania stanowią podstawę skutecznego dialogu. Jeżeli nie powiesz tego, co masz na myśli, dialog nigdy się nie rozpocznie. Jeżeli nie będziesz słuchać tak, by czegoś się nauczyć, upuścisz podaną do Ciebie piłkę.

Umiejętność ciągłego podawania i chwytania stanowi punkt wyjścia do zwycięstwa w rozgrywkach piłki nożnej, koszykówki czy baseballu. W podobny sposób umiejętność płynnego prowadzenia dialogu jest wymagana w wielu złożonych działaniach pojawiających się w małżeństwie. Wysyłanie i odbieranie informacji umożliwia poszerzenie wiedzy o wydarzeniach i opiniach, wspólne podejmowanie decyzji, zapobieganie problemom, wyrażanie wzajemnego uznania i czerpanie przyjemności z bycia w towarzystwie drugiej osoby.

Kiedy mówimy „nasz związek jest wspaniały” albo „w naszym związku nie dzieje się najlepiej” bardzo często odnosimy się właśnie do jakości dialogu pomiędzy nami a naszym partnerem. Kiedy dialog przebiega w sposób płynny, czujemy pomiędzy sobą korzystną więź. Kiedy rozmowy są rzadkie, więź ta ulega osłabieniu. Po ostrych dyskusjach związek zaczyna się kruszyć, grożąc całkowitym rozpadem. Jeżeli zaś dialog wydaje się zbyt nacechowany emocjonalnie, może to oznaczać nadchodzącą burzę w małżeństwie.

Ćwiczenia zawarte w tym rozdziale objaśniają kilka sposobów zwiększenia prawdopodobieństwa tego, że wspólna rozmowa będzie sprawiała Wam satysfakcję oraz podtrzymywała, wzmacniała i wzbogacała Wasz związek.

Splatanie dialogu

Dialog mający na celu wywołanie przyjemności czy miłe spędzenie czasu może przybrać dowolną formę albo też nie przybierać żadnej. Jeżeli jednak mówimy o poważnych rozmowach, forma dialogu zaczyna odgrywać ważną rolę. Kiedy musisz przekazać ważną informację, wyjaśnić nieporozumienie czy podjąć wspólną decyzję, rozmowa będzie tym bardziej konstruktywna, im bardziej spleciony będzie Wasz dialog. Każda Wasza wypowiedź oparta jest bowiem na tym, co zdarzyło się Wam wcześniej usłyszeć. Jedna ze stron mówi, druga głośno przetwarza informacje i dodaje swój punkt widzenia, po czym do głosu dochodzi znów pierwszy partner itd.

Splatanie dialogu pozwala wykorzystać wszystkie umiejętności odnoszące się do słuchania i mówienia, które przedstawiłyśmy do tej pory: mówienie wprost, słuchanie w celu uczenia się, odpowiadanie poprzez głośne przetwarzanie informacji, dodawanie własnego punktu widzenia oraz zrównoważone słuchanie dwustronne.

Nina: Chciałabym się przejść dzisiejszego popołudnia. Pogoda jest wyśmienita.

Norbert: Bardzo podoba mi się pomysł ruchu na świeżym powietrzu, zwłaszcza po ostatnich deszczach. Z drugiej strony, muszę dziś pójść do sklepu z narzędziami.

Nina: A tak, zupełnie zapomniałam, że musisz pójść po narzędzia do zrobienia półek. Ale w pobliżu sklepu jest park, więc może moglibyśmy przejść się po nim i potem pójść razem do sklepu?

Norbert: Wspaniale. Od lat nie byłem w tym parku. Ale może najpierw zrobimy zakupy, abyśmy mogli spacerować, nie martwiąc się o to, że zamkną nam sklep.

Nina: Świetny pomysł. Przygotuję obiad i pójdziemy.

Nina i Norbert wyciągają kwintesencję wypowiedzi partnera, po czym dodają do niej dodatkowe informacje. Ich spleciony dialog oznacza, że oboje używają słuchania dwustronnego, skupiającego się na kwestiach zarówno własnych, jak i podnoszonych przez małżonka. Dobrze spleciony dialog pozwala na sprawne przeplatanie dwóch punktów widzenia, dzięki czemu cały dialog prowadzi się przyjemnie. Spleciony dialog jest również pewnego rodzaju stosunkiem słownym, łączącym dwie dusze w jeden spójny związek.

Różnice pomiędzy dialogiem splecionym a dialogiem przeciwstawnym i równoległym

Czasami zdarza się, że rozmowa nie jest swobodnie rozwijającym się splecionym dialogiem, lecz przeradza się w sprzeczkę lub wymianę oderwanych od siebie, równoległych wypowiedzi. Co by się stało, gdyby Nina i Norbert prowadzili dialog przeciwstawny?

Nina: Chciałabym się przejść dzisiejszego popołudnia. Pogoda jest wyśmienita.

Norbert: Nie możemy tego zrobić. Muszę iść do sklepu z narzędziami.

Nina: Za bardzo się przejmujesz postawieniem tych półek. Nic się nie stanie, jeżeli poczekają do następnego tygodnia.

Norbert: Zapominasz, że kiedy ostatni raz chciałem pójść do sklepu, też znalazłaś jakąś wymówkę. Nie mam zamiaru odkładać przez ciebie czegoś, co powinno być zrobione.

W powyższym dialogu Nina i Norbert rozmawiają jak gracze, którzy rzucają w siebie piłką, mając na celu trafienie partnera; nie korzystają z łagodnych i skutecznych podań umożliwiających przechwycenie piłki. Nie są przez to w stanie posunąć się do przodu w swoim dialogu, gdyż za każdym razem, gdy jedno wypowiada swoją opinię, drugie natychmiast ją neguje. Chociaż oboje nie używają słowa *ale*, ich przeciwstawny dialog sprawia, że są poirytowani i sfrustrowani. Silne napięcie objawia się w każdym momencie rozmowy.

Innym frustrującym modelem konwersacji jest dialog równoległy, w którym obaj rozmówcy przypominają parę graczy odbijających piłkę od ścian. Pary korzystające z takiego stylu rozmowy mają tendencje do wzajemnego ignorowania swoich wypowiedzi. Podobnie jak odrzucanie słów partnera, niechęć do wysłuchania jego komentarzy może być powodem do zdenerwowania i frustracji.

Nina: Chciałabym się przejść dzisiejszego popołudnia. Pogoda jest wspaniała.

Norbert: Chcę pójść dziś do sklepu z narzędziami.

Nina: Przydałby mi się spacer w słońcu.

Norbert: W niedzielę sklepy otwierają o pierwszej, więc zaraz po obiedzie chciałbym wyskoczyć i kupić wszystko, co potrzebne mi jest do zrobienia półek.

Nina: Nie słyszysz tego, co mówię? Chcę, żebyś poszedł ze mną na spacer! Ale mniejsza z tym. Ty idź robić zakupy, a ja pójdę na spacer.

