

Dr. Maffhew McKay, Patrick Fanning I dr Kim Paleg

VJEŠTINE KOMUNICIRANJA UDVOJE

S engleskoga

prevela

KSENIJA

PREMUR

Redaktura prijevoda Jasna Rodić



ZAGREB

SADRŽAJ

Posveta.....	5
Uvod	9

OSNOVNE VJEŠTINE

1 Slušanje.....	23
2 Iskazivanje osjećajai bilježenje potreba... 45	
3 Uzajamno poticanje	65

NAPREDNE VJEŠTINE

4 Jasna komunikacija	91
5 Prepoznavanje i prevladavanje spoznajnih iskrivljenja	111
6 Pregovaranje	143
7 Rješavanje poteškoća	163

SRDŽBA I SUKOB

8 Procjenjivanje i mijenjanje prezahtjevnih strategija	181
9 Hvatanje ukoštac sa srdžbom	201
10 Hvatanje ukoštac sasrditim partnerom . .	241
11 Predah	265
12 Prepoznatljive sheme o partneru	279
13 Stari obrasci: Odvajanje partnera od	

RAZUMIJEVANJE I NADVLADAVANJE POTEŠKOĆA

roditelja	305
14 Hvatanje ukoštac s vlastitim mehanizmima obrane	327
15 Utvrđivanje sustava komunikacije s partnerom	351
16 Posezanje u sustav komunikacije s partnerom	381
17 Očekivanja, pravila i prihvaćanje.....	415
Bibliografija.....	437

UVOD

Prisan i blizak odnos s partnerom može predstavljati naj snažniji doživljaj radosti ili, pak, najveći izvor boli koja se daje iskusiti. Ljubav započinje s mnogo nadanja: sa snom o tome da će nas netko »prepoznati« i prihvatiti svim srcem; sa snom o pripadanju, zaštićenosti i sigurnosti; sa snom o dubokoj strasti; sa snom o dugotrajnosti osjećaja što ih gajimo. Naranja su, međutim, često suprotna stvarnosti ljubavi: potrebe se ne podudaraju, srdžba nas dijeli i razdvaja, donijeti sudovi narušavaju ono što se nekad prihvaćalo s lakoćom, te naposljetku usamljenost ispuni naše živote koje živimo u zajednici, ali ipak odvojeno i zasebno.

Što čini da bliski odnosi budu skladni? Neki kažu da je riječ o snazi snova, snazi obveze na koju smo pristali spram same ljubavi. Drugi tvrde da je stvar u sreći, zahvaljujući kojoj uspijevamo pronaći onoga s kime se ponajbolje slažemo. Neki, pak, kažu da je riječ o strasti i predanosti ili zajedničkim interesima, ili, pak, cijenjenju istih vrijednosti.

Nakon istraživanja stotina bliskih odnosa među partnerima, zaključili smo da ljudi koji uspijevaju njegovati skladne odnose posjeduju određene vještine. To je i razlog zbog kojeg smo ovu knjigu nazvali ***Vještine komuniciranja udvoje***. U istraživanim

smo slučajevima ustanovili da traju i produbljuju se veze onih parova koji poznaju i primjenjuju osnovne vještine uzajamnosti: slušanje, jasnu komunikaciju, pregovaranje, pravilno postupanje sa srdžbom i tako dalje.

To je, svakako, dobra vijest jer znači da se nova vještina komuniciranja može svladati čitanjem i vježbanjem. Mnogo je teže, naime, promijeniti svoju sreću, osjećaje, strast ili vrijednosti do kojih vam je stalo.

Ova će vam knjiga pomoći da razvijete i usavršite vještine koje su vam potrebne da biste svoju ljubav održali na životu. Stvarajući ovu knjigu morali smo napustiti neke

uobičajene pristupe uvriježene u drugim knjigama za samopomoć, te se tako ova knjiga razlikuje od drugih na tri načina:

Ponaprije, budući da nam je cilj da podučavamo vještinama, žarište je knjige na djelovanju i promjeni, a ne na pojmovima i teoriji. To, dakako, znači da si ne možete priuštiti pasivno čitanje, već se morate uhvatiti ukoštac s prijedlozima koje vam izlažemo: valja vam, dakle, vježbati, bilježiti i voditi dnevnik, iskušavati nove obrasce ponašanja i izložiti se riziku novih odgovora na partnerovo vladanje. Za to je potrebno i strpljenja i upornosti - a ponekad i hrabrosti. San i nadanja s kojima ste krenuli svakako su vrijedni truda. Stvari će se mijenjati polagano - nikako ne slučajno, niti zbog toga što sada znate i razumijete više, a niti zbog toga što se vaš odnos mijenja na iznenađujući način, već zato što ste vještiji kao par.

