

Sukob i komunikacija među partnerima

U simetričnim, ravnopravnim odnosima kao što je partnerski, svatko je odgovoran za odnos koji gradi s drugima. Ljudi često znaju reći za drugu osobu: „On/ona je takav/a, da nije on/ona meni, ne bih ni ja...“. Međutim, svatko je odgovoran za svoje ponašanje, pa je tako i reakcija na nečije ponašanje osobni izbor i odgovornost.

Kad su odnosi skladni pa i kad dvoje ljudi ima iste potrebe i želje, malo je vjerojatno da će ih imati u isto vrijeme, a što može dovesti do sukoba.

Sukobi jesu normalna pojava, no ako konfliktne situacije ne rješavamo one mogu imati teške posljedice kao što su agresija, psihosomatske bolesti, ovisnosti, depresija, pretjerano iscrpljivanje radom i sl. Mogu dovesti do kroničnog nerazumijevanja među partnerima što može rezultirati razvodom. Međutim, sukob se daje dobro razriješiti, može biti stvaralačka snaga kada ga se smatra znakom promjene u vezi i kod partnera individualno.

Uspostavljanje otvorenog i povezanog načina komuniciranja čimbenik je promjena mogućih poteškoća u partnerskom odnosu i uspješnog rješavanja sukoba.

Komunikacijski stilovi

Dakle, u svakom odnosu ljudi ponekad uvide međusobno nerazumijevanje, pa tako i partneri često nailaze na probleme u komunikaciji. Bilo da se radi o različitim očekivanjima, nejasnim porukama, ne slaganju u odgojnim metodama djece ili raspodjeli kućanskih poslova, često su u podlozi problema neuspjeh u prenošenju svoje poruke partneru na razumljiv način ili nerazumijevanje njegovih poruka, zahtijeva ili očekivanja. Važno je istovremeno prihvatiti partnera onakvim kakav jest i biti spreman uložiti trud u njegovanje i poboljšavanje komunikacije i odnosa.

Postoje četiri različita komunikacijska stila, odnosno preferirana načina komunikacije te je moguće da Vaš partner i Vi preferirate različite stilove komunikacije:

<p>Agresivni komunikacijski stil:</p> <p>Karakterizira izražavanje svojih misli, interesa ili osjećaja na drugima neprihvatljiv, često izravan, optužujući i napadajući način</p>	<p>Pasivno agresivni komunikacijski stil:</p> <p>Karakterizira izražavanje na indirektan, naizgled pasivan, ali zamjerajući često sarkastičan, ironičan način</p>	<p>Pasivni komunikacijski stil:</p> <p>Karakterizira često neuspješno ili nezamijećeno izražavanje vlastitih osjećaja i ideja, izbjegavanje konflikta i indiferentnost</p>	<p>Asertivni komunikacijski stil:</p> <p>Karakteriziraju jasne poruke i izražavanje na direktan i specifičan način uz uvažanje sugovornikovih osjećaja i potreba</p>
--	--	---	---

Iako svaki od navedenih stilova ima svoje trenutačne prednosti, dugoročno se pokazuje da je u svim vrstama odnosa pa tako i u partnerskom **ASERTIVNI KOMUNIKACIJSKI STIL** najefikasniji i najzdraviji za odnos.

Kako razgovarati o problemu na zdrav način:

Vježbajući asertivnu komunikaciju, korisno je naučiti neke strategije koje pomažu prenijeti vlastitu poruku na jasan način i razumjeti ono što nam partner pokušava poručiti.

- **Koristite ja- poruke:** „Ja-poruke“ ne optužuju drugu osobu za naše osjećaje već njihovim korištenjem preuzimamo odgovornost za svoje osjećaje, jasno opišemo kakvo ponašanje druge osobe nas smeta te ponudimo alternativu za takvo ponašanje. Takvom komunikacijom ne usmjeravamo se na specifično ponašanje koje nas kod partnera smeta i osjećaj koji u nama to ponašanje izaziva, bez da napadamo samog partnera
Forma u kojoj koristimo „ja-poruku“ je:
Ja se osjećam _____ (izraziti vlastitu emociju)
Kada ti _____ (opisati konkretno partnerovo ponašanje koje nam smeta)
Zato jer _____ (objasniti razlog što se tako osjećamo kad se partner tako ponaša)
zato bi htjela /htio da ti _____ (uчиниš ovo, ne radiš ovo, ne govoriš tako, itd.)
- **Usmjerite se samo na trenutani problem** te pokušajte ne spominjati partnerove pogreške iz prošlosti ili argumentirati svoju poziciju navodeći njegove/njezine druge mane i slabosti
- **Posvetite vrijeme da razumijete partnerovu stranu priče:** Izrazite iskreno zanimanje za partnerovu stranu priče. postavite mu/joj otvorena pitanja, ne prekidajte ga/ju dok govori, ne umanjujte njegove/njezine osjećaje i ne propitkujte opravdanost tih osjećaja i strahova
- **Provjerite s partnerom jeste li ga dobro razumjeli:** pokušajte sumirati što je partner izrekao i dopustite mu/joj da Vas ispravi ako smatra da ih niste shvatili
- **Pokušajte zajedno utvrditi oko čega se slažete:** iako je tijekom svađe jasno da postoji određen broj stvari oko kojih se ne slažete, pokušajte uočiti oko čega se sve slažete u navedenoj temi. Moguće je da ćete uočiti da se slažete oko većeg broja točaka nego oko kojih se ne slažete pa će Vam stoga i biti lakše doći do zajedničkog rješenja

- **Ostanite fleksibilni:** često se u partnerskoj vezi rješenje problema može postići samo kompromisom. To ne znači da trebate odustati od onoga što Vam je važno kako biste prekinuli svađu. Pokušajte odabrati nekoliko dijelova problema koji su Vam najvažniji i nekoliko dijelova oko kojih ste spremni pregovarati ili čak prepustiti partneru na volju. Ponekad ne možemo dobiti sve što želimo, ali možemo izraziti svoje želje i pokušati postići dogovor koji nam je oba zadovoljavajući
- **Održite ravnopravnu komunikaciju:** s partnerom razgovarajte na smiren način, govorite naizmjenice bez prekidanja. Razgovarajte iz pozicije odrasle osobe te se partneru obraćajte kao odrasloj osobi, a ne djetetu sa prekomjernim pojašnjavanjem, uputama i uvjetima.
- **Budite ustrajni:** ukoliko Vaš partner i Vi dulje vrijeme komunicirate na određen način, važno je znati da je potrebno više vremena, pokušaja i pogrešaka da bi se ti obrasci komunikacije promijenili. Budite skloni opraštati sebi i partneru greške i zadržati optimističan stav. Pritom je važno da su oba partnera spremna raditi na poboljšanju komunikacije i motivirana za opstanak odnosa