W powyższym przykładzie Nina i Norbert wydają się prowadzić dwie równoległe rozmowy. Ich monologi nie łączą się w jedną całość. Chociaż małżonkowie nie kłócą się otwarcie, ich równoległy styl dyskusji grozi pojawieniem się napięć wywołanych poczuciem zignorowania przez partnera. Dodatkowo, oboje tracą okazję do miłego spędzenia wspólnego popołudnia, zamiast ją wykorzystać, kłócą się o to, kto zdecyduje, co robić. Brak umiejętności stworzenia wspólnego planu sprawia, że każde z nich działa na własną rękę.

Odrobina praktyki pozwala szybko rozpoznać sytuacje, w których pojawia się każdy z trzech wyżej opisanych stylów dialogu. Kiedy już będziesz w stanie skutecznie rozpoznawać styl wywołujący napięcie, jego zmiana stanie się stosunkowo łatwa. Nawet jeżeli tylko jedno z Was będzie korzystało z konstrukcji w rodzaju *tak, i*, ułatwiających prowadzenie zdrowego, splecionego dialogu, rozmowa z pewnością stanie się przyjemniejsza i bardziej efektywna. Słuchaj, by się uczyć, i komentuj to, co usłyszysz, a następnie dodaj do tego swój własny punkt widzenia.

Rozwijaj swoje zdolności

W następnym ćwiczeniu postaraj się rozpoznać styl spleciony, przeciwstawny i równoległy. Zaznacz dialogi splecione, stawiając obok nich znak (+), dialogi przeciwstawne oznacz znakiem (-), zaś obok wypowiedzi równoległych, które wydają się niezwiązane z poprzednimi, postaw znak (0).

Piątkowe popołudnie

___ *Barbara:* Idę do sklepu po rybę na dzisiejszy obiad.

___ *Bartek:* Nie, nie kupuj ryby. Jedliśmy ją w ostatni piątek. Co powiesz na kurczaka?

___ *Barbara:* Od kiedy znasz się na planowaniu menu? Najświeższe ryby sprzedają właśnie w piątki. W tym tygodniu kupię łososia. W zeszłym był dorsz.

___ *Bartek:* Dorsz, łosoś... I to ryba, i to ryba. Znudziło mnie już jedzenie ryb. Niedługo płetwy mi od tego wyrosną. Kurczak w dobrym sosie wydaje mi się znacznie lepszym pomysłem.

___ *Barbara:* Ty ciągle tylko o tych kurczakach. Ja gotuję, ja wybieram!

Jakiego typu jest to dialog? _____

Sobotnie popołudnie:

___ *Amanda:* Muszę poświęcić trochę czasu na przećwiczenie mojej partii chóru.

___ *Arnold:* Jeżeli nie zacznę sprzątać w garażu, nie uda mi się zmieścić w nim samochodu.

___ *Amanda:* Bardzo pomogłoby mi, gdybyś zaśpiewał ze mną pozostałe partie. Dużo łatwiej mi się ćwiczy, gdy słyszę harmonię i mogę osadzić swoją partię w kontekście.

___ *Arnold:* Hm... W garażu jest trochę twoich skrzynek. Zastanawiam się, gdzie uda nam się je upchnąć. Może wyrzucimy trochę starych rupieci?

Jakiego typu jest to dialog? _____

Niedzielne popołudnie:

Tomasz: Wiesz, źle się czuję z tym, że jeszcze nie zaczęliśmy ustawiać stolików do dzisiejszej gry w pokera.

Teresa: Och, to może faktycznie zająć sporo czasu. Nie zaczęliśmy, bo chciałam poświęcić to popołudnie na dokończenie prac w ogródku. I w sumie nie skończyłam jeszcze pracy przy różach.

Tomasz: Zauważyłem, że od tygodni spędzasz cały swój czas nad podatkami. Nic dziwnego, że czujesz się winna zaległości w ogrodzie. Powiedz mi, ile jeszcze zajmie ci praca przy różach?

Teresa: Jeszcze jakąś godzinę. Ale którą mamy godzinę? Och, już 17.30! Gdzie ten dzień minął! Myślę, że masz rację. Lepiej pozbieram narzędzia. Nie lubię być nieprzygotowana, gdy przychodzą goście. Sądzę, że gdy weźmiemy się za to razem, to zdążymy zrobić wszystko na czas.

Jakiego typu jest to dialog? _____

Wszystkie powyższe dialogi zawierają sporą dawkę dobrego humoru, jednakże przeciwstawne planowanie piątkowego obiadu i równoległe plany sobotniego sprzątania mogłaby spowodować problemy w chwilach pozbawionych radości. W przeciwieństwie do tych dwóch dialogów niedzielna

rozmowa Tomasza i Teresy na temat pracy w ogrodzie i przygotowań do pokera stanowi modelowy przykład dialogu splecionego, rozwijającego ducha współpracy, dzięki któremu Tomasz i Teresa tworzą solidny zespół.

Większość rozmów nie ma charakteru stricte przeciwstawnego, równoległego czy splecionego. Teraz, gdy jesteś w stanie zauważyć różnice pomiędzy tymi trzema rodzajami dialogów, przeczytaj zapis poniższej rozmowy Mai i Maksa i jak w poprzednim ćwiczeniu, oznacz każdą z wypowiedzi znakiem plus, minus lub zero. Następnie przejrzyj cały dialog, zaznacz segmenty należące do tego samego typu wypowiedzi i nazwij je jednym z trzech powyższych określeń.

___ *Maja*: Maks, chciałabym porozmawiać z tobą o naszym budżecie domowym.

___ *Maks*: (*siedząc nad układanką*) Znalazłem kolejny niebieski kawałek. Tak, tego potrzebowałem. Hm, gdzie on może pasować... Maju, jak sądzisz, gdzie powinienem go umieścić?

___ *Maja*: Widzę, że ta układanka strasznie cię wciągnęła. Swoją drogą, przyglądałam się wyciągowi z naszego wspólnego konta i chciałabym porozmawiać o przyszłych inwestycjach.

___ *Maks*: Och, przepraszam, kochanie. Nie słuchałem cię uważnie, kiedy wspominałaś wczoraj o tej sprawie. Byłem za bardzo pochłonięty czytaniem gazety. Rzuciłem jednak okiem na ten wyciąg i muszę powiedzieć, że miło zaskoczyło mnie to, jak dobrze sobie radzimy. Być może uda nam się przenieść do większego domu.

___ *Maja*: Nie powinieneś mówić o przeprowadzce. Ile razy mam powtarzać, że ten dom spełnia wszystkie nasze potrzeby? Mamy na głowie ważniejsze sprawy, takie jak choćby opłacenie szkoły.

___ *Maks*: Hej, już wiem! Wiem, gdzie pasuje ten niebieski kawałek. O, tu. Dobrze. Teraz potrzebuję niebieskiego z odrobiną brązowego na dole.

___ *Maja:* (mówiąc głośniej i czując podenerwowanie) Naprawdę sądzę, że powinniśmy oszczędzać na opłacenie szkoły dla dzieci. Wiem, że są jeszcze młode, ale szkoła średnia to bardzo duży wydatek. Jeżeli nie zaczniemy odkładać już teraz, nie będzie nas stać na opłacenie czesnego.