Ova se knjiga, s druge strane, razlikuje od drugih po tome što mi ne očekujemo ni od koga, osim od profesionalnih savjetnika, da pročita sve. Različiti se parovi moraju usredotočiti na različite vještine. Stoga je svako poglavlje zasebno istaknuto i sadrži sve što trebate naučiti o određenoj vještini komunikacije među partnerima. Na volju vam je izabrati vještinu koju ponajviše želite naučiti, dok sve ostalo možete zanemariti. To ujedno znati da možete započeti istoga trenutka, bez pretjeranog čitanja. Od samoga ćete se početka stati drugačije vladati prema svome partneru.

Da bismo uspjeli izdvojiti svako poglavlje, bili smo prinuđeni ponavljati poneke pojmove ili se koristiti sličnim vježbama u dva ili tri različita poglavlja. Budući da znamo da će čitatelji vrludati knjigom u potrazi za odgovorima koji su im najpotrebniji, potrudili smo se da između poglavlja navedemo što je više moguće smjernica.

I naposljetku, treća je razlika kojom se ova knjiga odlikuje činjenica da nismo nastojali potvrditi nijednu posebnu teoriju, niti isticati nijednu posebnu terapijsku školu. Za svaku vještinu kojoj smo namjeravali podučiti,

izabrali smo prikladnu teoriju ili terapijski pristup koji se pokazao najučinkovitijim. Poglavlja o obrascima i zaprekama u komunikaciji, primjerice, dugujemo uspjesima kognitivne (spoznajne) terapije. Druga poglavlja, kao što je poglavlje o uzajamnom poticanju, proizašlo je iz biheviorističkog pristupa promjeni vladanja. Neke od vježbi komunikacije koje predlažemo sežu u dane Gestalt terapijskih grupa. Poglavlja o sustavima komunikacije među partnerima izvedena su iz obiteljskih sustava terapije. Neka od poglavlja nadahnuta su otkrićima iz područja diplomacije i psihologije rada. Poglavlja o očekivanjima i pravilima, starim obrascima i obranama proizlaze iz psihodinamičkih teorija.

Kome je namijenjena ova knjiga

Ova je knjiga namijenjena parovima u braku ili izvanbračnim zajednicama; heteroseksualnim parovima, homoseksualcima i lezbijskim zajednicama, starima i mladima. Poduzeli smo, naime, svjesni napor obuhvaćanja sve raznolikosti odnosa među parovima, uvjereni da je svaki odnos pravovaljan i zdrav izraz ljudske potrebe za bliskošću i pri- snošću.

Ova je knjiga namijenjena novim parovima koji tek poduzimaju prve korake produbljivanja i izgrađivanja prisnog odnosa. Podjednako je namijenjena i dugogodišnjim partnerima koji žele promijeniti ili obogatiti određene vidike svojega partner- skog odnosa.

Knjiga je namijenjena partnerima koji su još snažno vezani jedno za drugo, te još žele i nastoje uložiti trud kako bi sretnije uzajamno dijelili život koji provode u zajednici. Svakako će vam trebati strpljenja u dugotrajnom nastojanju jer predloženi postupci ne djeluju brzo kao ljepilo. Za zahvate koje ćete poduzeti u svojem odnosu potrebno je barem nekoliko tjedana - češće i nekoliko mjeseci - kako bi urodili očekivanim plodom. Da biste svojim čuvstvenim vidicima pridali svježje i nove boje, po svoj će vam prilici biti potrebno više od jednog koraka. A to opet zahtijeva mnogo više vremena.

Ponešto od onoga što ćete poduzeti odmah će uroditi plodom, dok će ponešto biti i puki gubitak vremena - nešto nepodesno i neprikladno za vaš određeni stil i potrebe. ***Stoga ćete morati biti voljni prihvatiti neuspjeh:*** morat ćete prihvatiti da nešto nije urodilo plodom, ali da ipak vrijedi uložiti truda u učenje neke druge vještine.

