

# Problemi komunikacije u partnerskim odnosima

Prof.dr.sc. Ivanka Živčić-Bećirević

Praktikum 2  
Rijeka, 4. veljače 2017.

# Vjerovanja koja ometaju uspješnu komunikaciju

- Bespomoćnost (“moj partner se ne može promijeniti, za nas nema šanse”)
- Netolerancija ne emocionalnu nelagodu partnera (“Ako se moj partner loše osjeća, ja to moram popraviti”)
- Strah od intimnosti (“Ako me bolje upozna, odbacit će me”; “Ako pokažem emocije, bit ću ponižen”)

# Spolne razlike u očekivanjima

**ŽENA:** *“Brak vrijedi dok još možemo o njemu razgovarati”.*

**MUŠKARAC:** *“Brak više ne vrijedi kad se počne o njemu razgovarati.”*

# Spolne razlike u komunikaciji

## ŽENE

- Pitanja kao način komunikacije
- Agresivnost doživljena kao napad
- Tendencija diskutiranja o problemima, razmjenjivanju doživljaja, pružanju ohrabrenja
- Očekivanje razumijevanja

## MUŠKARCI

- Pitanja kao zahtjev za informacijom
- Agresivnost kao oblik razgovora
- Razgovor o problemu čuju kao zahtjev za rješenjem, a ne za razumijevanjem i empatijom
- Davanje racionalnih savjeta i rješenja

# Neadekvatni oblici partnerske komunikacije

- Indirektnost i nejasnoća – često netočno “čitanje” poruke (parovi bolje komuniciraju sa strancem nego sa svojim partnerom!)
- Defenzivnost
- Monolozi, prekidanja, šutnja
- Slijepe točke (npr. neprepoznavanje kako način komuniciranja ponižava partnera)
- Razlike u upotrebi pitanja (za dobivanje informacija, podrške, za otkrivanje želja, za pregovaranje, ...)

# Neadekvatni oblici partnerske komunikacije

- **Negativni reciprocitet** – većina parova negativno reagira na partnerove negativne komentare i ponašanja → poticati na toleriranje negativnih komentara i ignoriranje negativnih ponašanja
- ✓ Nesložni parovi prakticiraju pozitivni reciprocitet na sličan način kao i sretni parovi

# Averzivni oblici partnerske komunikacije

- Omalovažavanje (“to što kažeš nije bitno”)
- Povlačenje/zanemarivanje (“radi što hoćeš”)
- Prijetnje
- Optuživanje
- Podcjenjivanje/klevetanje (“s kim se ti to družiš?!”)
- Zamke krivnje (ako partner ne podržava moje želje, onda je nemoralna osoba)
- Iskakanje
- Povlačenje podrške, uživanja ili potkrepljenja partneru

# Preporuke za jasnu komunikaciju

- Izbjegavajte procjene i emocionalno nabijene riječi
- Izbjegavajte općenite termine (“sebičan, lijen, glup, beskoristan”)
- Izbjegavajte “ti” poruke, optužbe
- Izbjegavajte “stare priče”
- Izbjegavajte negativne usporedbe

# Preporuke za jasnu komunikaciju

- Izbjegavajte prijetnje
- Opišite svoje osjećaje umjesto da napadate s njima (ne koristite ih kao oružje)
- Govor tijela treba biti otvoren i receptivan
- Koristite cjelovite poruke, umjesto nepotpune i nejasne
- Šaljite jasne poruke - izbjegavajte sarkazam (“pričljiv si kao obično”) i pitanja zašto (“zašto me tako gledaš”)

# Trening vještina komuniciranja

- Aktivno slušanje

- Igranje uloga za usvajanje uloge govornika i slušača
- Izbjegavanje čitanja misli

## Teškoće koje ometaju komunikaciju:

- Interpersonalni deficiti
- Jaki afekti (ljutnja, anksioznost)
- Ometajuća vjerovanja

# Mirno rješavanje konflikata

Pregovaranje o kompromisnom rješenju:

- Tražite specifične promjene u ponašanju, izbjegavajte uopćeni kritičizam
- Izrazite nešto pozitivno prije nego navodite problem
- Diskutirajte jedan po jedan problem, a ne sve istovremeno
- Govorite u prvom licu (iz „ja” pozicije)

# Načini reagiranja na subjektivno nezadovoljstvo vezom:

b  
i  
h  
e  
v  
i  
o  
r  
a  
l  
n  
e

- Promijeniti način na koji se pokušava uvjeriti partnera da se promijeni
- Promijeniti osobno ponašanje kako bi se poboljšalo funkcioniranje u odnosu

k  
o  
g  
n  
i  
t  
i  
v  
n  
e

- Promijeniti osobnu subjektivnu reakciju na negativne aspekte partnerske interakcije (prihvatanje) – ti aspekti postaju manje stresni pa i potreba da se oni promijene
- Odlučiti da su određena ponašanja neprihvatljiva i nepromjenjiva – prekinuti odnos
- Ne učiniti ništa – zadržati status quo