___ *Maks:* To prawda. Szkoła średnia dużo kosztuje. I faktycznie powinniśmy zacząć odkładać, żebyśmy mogli przy okazji zarobić nieco na odsetkach. Z drugiej strony, obawiam się, że kiedy dzieci podrosną, ten dom stanie się dla nas za mały.

___ *Maja:* Co właściwie masz na myśli, mówiąc „za mały”?

___ *Maks:* Szczerze mówiąc, to chyba najbardziej niepokoi mnie to, że dzieci wykorzystują mój pokój do przygotowywania prac domowych. Wiesz, że naprawdę cenię sobie posiadanie cichego pokoju, w którym mogę przez chwilę odetchnąć.

___ *Maja:* Faktycznie, to ważna sprawa. Prawdę mówiąc, podziwiam to, jak parę chwil w tym miejscu potrafi cię odświeżyć, nawet kiedy sprawy toczą się w istic wariackim tempie.

___ *Maks:* Mam pomysł. Co powiesz na to, abyśmy przerobili pokój zabaw na miejsce do odrabiania zajęć, aby mój pokój nie był jednym pomieszczeniem, w którym znajduje się sensowne biurko? Wtedy będziemy w stanie odłożyć trochę pieniędzy na szkołę dla dzieci, a ja zachowam swój gabinet.

___ *Maja:* Brzmi świetnie!

Czy udało Ci się zauważyć chwilę, w której Maks i Maja zaczęli dryfować w stronę bezproduktywnej i gniewnej dyskusji, gdy ich dialog nie był należyście spleciony? Z drugiej strony, splecione momenty pozwoliły im prowadzić rozmowę wiodącą we właściwym kierunku. Poprawne splecenie rozmowy jest czasami trudne, ale zyski z tego widoczne są na pierwszy rzut oka.

Korzystanie ze spleczonego dialogu w chwilach dobrego nastroju zwiększa prawdopodobieństwo tego, że będziecie w stanie skutecznie rozmawiać także w chwilach stresu, gniewu, zmęczenia czy zabiegania, a także wtedy, gdy Wasze opinie będą się mocno różnić bądź gdy będziecie omawiać ważne sprawy.

Przerwania pomocne i przerwania szkodliwe

Przerywanie czyjejś wypowiedzi bywa punktem zapalnym dla wielu par, nie bez powodu zresztą. Jest to zjawisko dość skomplikowane, gdyż w niektórych przypadkach jest szkodliwe, zaś w innych — wręcz przeciwnie.

Julia: Szukam miejsca, w którym mają dobre odkurzacze, gdyż...

Piotr: Proszę, nie wydawaj więcej pieniędzy w tym miesiącu!

Julia: Daj mi spokój. Masz mnie za idiotkę? Dobrze wiem, że mamy napięty budżet. Chodzi o to, że nasz odkurzacz ostatecznie odmówił posłuszeństwa a moja przyjaciółka Regina powiedziała mi, że w jej okolicy jest pewien sklepik z używanym sprzętem, w którym sprzedają odkurzacze, które wyglądają jak nowe, ale kosztują grosze

Powyższy przykład przedstawia główny problem towarzyszący przerwaniom. Julia nie miała możliwości przekazania ważnej informacji, którą chce się podzielić, gdyż zanim zdążyła przejść do sedna sprawy, Piotr przerwał jej w pół słowa. Zakładał on bowiem, że wie, co jego żona ma na myśli, i próbował zanegować zakładaną sugestię. Takie negowanie, nie mówiąc już o samym przerwaniu, zdenerwowało Julię, która odpowiedziała Piotrowi pięknym za nadobne. Przerwania przeciwstawne prowokują bowiem partnera, gdyż zmniejszają szanse na zrozumienie jego myśli i odczuć.

Z drugiej strony, niektóre przerwania nie przeszkadzają i nie denerwują, a nawet mogą być pomocne.

Julia: Widziałeś nowego psa sąsiadów? Bardzo mnie niepokoi, bo wygląda tak agresywnie. Kiedy przechodziłam obok, słyszałam, jak szczeka, i o mało nie umarłam ze strachu. Nie...

Piotr: Mnie też to martwi. Boję się nowych sąsiadów i moim zdaniem pasuje do nich posiadanie bardzo niebezpiecznego psa.

Julia: O tym właśnie mówię. Tak się cieszę, że masz na ten temat podobne zdanie. Nie wiem, czy możemy coś z tym zrobić, ale cieszę się słysząc, że zgadzasz się ze mną.

Piotr ponownie przerwał wypowiedź Julii, ale tym razem przerwanie okazało się pomocne. Piotr słuchał bowiem, by się uczyć, nie zaś by odrzucić usłyszaną informację. Przerwanie to było oznaką zgody i poparcia dla słów żony, dlatego też miało charakter konstruktywny i tchnęło w dialog pozytywną energię. Przyjazne przerwania ułatwiają wzajemne zrozumienie.

Deborah Tannen, autorka wydanej w 1990 roku książki *Ty nic nie rozumiesz*, poświęconej temu, jak mężczyźni i kobiety rozmawiają ze sobą, argumentuje, że dyskusje odbierane przez rozmówców jako żywe i zabawne zazwyczaj zawierają sporo pomocnych przerw, które zwiększają entuzjizm dyskutantów i chęć do kontynuowania rozmowy.

W jaki sposób przerywanie może w pozytywny sposób wpłynąć na naszą rozmowę? Jednym ze sposobów jest wykorzystywanie przerw do dzielenia monologów na mniejsze części, gdy jeden z rozmówców wygłasza długie kwestie, trudne do jednorazowego przetworzenia. Przerwania ułatwiają poznanie reakcji innych ludzi, a po ubraniu ich w formę pytań pomagają uniknąć nieporozumień, zmieszania i braku pomysłów na interpretację. Z kolei przerwania przybierające kształt wykrzykników: „Tak jest!”, „Masz rację!” czy „Zgadzam się!” przekazują nadawcy pozytywną energię.

Podczas rozmowy możesz czasami wręcz zachęcać innych, by Ci przerywali w sposób przyjazny bądź wrogi. Poniższe wypowiedzi stanowią nawyki, które są jawnymi sygnałami mówiącymi „przerwij mi!”.

- Przerwanie wypowiedzi w połowie zdania zamiast przerw pomiędzy zdaniami.
- Wrażenie przerywania toku myśli.
- Mówienie powoli.
- Problemy ze znalezieniem właściwego słowa, częste wahanie.
- Zatrzymywanie się i myślenie o rzeczach, których nie wypowiedzisz na głos.
- Przekazywanie większej ilości informacji niż słuchacz jest w stanie przetrwać.
- Wyrażanie prowokujących opinii.

Świadomość sytuacji, w których zachęcasz do przerywania, może ułatwić Ci radzenie sobie z przerywaniem wypowiedzi przez innych. Przeczytaj jeszcze raz powyższą listę i zaznacz te cechy wypowiedzi, które pojawiają się w Twoim stylu mówienia.