Ova knjiga nije prikladna za one parove koji su uhvaćeni ukoštac s nekim od nesavladivih i zaista ozbiljnih problema. Budući da alkohol ili droga uvijek zanijeću svaku novu vještinu koju naučite, na tu se poteškoću ponajprije i izdvojeno valja usredotočiti i posvetiti joj svu pozornost.

Ako je vaš partnerski odnos u ovom trenutku narušen nasiljem ili bilo kojim oblikom tjelesnog kažnjavanja, valjalo bi da istoga trenutka potražite pomoć stručnjaka. Tjelesna sigurnost svakog partnera mora biti zajamčena da bi ova knjiga mogla biti od neke vrijednosti i koristi za vas.

Profesionalnu pomoć savjetujemo i u slučaju da ste ovoga trenutka suočeni s brakolomstvom ili nevjerom ili bilo kojim drugim teškim oblikom narušavanja povjerenja u vašoj vezi.

Usavršavati vještine sam ili s partnerom?

Mnoga su poglavlja ove knjige prikladna za jednostrane promjene u odnosu za koje ćete sami biti zaslužni. Pokazat će vam korak po korak kako promijeniti ponašanje u komunikaciji s partnerom. U skladu s unutrašnjom prirodom svakog odnosa - u trenutku kada se promijenite vi i vaš će se partner promijeniti u skladu s promjenom u vašem vladanju. U trenutku kada poduzmete neki novi korak, i vaš će partner odgovoriti novim postupcima. Čak i najnezatniji napor može izazvati vrlo velike promjene u vladanju partnera.

Ponekad će se vaš partner protiviti novim koracima. Mnogi nalaze da je promjena - pa čak i vrlo pozitivna promjena - u osnovi zastrašujuća. Ako ste, međutim, dosljedni i ustrajete na novom obrascu vladanja, postoje vrlo velika vjerojatnost da će i vaš partner pozitivno promijeniti obrazac vladanja.

Dok je pojedinačno usavršavanje vještina u osnovi plodonosno, zajednički rad gotovo uvijek donosi mnogo plodonosnije ishode jer ste tada oboje usredotočeni na isti cilj, te se tako i uzajamno potičete i podržavate. Kad uvidite

da se i vaš partner trudi, osjetit ćete se nagrađenim i potaknutim na poduzimanje novih koraka.

Kako se koristiti ovom knjigom

Knjiga »*Vještine komuniciranja*« podijeljena je na četiri odjeljka:

1. Osnovne vještine
2. Napredne vještine
3. Srdžba i sukob
4. Razumijevanje i nadvladavanje poteškoća

Predlažemo da svatko pročita poglavlje o osnovnim vještinama slušanja, iskazivanja osjećaja i bilježenja potreba, te uzajamnom poticanju jer ona pružaju osnovu za veću otvorenost i uzajamnu podršku. U poglavljima o naprednim vještinama možete odabirati po svojoj volji. Imate li poteškoća s rješavanjem sukoba, komunikacijom u kojoj se često donose gotovi sudovi, poglavlje o jasnoj komunikaciji bit će vam od velike važnosti. Ako se često zatičete kako donosite pretpostavke o osjećajima ili motivima svoga partnera ili preuveličavate čuvstva srdžbe koje zamjećujete u vladanju vašega partnera, poglavlje o kognitivnim zaprekama pružit će vam produbljeniji uvid u razarajuće obrasce razmišljanja i postupke kojima ih možete izmijeniti.

Poglavlja o pregovaranju i rješavanju poteškoća nude vam vježbanje, korak po korak, u svladavanju vještina snalaženja u sukobima i u rješavanju poteškoća.

Odjeljak o srdžbi i sukobu pruža korisnu pomoć u donošenju procjena i promjeni prezahtjevnih strategija, pomažući vam da se valjano uhvatite ukoštac s vlastitom srdžbom i gnjevom svoga partnera, dok vas »predah« upućuje u vrlo važnu vještinu prekidanja sukoba i sprečavanja da oni uzmu većega maha.

Posljedni odjeljak, o razumijevanju i nadvladavanju poteškoća, pruža duboki uvid u mehanizme prisnih i bliskih

odnosa.

Poglavlje o prepoznatljivim shemama o partneru uputit će vas kako prepoznati negativne slike koje ste o svom partneru oblikovali, te kako razotkriti njihov utjecaj na partnera. Ovo će vam poglavlje pomoći i da iznova propitate i ublažite ta svoja uvjerenja.

