

Komunikacija u partnerskim odnosima

Marina Bakota

27.4.2024.

KOMUNIKACIJA

- „Moj suprug je gluh. On nikada ne čuje što ja kažem.“
- „On se uvijek brani kada ga nešto pitam.“
- „Ona sve pretvara u svađu.“
- „Nisam tako mislio.“

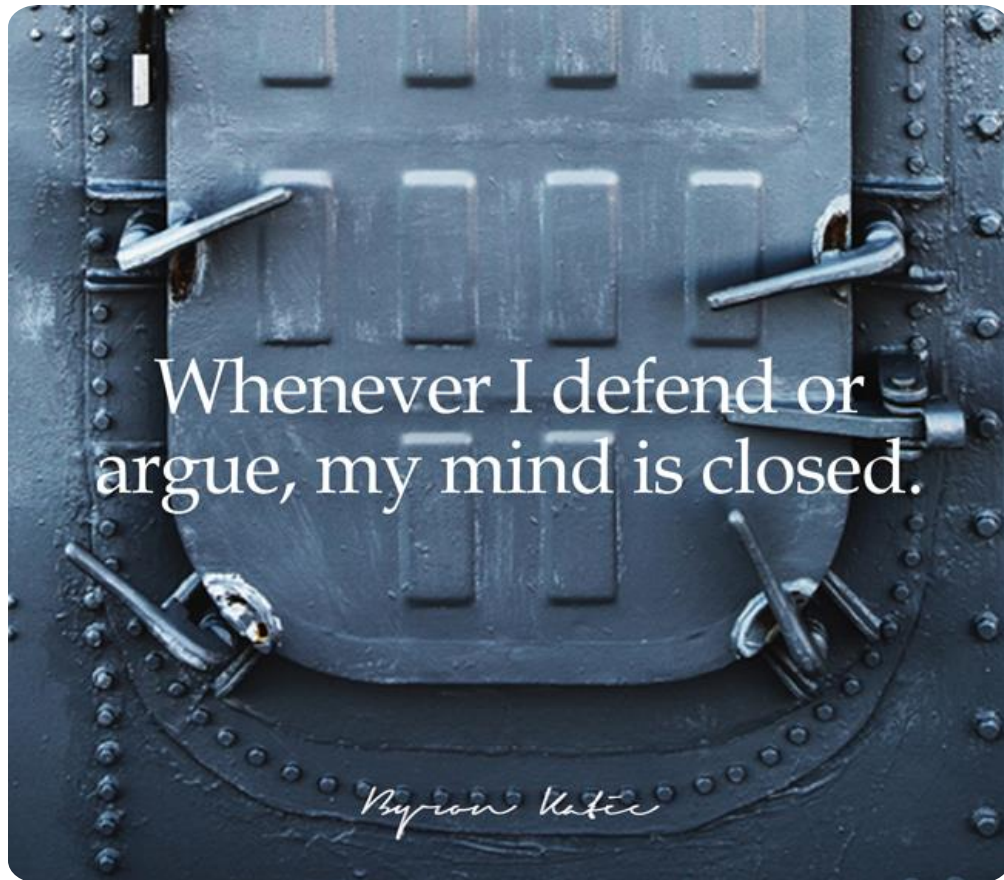
- KOMUNIKACIJA - manji ili veći problem svih odnosa
- Riječi postaju oružje, a rasprave bitke



PROBLEMI U KOMUNIKACIJI

- **Neizravnost i dvosmislenost**
- Nejasno izražavanje mišljenja, okolišanje, gubljenje u nevažnim detaljima – sve pod pretpostavkom da partner razumije što želimo reći.
- Zatim, u vrhuncu ljutnje, u svađi, iznosimo krive zaključke o partneru te izričemo uvrede na osobnoj razini ("Ti si nedruštven/sebičan" itd.).





PROBLEMI U KOMUNIKACIJI

- **Obrambeni stav**
- Vjerojatnost krivog razumjevanja se povećava kada dozvolimo da naši osobni ciljevi zamaskiraju ono što želimo poručiti.
- Osobni strahovi i sumnje često budu zamaskirani iza riječi koje razmijenjujemo s partnerom (npr. strah od odbijanja ako iznesemo svoje pravo mišljenje).
- Takav obrambeni stav često maskira poruku do neprepoznatljivosti.

PROBLEMI U KOMUNIKACIJI

- **Gubitak poruke**
- Ljudi koji su često nejasni ili indirektni u u svom govoru imaju problem da njihovi sugovornici ili ignoriraju ono što imaju za reći ili donose ishitrene, krive, zaključke.
- Parovi u nesretnim brakovima lošiji u razumijevanju poruka partnera u usporedbi s onima u sretnim brakovima, ali uspješno razumiju poruke drugih ljudi (Noller, P.)

PROBLEMI U KOMUNIKACIJI



- **Monolozi, prekidanja i tiho slušanje**
- Problemi u komunikaciji ponekad nastaju zbog različitih stilova govorenja poput uče stalosti i dužine pauza, tem pa govora i sl. (overtalkers vs inanimate listeners)