Ćwicz z partnerem

Przyjazne przerwania ułatwiają nawiązanie splecionego dialogu. Przekształć poniższy monolog w spleciony dialog, umieszczając w każdym akapicie do najmniej dwa przerwania. Mogą to być wykrzykniki, komentarze bądź pytania rozbijające długi monolog na mniejsze fragmenty.

Ćwiczenie to możecie wykonywać również we dwoje. W takim układzie jeden z partnerów czyta tekst na głos, podczas gdy drugi przerywa swoim komentarzem co dwa lub trzy zdania. Po dojściu do połowy tekstu zamieniacie się rolami.

Czytający: Nie uwierzysz, jaki zwariowany dzień dziś miałem. Zanim doszedłem do metra, udało mi się oblać kawą mój nowy garnitur.

Przerywający: Niedobrze! Czy plama była widoczna?

Czytający: Tak. Ochlapałem spory kawałek koszuli. Jakaś pani szła z psem, nie zwracając uwagi na to, co się wokół niej dzieje, i pies wpadł prosto na mnie. I jeszcze miała czelność zwrócić mi uwagę, że oblałem jej psa gorącą kawą.

Przerywający: Psu pewnie nic się nie stało. A co z twoją koszulą?

Teraz kontynuuj na własną rękę.

Czytający: Nie wiedziałem, co robić z plamą. Do tego mieliśmy dziś zebranie i strasznie się denerwowałem, gdy pomyślałem o swoim wystąpieniu. Byłem już lekko spóźniony, a musiałem zdobyć jeszcze czystą koszulę. Na szczęście udało mi się znaleźć kilka minut na wyjście do sklepu i kupienie nowej koszuli. Jasne, zapłaciłem dwa razy więcej niż zwykle, ale co miałem robić? Musiałem jakoś wyglądać.

Potem było jeszcze gorzej. Na zebraniu miał być obecny nie tylko cały mój zespół, ale także szef mojego szefa i sam prezes. Po szaleńczej walce z odmawiającym współpracy projektorem mogłem wreszcie rozpocząć prelekcję, ale okazało się, że na sali nie pojawiła połowa mojej ekipy ani żadna gruba ryba. Poczuję się nagle niepotrzebny, jakby cała moja praca nie miała żadnego znaczenia. Nie mogłem w to uwierzyć. Strasznie mnie to rozczarowało.

Kilkukrotne przerywanie rozmowy w przyjazny sposób może sprawić, że powyższy potok skarg zmieni się w przyjemny i dobrze spleciony dialog dwóch osób.

Porozmawiajcie

W niektórych rodzinach i pewnych kulturach wszelkie przerywania uważane są za niegrzeczne. Dzieci uczone są tam tego, by nie przerywać. Z kolei w innych rodzinach czy kulturach rozmowa oznacza zainteresowanie. Porozmawiaj ze swoim małżonkiem o tym, jaki model istniał w Waszych rodzinach. Kiedy, w jaki sposób i czy w ogóle ludzie sobie przerywali? W jaki sposób rodzinny model przerywania wpisuje się w szerszy kontekst etniczny bądź kulturowy?

Bywa, że człowiek dorasta z pewnym nastawieniem wobec przerywania, które jednak różni się od nastawienia jego partnera. Pomyśl, w jaki sposób można przełamać te różnice kulturowe? Jakie pomysły na przerywanie możecie wdrożyć, aby ułatwić sobie przyszłą komunikację?

Wykorzystaj cztery S

Poza utrzymywaniem splecionego dialogu podczas omawiania złożonych kwestii istnieją cztery dodatkowe czynniki mogące pomóc Ci w podniesieniu skuteczności wymiany zdań. Są to:

- **Symetria:** mniej więcej równy dla każdego rozmówcy czas wystąpienia, prędkość mówienia, a także zachowanie uwagi i spokojny ton głosu.

- **Segmenty:** wypowiadanie tylko kilku zdań w jednej partii dialogu.
- **Szczegółowość:** podawanie szczegółów, nie tylko ogólnych opisów.
- **Sprawdzanie:** okresowe powracanie do poprzednich kwestii, aby powtórzyć to, co zostało dotychczas omówione.

Poniżej przyjrzymy się bliżej wszystkim czterem elementom ułatwiającym wspólny dialog. Są to niepozorne, lecz jednocześnie bardzo silne narzędzia.

Utrzymywanie symetrii

Podobny ton głosu, intensywność i prędkość mowy, oraz zbliżony styl rozmowy pomagają poczuć, że dialog jest symetrycznie rozłożony pomiędzy oboje rozmówców. Jeżeli mówisz głośniejsz, szybciej, bardziej stanowczo czy bardziej kwiecieście niż Twój partner, możesz w łatwy sposób zdominować konwersację. Jeżeli mówisz ciszej lub wolniej, z mniejszą intensywnością lub używając mniejszej liczby słów, ryzykujesz tym, że druga osoba Cię zdominuje.

Zbliżony ton głosu, liczba wypowiedzianych słów na minutę czy długość czasu wystąpienia każdego z partnerów pozwalają poczuć, że małżonkowie mają podobną wartość, siłę i możliwość przedstawiania swoich racji. Jak długo ton głosu, prędkość mówienia i liczba wypowiedzianych słów będą względnie równe, tak długo będziecie porozumiewać się w sposób wyważony, co pomoże wam zachować równowagę w związku.

Symetrię pomaga utrzymać również podobny stopień skupienia uwagi, czyli długość i ilość czasu poświęcana na sprawy, które są ważne dla każdego z Was. Mówienie więcej o własnej pracy niż pracy partnera czy też częstsze nawiązywanie do jego zainteresowań niż do Twoich zaburza symetrię. W miarę upływu czasu asymetryczność czasu skupienia uwagi, podobnie jak asymetryczność w stylach mówienia, może zagrozić Waszemu poczuciu równości.

Ćwicz z partnerem

Eksperymentowanie z poniższymi zestawami dialogów może być miłym sposobem poznania wpływu asymetrycznych stylów rozmowy. Zadania te polegają na wykorzystaniu rozmaitych stylów podczas rozmowy na liczne tematy.

- Jak czuliście się w poszczególnych rolach w powyższej rozmowie?
- Do czego mogłaby doprowadzić sytuacja, w której powyższy wzorzec rozmowy pojawiałby się regularnie?

Porozmawiajcie

Zastanówcie się nad elementami symetrycznymi i asymetrycznymi w Waszych dialogach.

- Które z asymetrii pojawiają się, gdy rozmawialiście wspólnie w normalnych sytuacjach?
- Jakie czynniki z Waszej przeszłości, z wychowania mogły wpłynąć na prezentowane przez Was style rozmowy?
- Co możecie zmienić w przyszłości, aby zwiększyć poziom równowagi w obszarach wymagających wprowadzenia zmian?

Wskazówka: Uważajcie na wtargnięcia. Sugerujcie tylko to, co sami chcecie zmienić, nie to, co powinien zmienić partner.