Poglavlje o »starim obrascima« opisuje načine na koje vaši osjećaji i obrasci vladanja koje ste naslijedili iz odnosa s roditeljima mogu biti preneseni i projicirani na vašeg partnera. Ovo će vam poglavlje pružiti i nužne putokaze da biste prepoznali tu vrstu projekcije u trenutku kada se pojavi.

Poglavlje o hvatanju ukoštac s vlastitim obranama objasniti će vam kako izbjegavanje, poricanje i djelovanje obrana pomaže u zaštiti od nekih od neizbježnih boli prisnih odnosa - ali će vam također pomoći da nadvladate sve ono što vas udaljuje od partnera. Obrane su stečene navikom, te će vam stoga ovo poglavlje pomoći da razvijete svoj vlastiti program »oporavka«.

Poglavlja o prepoznavanju i posezanju u sustav odnosa s partnerom pomoći će vam da obustavite obrasce koji vas navode da se uvijek vraćate na iste stare sukobe s partnerom. U ovom vam se poglavlju pruža prilika da objedinite i uskladite svoj sustav i odredite ona mjesta u njemu prema kojima ste najranjiviji i najneskloniji da ih mijenjate. Posljednje poglavlje, o očekivanjima, pravilima i prihvaćanju, pomoći će vam da prepoznate nesvjesna pravila i očekivanja koja utječu na vaše reakcije prema partneru. U trenutku kada vaš partner naruši vaša pravila i iznevjeri vaša očekivanja, zasigurno ćete se osjećati srditima i otuđenima. Neka od vaših očekivanja mogu proturječiti očekivanjima vašeg partnera; neka su jednostavno neostvariva u bilo kojem odnosu. Ovo će vam poglavlje stoga ponuditi nekoliko načina razvijanja moći većeg prihvaćanja.

Karta poteškoća

Kazalo sadržaja i kratko ocrтана sadržina svakog poglavlja zasigurno vam je već pružila neke zamisli o početku čitanja. Mi smo, međutim, željeli opskrbiti ovu knjigu sa što je više moguće smjernica, svjesni da poneki od vas više vole grafičke pokazatelje. Stoga smo i pripremili sljedeću kartu poteškoća za one koji sve žele sagledati »na prvi pogled«.

Da biste prepoznali poglavlja koja bi vam mogla biti najkorisnija, pogledajte prvi stupac »POTEŠKOĆA« na tabeli. Potom pogledajte na suprotnu stranu i uočite nizove »VJEŠTINA« koji su obilježeni s »X« za određenu poteškoću. To će vas uputiti na ono poglavlje koje vam nudi najučinkovitiju vještinu koja se odnosi na traženu poteškoću. Veliko »X« upućuje na poglavlje koje biste prvo morali pročitati.

Ako, primjerice, želite odmah započeti i istražiti kako se uhvatiti ukoštac s vlastitom srdžbom ili gnjevom partnera,

pogledajte lijevi stupac i pronađite smjernicu »Srdžba, sukob«. Potom pogledajte desno i pronađite veliki »X« koji vas upućuje na »Hvatanje ukoštac sa srdžbom«, poglavlje koje prvo morate pročitati. Nakon što ste pročitali to poglavlje, manji vas »x« upućuje na mogućnost čitanja poglavlja o »Hvatanju ukoštac sa srditim partnerom«, »Predah« i tako dalje.

Čestitke

Na koji se god način odlučili služiti ovom knjigom, čestitamo vam na prvom koraku koji ste poduzeli u usavršavanju i razvijanju vještina komuniciranja među partnerima. Zapamtite samo da je važnije vježbati nego pasivno čitati, biti strpljiv i ustrajan, te nastojati provesti u djelo različite pristupe u slučaju da prvi pokušaj nije urodio plodom.

Slušanje

Teško je istinski slušati partnera. Mnogo je lakše jednostavno prečuti, uvježbavati spremni odgovor, provjeravati sadržaj onoga što se govori kako bi se na vrijeme uočili znaci opasnosti, prikupljati dokaze za potvrdu vlastitih stavova, osuditi tuđe mišljenje i tako dalje i tako dalje.

Slušanje je, međutim, od najveće važnosti u svim vještinama komunikacije, umijeće koje ima snagu stvoriti i sačuvati bliskost. Kada istinski slušate, bolje razumijete partnera, ostvarujete odnos prepun sklada i u njemu potpunije uživete, kao što i mnogo bolje razumijete razloge zbog kojih vaš partner nešto čini ili govori, a da vam pritom nije potrebno nagađati što ustvari zaista misli.