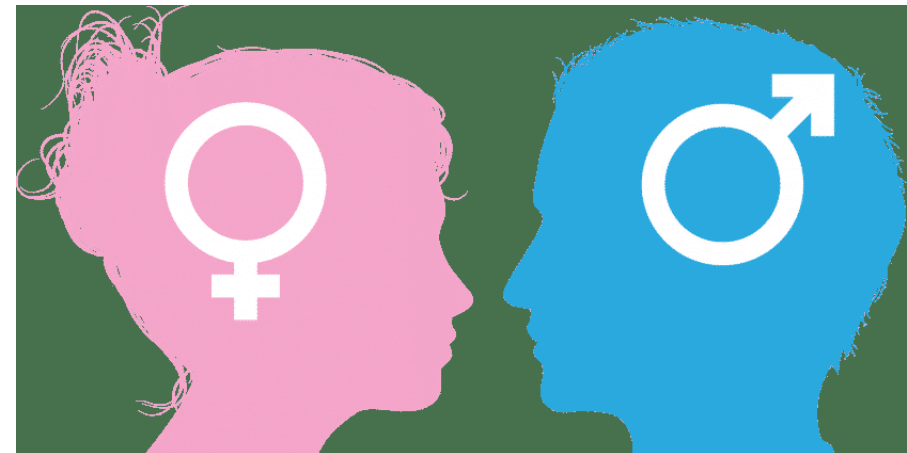
RAZLIČITI KOMUNIKACIJSKI STILOVI (slušanje)

ŽENE

- Neverbalno I verbalno daju do znanja sugovorniku da ga aktivno slušaju
- Šalju poruke: Slušam te! Stalo mi je do toga što govoriš!
- To isto očekuju I od drugih kada one govore
- Pogrešno tumače pasivno slušanje muškaraca kao znak nepoštivanja ili da im nije stalo

MUŠKARCI

- Najčešće tiho pasivno slušaju, izostaju neverbalni znakovi
- Šalju poruku: Slažem se s tobom!



PROBLEMI U KOMUNIKACIJI



- **Gluhe točke i slijepe točke**
- Gluhe i slijepe točke u komunikaciji nastaju kada jedan partner ne registrira što mu drugi želi reći riječima, gestama i sl. Ljudi se isključuju u situacijama kada se govori o nečemu što ne žele čuti jer je poruka možda usjmerena prema njima bolnom području.
- Ti mene uopće ne poznaješ!
- Benigna rasprava – percipirana prijetnja samopoštovanju partnera



PROBLEMI U KOMUNIKACIJI

- **Razlike u tempu govora**
- Jedan partner se može žaliti na drugoga da ga uopće ne sluša jer prilikom postavljanja pitanja ne čeka odgovor nego postavi drugo pitanje ili sam počne odgovarati na svoje pitanje.
- Drugačiji bonton razgovora ovisno o grupi
- Pretjerana brbljavost ili šutnja - podložna osobnim tumačenjima (krivim pretpostavkama) - izvor sukoba

PROBLEMI U KOMUNIKACIJI

- **Postavljanje pitanja**
- Pitanja u konverzaciji se mogu doživjeti kao ispitivanje kompetencije, znanja ili iskrenosti. Postavljanje puno ili premalo pitanja može slati poruku nedostatka povjerenja ili prisnosti u vezi, može se doživjeti kao prijetnja (istraživanje i traženje slabih točaka), dok pitanje zašto nerijetko izazva obrambene reakcije.
- Preoblikovanje: Možeš li mi objasniti...? Postoji li neki problem...?



Rodne razlike u stilovima komunikacije



RODNE RAZLIKE

Žene na pitanja gledaju kao na način održavanja konverzacije dok muškarci na pitanja gledaju kao na traženje informacija.

Žene su sklone povezivati ono što je partner u konverzaciji rekao i ono što one imaju za reći, dok muškarci nemaju tu naviku i često zanemaruju ono što je partnerica prethodno rekla.

Žene često interpretiraju agresivnost partnera u razgovoru kao napad koji remeti odnos, dok muškarci na to gledaju kao na oblik razgovora.

Žene češće dijele osjećaje i tajne dok muškarci više vole razgovarati o manje intimnim temama poput sporta i politike.

RODNE RAZLIKE

Žene imaju naviku međusobno razgovarati o problemima, dijeliti svoja iskustva i pružati ohrabrenje dok su muškarci skloni saslušati žene (i druge muškarce) koji s njima dijele svoje probleme misleći da oni traže rješenja za svoje probleme, a ne samo nekoga tko ih saslušao.

Žene često očekuju od partnera da budu nova i poboljšana verzija njihovog najboljeg prijatelja pa se često razočaraju kada njihovi partneri ne pokažu osjećaje.

Žene su sklonije razgovarati o problemima jer na taj način mogu dobiti osjećaj empatije, intimnosti i razumijevanja dok muškarci žele brza, praktična i efikasna rješenja, a razgovaranje o problemima ih čini nervoznima.

Muškarci se češće povjeravaju ženama, a žene najboljim prijateljima.

RAZLIČITI STILOVI KONVERZACIJE

ŽENE

- "Ako ne pitam, mislit će da mi nije stalo."
- Čitavo vrijeme daju znakove da aktivno slušaju
- Češće koriste zamjenice MI - osjećaj zajedništva
- Češće koriste tzv. TIHU MISU kada su povrijeđene

MUŠKARCI

- "Ako mi nešto želi reći, kazat će mi."
- Žensko slušanje tumače kao znak da se one slažu
- Češće prekidaju razgovor komentarima

IZVORI RODNIH RAZLIKA

- DJEVOJKE:
- svoje prijateljstvo grade razgovorima, dijele osjećaje
- međusobno dijele I dobronamjerne kritike
- češće se druže u manjim grupama - uvježbavaju intuitivnost I socijalne vještine



IZVORI RODINIH RAZLIKA

- DJEČACI:
- riječi koriste kao način domimacije
- češće se svađaju ili razgovaraju naredbama
- družu se u većim grupama okupljenima oko zajedničke aktivnosti





HVALA NA PAŽNJI!

Literatura

- Beck, A. T. (1989). Love is never enough. New York: Harper & Row, Publishers, Inc. – 5. poglavlje