Mówienie krótkimi segmentami

O ile rozmówca nie jest świetnym gawędziarzem, długie monologi obniżają poziom energii w rozmowie. Kiedy jedno z Was mówi przez dłuższy czas, drugie może zacząć tracić ochotę do rozmowy, nawet jeżeli wcześniej wyrażało duże zainteresowanie. Dialogi złożone z wielu krótkich fragmentów pozwalają na znacznie żywszą wymianę zdań.

Długie monologi wiążą się z jeszcze jednym problemem. Przekazują one więcej informacji niż Twój partner jest w stanie na raz przetworzyć. Kiedy bowiem Twój partner zyska możliwość przetrawienia informacji i udzielenia odpowiedzi, to niezależnie od tego, jak dużo powiesz, będzie on w stanie wybrać jedynie jeden spośród poruszonych tematów. W ten sposób wszystkie pozostałe wypowiedziane przez Ciebie kwestie zostaną utracone.

Co gorsza, wygłaszanie długich monologów zwiększa szanse na to, że Twój partner zacznie Cię naśladować, korzystając z podobnie długich segmentów, co może doprowadzić do opisywanych wyżej problemów z brakiem sił i utratą informacji.

Podsumowując, seria krótkich segmentów złożonych z trzech lub czterech zdań jest na ogół bardziej efektywna niż porozumiewanie się za pomocą długich wypowiedzi, złożonych z wielu akapitów.

Ćwicz z partnerem

Na początek spróbujcie rozmawiać, korzystając z długich wypowiedzi. Weźcie do ręki stoper i przeznaczcie sobie czterdzieści pięć sekund na każdy monolog. Następnie powtórzcie ćwiczenie, tym razem korzystając z krótszych fragmentów.

Temat: Omówienie planów na przyszły urlop.

- **Długie segmenty**, czterdzieści pięć sekund dla każdego z Was.
- **Krótkie segmenty**, maksymalnie dziesięć sekund na wypowiedź. Spieście się!

Temat: W jaki sposób możecie bardziej otworzyć się na członków dalszej rodziny w ciągu najbliższych miesięcy?

- **Długie segmenty**, czterdzieści pięć sekund dla każdego z Was.
- **Krótkie segmenty**, maksymalnie dziesięć sekund na wypowiedź. Spieście się!

Porozmawiajcie

Omówcie powyższe ćwiczenie, poruszając przy tym następujące zagadnienia:

- Jak czuliście się podczas prowadzenia długich monologów?
- Jak odebraliście rozbieżność rozmowy na krótsze fragmenty?
- Jakie wzorce wywarły największy wpływ na Wasz typowy styl rozmowy? Czy wzorce te różnią się między sobą?
- Jakie zmiany możecie wprowadzić w przyszłości?

Wskazówka: W chwilach, kiedy jedno z Was zaczyna lub też oboje zaczynacie wygłaszać monologi, spróbujcie zastosować „zasadę trzech zdań”, polegającą na wygłoszeniu maksymalnie trzech zdań i oddaniu głosu partnerowi.

Szczegóły ułatwiają zrozumienie

Jakość komunikacji zwiększa się wraz ze wzrostem szczegółowości przekazu. Wyrażenia ogólne dobrze spisują się w roli wstępu do rozmowy, ale po nich muszą nastąpić szczegółowe wyjaśnienia pozwalające na wspólne zrozumienie. Zasada ta staje się szczególnie istotna w chwilach, gdy rozmawiacie o wspólnych planach czy gdy chcecie podjąć wspólną decyzję.

Przyjrzyj się następującemu zdaniu: „Chcę, byśmy kupili duży samochód”. Proste i jasne, prawda? Aha! Niespodzianka! To jedno proste zdanie może być bowiem zinterpretowane na kilka odmiennych sposobów:

- Samochód powinien mieć dużo siedzeń, jak minibus.
- Samochód powinien mieć dużo miejsca na bagaż, jak pickup.
- Samochód powinien mieć wysokie zawieszenie, jak wóz terenowy.
- Siedzenia powinny być obszerne.
- Samochód powinien mieć wysoki sufit i dużo miejsca na nogi, aby był wygodny dla wysokich ludzi.
- Samochód powinien sprawiać wrażenie luksusowego.

Szczegółowe wyjaśnienia pozwalają rozwiązać wiele z powyższych wątpliwości. Na przykład: „Chcę, byśmy kupili samochód na sześć osób, który pomieściłby cały nasz sprzęt biwakowy i miał odpowiednio wysokie zawieszenie, bym mógł widzieć, co się dzieje na drodze przed samochodem, który jedzie przed nami”. Takie właśnie wyjaśnienia istotnie zmniejszają ryzyko nieporozumień.

Rozwijaj swoje zdolności

Postaraj się wymyślić trzy różne interpretacje każdego z poniższych zdań. Następnie napisz to zdanie jeszcze raz, tym razem z wybranymi przez Ciebie wyjaśnieniami.

Zdanie ogólne: Chcę wyremontować dom.

Interpretacja 1.: _____

Interpretacja 2.: _____

Interpretacja 3.: _____

Zdanie szczegółowe: _____

Zdanie ogólne: Chcę się zabawić dziś wieczorem.

Interpretacja 1.: _____

Interpretacja 2.: _____

Interpretacja 3.: _____

Zdanie szczegółowe: _____

Zdanie ogólne: Muszę znaleźć w swoim życiu więcej pasji.

Interpretacja 1.: _____

Interpretacja 2.: _____

Interpretacja 3.: _____

Zdanie szczegółowe: _____

Przetwarzaj szczegóły na głos

Kiedy zaczniesz się uczyć dobrze splecionego dialogu, możesz zauważyć sytuację, w której myślisz, że naprawdę przetwarzasz na głos usłyszany komunikat za pomocą zdania *tak, i*, podczas gdy w rzeczywistości dokonujesz pseudo-przetworzenia za pomocą ogólników w rodzaju „zgadzam się” albo „rozumiem”. Skuteczne komentarze typu *tak, i* polegają na wybraniu jednego ze

szczegółów wypowiedzi rozmówcy i rozszerzenie go o nowe detale. Dla przykładu, zamiast powiedzieć „rozumiem, a osobiście przy tym sędzę, że...” możesz powiedzieć „rozumiem, że rynek papierów wartościowych wygląda niestabilnie ze względu na... i dodatkowo sędzę, że...”.

Podsumowania niezawierające detali w rodzaju „rozumiem” czy „zgadzam się” mogą zostać odebrane jako traktowanie z góry, zwłaszcza jeżeli służą zamaskowaniu niezgody. Z kolei przetwarzanie szczegółów jest oznaką tego, że faktycznie zastanawiasz się nad tym, co zostało powiedziane. Korzystanie ze szczegółów wyjaśnia, w jaki sposób rozumiesz poprzednią wypowiedź i co mogło umknąć Twojej uwadze.

Rozwijaj swoje zdolności

Zaznacz odpowiedzi, które wydają Ci się odpowiednio szczegółowe i skreśl te, które wydają się zbyt ogólne.