Slušanje je istodobno i obveza i izraz poštovanja. Obveza je koju na sebe preuzimamo kako bismo se razumjeli i uzajamno suosjećali, te kako bismo zanemarili svoje

vlastite interese, potrebe i predrasude u dovoljnoj mjeri da bismo sagledali odnose s partnerom s njegove točke motrišta. Slušanje je ujedno i izraz poštovanja koji ukazujete svome partneru jer ono neizravno kazuje: »Stalo mi je do tebe. Želim znati što misliš, osjećaš i kakve su tvoje potrebe.«

Povijesni slijed

Aktivno je slušanje metoda koju je izvorno zamislio i poučavao terapeut Carl Rogers (1951.).

Riječ je o metodi prepoznavanja, procjenjivanja i nadvladavanja vlastitih zapreka slušanju koju su razvili McKay, Daviš i Fanning (1983.). Vježbanje obostrane komunikacije u kojoj se izmjenjuju uloge govornika i slušatelja donijelo je vrlo dobre rezultate u terapijama parova kojima je cilj bio osvješćivanje unutrašnjih konflikata, a koju su s uspjehom provodili Dattilio i Padesky (1990.).

Teorijska osnova

U slušanju je sadržano mnogo više od puke činjenice da šutite dok vaš partner govori. Istinsko se slušanje odlikuje **namjerom**. Ako vam je namjera da razumijete, uživate, učite od svog partnera ili mu pomažete, u takvim slučajevima postajete istinski slušatelj.

Za mnoge je parove istinsko slušanje prava rijetkost, te radije pristaju samo na privid slušanja. U prividnom slušanju partneri nemaju namjeru razumjeti, uživati, učiti ili pomoći. Vašoj se namjeri ispriječi jedna od mnogih zapreka slušanju. Kada budete čitali opise što slijede, nastojte se prisjetiti zapreka, a koristili ste ih da biste izbjegli slušanje partnera.

Zapreke slušanju

Q Čitanje partnerovih misli. Nagadate što vaš partner uistinu misli u trenutku kada zanemarujete ili nemate

povjerenja u ono što vam partner govori u datom trenutku, te umjesto da ga pomno slušate, nastojite dokučiti što on ili ona »zaista misle«. »Čitači misli« isuviše važnosti pridaju tananim znacima kao što su ton glasa, izrazi lica i položaji tijela. Zanemaruju stvarni sadržaj onoga o čemu partner govori za ljubav vlastitih pretpostavki i slutnji.

Nagađanje partnerovih misli djeluje smrtonosno na bliskost jer za ljubav umišljenog zanemaruje se očigledno. Paul kaže Peggy: »Mislim da izgledaš lijepo u obje haljine - odjeni bilo koju.« Peggy nato kaže samoj sebi: »On ustvari misli da sam suviše mršava i ravnih grudiju, te zato ni u čemu ne mogu izgledati lijepo.«

□ Vježbanje spremnog odgovora. Isuviše ste zauzeti uvježbavanjem unaprijed pripremljenog odgovora da nikad istinski ne čujete što vam partner govori. Ponekad uvježbavate i cijele nizove rečenica: »Ja ću reći, potom će moj partner odgovoriti, našto ću ja reći...«

Susie navodi Sebastijanu razloge zbog kojih bi upravo on morao otpratiti njihova sina na klavirski koncert u subotu, ali Sebastijan ne sluša. Umjesto toga, on uvježbava svoje prigovore Susaninoj zamisli jer radije želi poći na nogometnu utakmicu. Posve izostavlja iz vida činjenicu da je Susie ustvari duboko zabrinuta što otac ne provodi dovoljno vremena sa svojim sinom.

□ Odabir. Odabiranje znači da slušate samo dio, a ne i sve o čemu se govori. Možete biti pozorni spram znakova koji vam kazuju da je partner bijesan, tužan ili zabrinut, a potom se isključiti.

Odabir može djelovati i kao način isključivanja stvari koje ne želite čuti. Vaš sluh, primjerice, može biti sasvim u redu sve do trenutka kada vaš partner stane govoriti o vašem prekomjernom uživanju u piću, o vašoj svekrvi ili lošim imovinskim prilikama.

□ Prosuđivanje. Prosuđivanje znači da ste prestali slušati svog partnera zbog kakve negativne