- Tak, kochanie, zgadzam się.
- Słucham cię.
- Uch, ale to śmiesz!
- To wielki zaszczyt zostać nominowanym do tak ważnej nagrody!
- O nie! Musisz być przemoczony po przejściu dwóch kilometrów w takim deszczu.
- Podczas zawodów w poprzednim roku też mnie złapał taki skurcz.
- Które uwagi na temat naszego samochodu najbardziej cię zdenerwowały?
- Jego rada, by kupować teraz, wygląda na rozsądną.
- Ja też potrzebuję co najmniej ośmiu godzin snu każdej nocy.
- Oczywiście, że cię słucham!
- Tak, ja też.
- Jasne, jasne, rozumiem.

Trzy pierwsze i trzy ostatnie komentarze brzmią jak zgoda, ale pozbawione stosownych szczegółów nie pozwalają uwierzyć w pełne zrozumienie tematu. Z kolei pozostałe wypowiedzi dokładnie wyjaśniają, jakie informacje przetwarza słuchający.

Co ciekawe, szczegółowe potwierdzenia na ogół nie muszą zawierać słowa *tak*. Zgoda wyrażana jest bowiem poprzez powtórzenie szczegółów i wyrażający współpracę ton głosu. Chociaż wypowiedanie słowa *tak* nie jest niezbędne, głośne przetwarzanie usłyszanych szczegółów często jest elementem kluczowym dla powodzenia dialogu, zwłaszcza podczas omawiania kwestii dla Ciebie ważnych.

Sprawdzanie buduje współpracę

Kiedy dyskusja staje się skomplikowana, korzystne dla wszystkich będzie, gdy jedno cofnie się i powtórzy wszystkie dotychczasowe argumenty obu stron.

- Sprawdzenie zapewnia umieszczenie wszystkich ważnych kwestii w puli dostępnych danych.
- Sprawdzenie umożliwia całościowe ujęcie dotychczasowego przebiegu dyskusji.
- Sprawdzenie umożliwia osiągnięcie wspólnego zrozumienia kwestii.
- Sprawdzenie pod koniec dyskusji zwiększa prawdopodobieństwo tego, że Wasz plan zostanie wprowadzony w życie.

Warto poświęcić chwilę na sprawdzenie, ponieważ ma wiele zalet. Jest ono szczególnie przydatne, gdy w rozmowie zaczynają pojawiać się napięcia, zaczynacie tracić energię lub dialog powoli dobiega końca.

Ćwicz z partnerem

Poniższa tabela zawiera tematy, które pojawiały się w ćwiczeniach z niniejszego rozdziału. Oprócz tego zawiera ona tematy często goszczące w dyskusjach wielu małżeństw. Postarajcie się teraz na przemian wybierać po jednym z omówionych tematów i powtarzać swoje kluczowe argumenty, których

używaliście podczas dyskusji. Możecie też wybrać temat, na który jeszcze nie rozmawialiście, poświęcić nieco czasu na jego omówienie i dopiero potem dokonać jego podsumowania.

Wskazówka: Jeżeli Twój partner zapomina pewnych argumentów, skorzystaj z określenia *tak, i*, aby rozszerzyć podsumowanie o brakujące informacje.

| | | | |
|--------------------------------|--------------------|-----------------------------|--|
| Film, który oglądaliście razem | Budżet domowy | Dalsza rodzina | Najnowsze wiadomości, ostatnie wydarzenia |
| Miłe wspomnienia | Inspirująca chwila | Co robiliście w czasie dnia | Ważna decyzja, którą musicie podjąć wspólnie |
| Dzieci | Plany na weekend | Zaginione ulubione zwierze | Obchodzenie świąt |

Kilka zdań podsumowania może stanowić różnicę pomiędzy rozmową kończącą się niepowodzeniem a rozmową zakończoną pełnym wzajemnym zrozumieniem. I co ważniejsze, często pojawiający się motyw dzielenia się informacjami zacieśnia między Wami partnerską więź.

Kontrola atmosfery rozmowy

Jeżeli chcesz, aby Twój dialog miał charakter twórczy i konstruktywny, musisz być w stanie utrzymywać swoje uczucia w sferze „umiarkowanego klimatu”, z dala od skrajnych emocji, gdyż dialog przebiega najlepiej w „temperaturze pokojowej”. W miarę jak emocje rosną, temperatura podnosi się, a rozmowa może stawać się coraz bardziej burzliwa. W takich warunkach zdolności komunikacyjne ustępują pola wtargnięciom, krytyce i kiepskiemu słuchaniu, co zwykle prowadzi do kłótni.

Podgrzewanie atmosfery rozmowy przejawia się zwykle pod postacią podenerwowania, podnoszenia głosu, ostrego tonu, zdenerwowania, gniewu oraz ostrych słów. W miarę podnoszenia się temperatury rozmów, dyskusja

powoli przechodzi od próby osiągnięcia wzajemnego zrozumienia do próby zwycięstwa za wszelką cenę.

Skuteczna kontrola atmosfery pozwala Ci na pozostanie w sferze emocjonalnej umożliwiającej wykorzystanie wszystkich wskazówek dotyczących skutecznego komunikowania się.

Oceń atmosferę

Pierwszym krokiem utrzymywania odpowiedniej temperatury związku jest umiejętność oceny ogólnej atmosfery w domu oraz jej fluktuacji. Jaki klimat panuje w Twoim domu? Zachmurzenia z przelotnymi opadami? Upał i burze? Przyjemne ciepło? Lodowaty ziąb? Oceń na poniższej skali, jak często poniższe zjawiska zachodzą w Twojej rodzinie.

Jak często Twój dom jest pełen gniewu?

Prawie zawsze Codziennie Co tydzień Prawie nigdy

Jak często w Twoim domu pojawiają się burze?

Prawie zawsze Codziennie Co tydzień Prawie nigdy

Jak często jest tam spokojnie?

Prawie nigdy Co tydzień Codziennie Prawie zawsze

Jak często jest słonecznie?

Prawie nigdy Co tydzień Codziennie Prawie zawsze

Im bardziej odpowiedzi zbliżają się do prawej krawędzi skali, tym większe masz szanse na utrzymanie bezpiecznej komunikacji oraz właściwej atmosfery dla pełnego miłości związku.

Jeżeli Twoje odpowiedzi ciążyą jednak do lewej strony powyższego spektrum, musisz szczególnie pilnie przyłożyć się do opanowania poniższych umiejętności kontroli atmosfery. Umiejętności kontroli gniewu, opisane szerzej w rozdziałach 6. i 7., również mogą pomóc Ci w uregulowaniu atmosfery w małżeństwie.

Usunąć „zawsze” i „nigdy”

Podobnie jak przy rozpoczynaniu zdań od *ty* czy odpowiedzi od *ale*, pewne słowa bardzo często przyczyniają się do podniesienia temperatury. Przyjrzyj się dwóm poniższym zdaniom:

- Zawsze ja muszę sprzątać po psie.
- Nigdy mnie nie komplementujesz, nawet kiedy specjalnie się wystroję.

Słowa *zawsze* i *nigdy* powinny zniknąć z naszych słowników. Określenia mniej skrajne pozwalają zwykle osiągnąć ten sam efekt przy znacznie mniejszym stopniu prowokacji. Większość ludzi nie czuje się sprowokowana, słysząc słowa z niżej zamieszczonej listy. Zaznacz te z nich, które mogą skutecznie zastąpić *zawsze* i *nigdy* w codziennych rozmowach.

___ Czasami

___ Nierzęsto

___ Często

___ Na ogół

___ Rzadko

___ Od czasu do czasu

Rozwijaj swoje umiejętności

Jak można zmienić poniższe zdania, aby uniknąć nieprzyjemności wywołanych stosowaniem słów typu „wszystko albo nic”?

1. Zawsze siadam do posiłku na końcu. Nikt nie pomaga mi podać do stołu.

2. Nigdy nie wyłączasz światła, kiedy wychodzisz z pokoju.

- Mogłabym mieć lepszy humor z rana. ___ nacisk ___ okazja
- Powinnaś ubezpieczyć swoją obrączkę ślubną. ___ nacisk ___ okazja
- Mogłabym nauczyć się gotować coś innego niż makaron. ___ nacisk ___ okazja
- Powinnaś mieć lepszy humor z rana. ___ nacisk ___ okazja
- Mógłbym prasować ubrania, zamiast zostawiać je pomięte. ___ nacisk ___ okazja
- Mogłabyś ubezpieczyć swoją obrączkę ślubną. ___ nacisk ___ okazja
- Powinnaś nauczyć się gotować coś innego niż tylko makaron. ___ nacisk ___ okazja

Czy udało Ci się zauważyć, że słowo *powinieneś* niesie ze sobą negatywne poczucie nacisku, podczas gdy słowo *możesz* przynosi ze sobą ożywczy powiew okazji? Ludzie różnią się pod względem wrażliwości na stwierdzenie *powinności*, ale większość z nich odczuwa przynajmniej delikatny nacisk.

Mówienie sobie, że coś się *powinno* zrobić, może być niepotrzebnym obciążeniem. Mówienie swojemu partnerowi, że *powinien* on coś zrobić, bywa na ogół jawnie prowokujące. Szczególnie należy zaś unikać wtargnięć z użyciem słowa *powinieneś*, jeżeli chce się utrzymać dobrą atmosferę. Zachowaj takie wyrażenia na okazje, w których będziecie mówić o kwestiach moralnych.

Pilnuj prędkości i głośności

Umieszczone we wcześniejszej części tego rozdziału ćwiczenia symetrii pomogły zwiększyć Twoją wrażliwość na prędkość i głośność wypowiedzi. Kwestie te wiążą się bardzo silnie z poczuciem bezpieczeństwa.

Im szybciej jedziesz samochodem, tym większa jest szansa, że stracisz kontrolę nad kierownicą. Im szybciej mówisz, tym większe jest prawdopodobieństwo utraty kontroli nad zdolnościami komunikacyjnymi, co może doprowadzić do wypadku w małżeństwie.

Im głośniej gra radio w samochodzie, tym więcej czujesz energii. Im bardziej podnosisz głos podczas rozmowy z małżonkiem, tym silniejszych emocji doświadczasz. Silniejsze emocje są zaś przyczyną rosnącego zdenerwowania. Zdenerwowanie zaś rodzi niepotrzebne napięcie emocjonalne, która sprawia, że dialog staje się niebezpieczny.

Zwracaj uwagę na głód, zmęczenie, przeciążenie, pośpiech i chorobę

Rodzeństwo często droczy się przed obiadem czy przed pójściem spać. Dorosli również mają skłonności do kłótni, gdy są głodni lub zmęczeni. Patrząc realistycznie, najlepsze szanse na skuteczne wykorzystanie umiejętności komunikacyjnych mamy wtedy, gdy jesteśmy syci i wypoczęci.

Jak taka wiedza może pomóc Ci w utrzymaniu spokoju we własnym domu? Jeżeli czujesz zakradającą się nerwowość, może zadać sobie pytanie: „Czy czuję się głodny?”, „Czy jestem zmęczona?” i jeżeli otrzymasz odpowiedź twierdzącą, przerwij rozmowę na jakiś czas, po czym zjedz coś lub odpocznij.

Bardzo pomocne mogą być tu metody zapobiegania zdenerwowaniu. Możesz na przykład wprowadzić zasadę, aby nie omawiać ważnych spraw przed obiadem albo po dziewiątej wieczorem.

Możesz też zadawać sobie inne pytania, takie jak: „Czy jestem teraz przemęczona, bo za dużo dzieje się wokół mnie?”, „Czy naprawdę czuję, że żyję pod presją czasu, czy po prostu mam wrażenie, że muszę się spieszyć”, „Czy zbliża się mój okres?” albo „Czy nie są to aby oznaki choroby?”.

Jeżeli odpowiesz twierdząco na któreś z tych pytań dotyczących stresu lub choroby, zacznij kontrolować swoje emocje, aby móc się wyciszyć, a dopiero później zacznij planować sposób wyjścia ze skomplikowanej sytuacji. Ogranicz też swoje działania tak, by mieć pewność, że Cię nie przerosną.

Rozwijaj swoje zdolności

Przemysł ostatnią sytuację, w której zdarzyło Ci się kłócić. Zaznacz wszystkie czynniki, które mogły wtedy osłabić Twoją odporność emocjonalną.

___ Głód ___ Przepracowanie ___ PMS
___ Zmęczenie ___ Pośpiech ___ Choroba

Zarządzaj przerwą

Kiedy zauważysz, że Ty lub Twój partner zaczynacie niebezpiecznie podgrzewać atmosferę, postarajcie się zapewnić sobie krótką przerwę na ochłonięcie i obniżenie temperatury sporu.

Jedną z technik pauzowania jest szybka chwilowa zmiana tematu, zwłaszcza jeżeli jest to temat lekki i co do którego nie sposób się nie zgodzić.

Inną metodą jest głębokie oddychanie, pomagające w odprężeniu się. Koncentracja na oddechu dodatkowo odciąga Cię od problemów aktualnie zaprzatających Twoją głowę.

Dodatkowo, możesz także pójść napić się wody. Chłodna woda również może skutecznie pomóc Ci ochłonąć. Pójście po nią wyciąga Cię także z nieprzyjemnej sytuacji, a także pozwala Ci na zajęcie się czymś na czas opadnięcia emocji.

Porozmawiajcie

Kiedy po raz ostatni zdarzyło Ci się ustawiać termostat w domu? Większość ludzi reguluje temperaturę, kiedy zmieni się ona o zaledwie jeden lub dwa stopnie. Korzystanie z metod zmian klimatu emocjonalnego, takich jak pauzy, sprawdza się najlepiej, gdy dokonujesz ich zaraz po zauważeniu odchylenia temperatury od normy.

Robienie pauz oznacza, że atmosfera jest dla Ciebie zbyt gorąca. Jeżeli oboje wiecie, jakich stylów przerywania rozmowy używacie nawzajem, wówczas istnieje znacznie mniejsza szansa na to, że chwilowe przerwanie dyskusji przez jedno z Was wywoła dalszą falę irytacji lub zamieszania.

Jakie drobne znaki podgrzewania atmosfery mogą oznaczać, że przydałaby się Wam przerwa w dyskusji? Jak długa powinna być przerwa, zanim będziecie w stanie wrócić do rozmowy?

Metody przerywania i wznawiania rozmowy

Czasami zdarza się, że krótkie przerwy nie wystarczą do uspokojenia się na tyle, by móc kontynuować wspólny spleciony dialog. W takim przypadku dobrze jest natychmiast zastosować fundamentalną zasadę utrzymywania właściwej atmosfery:

Wycofaj się z sytuacji, która Cię przerasta.

Powrót to takiej sytuacji powinien nastąpić wyłącznie po tym, jak się uspokoisz. Do delikatnych tematów możesz zaś powrócić dopiero wtedy, gdy czujesz, że zarówno Ty, jak i Twój partner odzyskaliście wewnętrzny spokój.

Podobnie jak w przypadku pauz, wycofanie się z sytuacji działa najlepiej w chwili, gdy jest to działanie wspólnie ustalone między Wami. Oznacza to, że gdy tylko atmosfera ulegnie niebezpiecznemu podgrzaniu, oboje powinniście odwrócić się od siebie i udać się w ustalone wcześniej miejsca. W takim układzie żadna ze stron nie będzie się czuła odrzucona, gdyż oboje wycofujecie się z sytuacji jednocześnie.

Po wspólnym przerwaniu rozmowy, każde z Was jest odpowiedzialne za osiągnięcie własnego spokoju. *Nie* próbujcie rozmyślać o tym, co partner zrobił „źle”, gdyż takie myślenie będzie tylko pogarszać sytuację. Zamiast tego postarajcie się czymś zająć. Możecie poczytać książkę lub gazetę, trochę poćwiczyć, umyć się, posprzątać pokój, zrobić pranie czy zadzwonić do przyjaciela. Kiedy poziom adrenaliny opadnie, możecie wrócić do rozważania o problemie. Chłodniejsze emocje i szersza perspektywa z pewnością umożliwi Wam pełniejszy ogląd tego, co się zdarzyło, dostrzeżenie swojej roli oraz innych wpływających na tę sytuację czynników zamiast prostego rozważania, co druga strona zrobiła

Kiedy czujecie się wystarczająco spokojnie, by wznowić dyskusję, nie rozpoczynajcie od drażliwego tematu, ale wpierw zbadajcie grunt, omawiając jakąś bezpieczną kwestię, taką jak pogoda, program w TV czy też coś przyjemnego dla Was obojga. Kiedy macie pewność, że oboje osiągnęliście spokój, wówczas możecie pomyśleć o wznowieniu ważnej dyskusji.

Ćwicz z partnerem

Wspólnie przećwiczcie techniki przerywania i wznowiania rozmowy. Skorzystajcie z poniższej listy, omawiając po kolei wszystkie pozycje i zaznaczając te, które pomogły Wam wypracować wspólny plan działania.

| Plan PRZERYWANIA i WZNAWIANIA | Ja | Ty |
|--|----|----|
| Oznaki. Po czym poznasz konieczność przerywania rozmowy? | | |
| Sygnał. Jak zasygnalizujesz potrzebę ochłonięcia? Wskazówka: Najlepiej sprawdzają się sygnały niewerbalne. | | |
| Przestrzeń. W jakim miejscu wolicie osiągać spokój? Wskazówka: Udajcie się do osobnych pokoi. | | |
| Uspokojenie. Co będziecie robić, aby się odprężyć? Co lubicie robić osobno? | | |
| Analiza. Kiedy już opadną w Was emocje, w jaki sposób możecie ustalić, co dokładnie zaszło? Wskazówka: Twoim zadaniem jest skoncentrowanie się na <i>sobie</i> lub czynnikach sytuacyjnych, takich jak zmęczenie czy pośpiech, które wpłynęły na podniesienie temperatury dyskusji. W żadnym razie nie myśl o błędach partnera! | | |
| Ocena temperatury. Skąd wiesz, że udało Ci się uspokoić na tyle, że jesteś w stanie wznowić rozmowę? Jak poznasz, że partner jest również gotowy? | | |
| Nawiązanie rozmowy. Jakie tematy mogą posłużyć jako bezpieczny wstęp do omawiania drażliwej kwestii? | | |
| Powrót do tematu. Kiedy nadejdzie właściwy czas na podjęcie drażliwego tematu? Wybierz moment, w którym będziecie zrelaksowani, spokojni i wolni od stresów, a także syci i wypoczęci. | | |

Krótką przerwę w chwili, w której uda Ci się zauważyć drobne niedobory w umiejętnościach prowadzenia dialogu czy też podniesienie temperatury emocji o kilka stopni, może pomóc Ci w przywróceniu warunków optymalnych.

W jakich momentach będziesz więc decydować o przerwaniu rozmowy? Większość par woli wycofać się jak najszybciej. Jeżeli przerwa nie wystarczy i po powrocie do rozmowy małżonkowie znów zaczynają się spierać, dobrze jest tymczasowo zakończyć rozmowę.

Wszyscy ludzie posiadają uświadomiony bądź nieuświadomiony poziom temperatury sporu, powyżej którego decydują się na wycofanie z prowokującej sytuacji. Nawet najwięksi zabijacy mają takie ograniczenia. Mogą kogoś popchnąć, ale nie uderzyć, albo przydusić, ale nie zabić. Miejmy nadzieję, że Twój pułap negatywnych emocji jest na tyle niski, że będziesz wycofywać się z dyskusji przed wyrządzeniem partnerowi krzywdy, czy to fizycznej, czy to słownej.

Ekspresja emocjonalna może być niezwykle barwna i ożywcza. Jednocześnie pozostawanie w sytuacji, która wykracza poza punkt wspólnego zrozumienia, może być nie tylko bezproduktywne, ale i krzywdzące.

Podsumowanie i dalsze kroki

Niniejszy rozdział koncentruje się na umiejętnościach podtrzymywania skutecznego dialogu. Na początku omówiliśmy sposoby splecenia sposobów mówienia i słuchania tak, abyście mogli działać podczas rozmowy jak jedna zgrana drużyna. Nauczyliście się także odróżniać dialog spleciony od przeciwstawnego i równoległego, a także poznaliście sposoby przyjaznego przerywania. Następnie nauczyliście się tego, w jaki sposób symetria, segmentacja, szczegóły i sprawdzanie zwiększają Waszą skuteczność omawiania trudnych tematów. Ostatnia część rozdziału poświęcona zaś została różnym metodom kontroli temperatury emocjonalnej na poziomie pozwalającym skutecznie korzystać z umiejętności prowadzenia dialogu. Kiedy konstruktywna rozmowa staje się utrudniona ze względu na rosnące emocje, krótka przerwa czy nawet zakończenie rozmowy i wyjście z pokoju mogą pomóc Wam się uspokoić, więc dobrze jest zaplanować takie rozwiązania.

Niestety, czasami bywa i tak, że trudne okoliczności prowokują wybuchy gniewu. W następnych rozdziałach poznasz więcej sposobów opanowania gniewu, jak również wiele umiejętności rozwiązywania poważnych konfliktów.