

Jesteś z kimś w konflikcie? Zobacz, jak rozmawiać



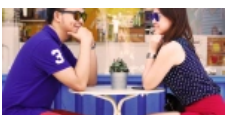
Shutterstock

Zuzanna Górską-Kanabus - 29.09.17

Jeżeli wybuchasz, bo Twoja żona zapomniała kupić chleb albo Twój mąż zabłocił podłogę, to Twoje reakcje są nieproporcjonalne do problemu. A to może oddalić drugą osobę emocjonalnie od Ciebie i zniechęcić ją do podejmowania jakichkolwiek prób zmiany.

Konflikty są nieodzownym elementem każdej relacji. To ich brak, a nie występowanie powinny Cię martwić. Dobrze poprowadzona i rozwiązana kłótnia może przyczynić się do rozwoju związku. Jednak aby tak się stało, spór trzeba prowadzić mądrze, bez oskarżeń, z użyciem komunikatów *Ja*, w duchu szukania rozwiązania, a nie wygranej.

W poprzednich artykułach opisałam sześć zasad dobrej kłótni oraz jakich zachowań unikać w konflikcie. Są tam wskazane zachowania i strategie, które pomagają przejść przez spór w sposób nieraniący i zwiększający szansę na znalezienie pozytywnego rozwiązania. Jednak są to tylko wskazówki, które sprawdzają się w większości wypadków, ale nie zawsze. Jak wskazują wyniki badań Nikoli Overall i Jamesa McNulty'ego, nie ma jednego idealnego stylu komunikacyjnego, który będzie się sprawdzał w każdej sytuacji konfliktowej.



Czytaj także:
Zmień perspektywę z „ty” na „ja”. Zasady skutecznej komunikacji, część 2

Overall i McNulty wyróżnili dwa wymiary, które tworzą **cztery style komunikacji w konflikcie**. Pierwszy z nich zakłada, że komunikat może być bezpośredni lub niebezpośredni. Drugi zakłada, że w trakcie sporu może wystąpić współpraca lub opór. Te dwa wymiary tworzą cztery style komunikacji w konflikcie.

Bezpośrednia współpraca

Zakłada przeanalizowanie problemu i szukanie rozwiązania na drodze negocjacji. Na przykład w małżeństwie nie zgadzacie się na istniejący podział obowiązków, więc szukacie takiego wyjścia, które będzie dla Was kompromisem. Lub martwicie się zbyt dużymi wydatkami i decydujecie, że ograniczycie wyjścia na miasto.



Czytaj także:

Jak się kłócić, by się nie ranić? Pomoże Ci 6 zasad

Według Overall i McNulty'ego jest to dobra strategia do rozwiązywania kłopotów dnia codziennego. Nie sprawdza się za to w przypadku poważnych problemów, które zagrażają relacji. Dodatkowo aby zadziałała, **obie strony muszą być otwarte na współpracę**. Jeżeli jedna z osób wykazuje duży opór lub jest depresyjna, to z dużym prawdopodobieństwem ten styl komunikacji się nie sprawdzi.

Niebezpośrednia współpraca

W tym stylu najważniejsze jest poczucie humoru i okazywanie uczuć. Na przykład, jeżeli Twój mąż nie rozstaje się ze swoim telefonem, możesz zażartować i powiedzieć, że czujesz się jak w trójkącie. A także dodać, że wolałabyś mieć go całkowicie dla siebie. Jeżeli powiesz to z miłością i humorem, możesz osiągnąć bardzo dobry efekt. Uważaj jednak, aby w Twojej wypowiedzi nie było krytyki, oskarżenia, żalu czy ataku.

Nie używaj tej strategii w odniesieniu do poważnych problemów. Żartując ze spraw naprawdę dla Ciebie istotnych, możesz spowodować, że druga strona nie zauważy, że jest to dla Ciebie ważna kwestia.

Niebezpośredni opór

Badacze wskazują, że styl ten często wykorzystują osoby lękowe, ponieważ daje im on chwilowe poczucie bezpieczeństwa. Najogólniej mówiąc polega on na tym, że jedna osoba bierze na siebie całą winę i błaga o współczucie.

Taki sposób zachowania jest najbardziej niszczący dla relacji, ponieważ rodzi niechęć jednej strony do drugiej.



Czytaj także:

Jak się nie kłócić?

Bezpośredni opór

Osoby stosujące ten styl komunikacji pozwalają, aby ton ich głosu oddawał emocje gniewu czy złości, które czują. Dodatkowo oskarżają i obwiniają drugą stronę za problem oraz żądają zmiany. Prowadzi on do poważnej kłótni i jest dość ryzykowny. Jednak Overall i McNulty wskazują, że jest to najbardziej efektywny styl w sytuacji, gdy związek jest na

granicy, czyli w poważnym kryzysie. **Zastosowanie tej strategii może przynieść nieoczekiwany przełom.** Siła przekazu może uświadomić drugiej stronie wagę problemu i konieczność jego rozwiązania.

W każdej innej sytuacji ten styl komunikacji przynosi więcej złego niż dobrego. Jeżeli wybuchasz, bo Twoja żona zapomniała kupić chleb albo Twój mąż zabłocił podłogę, to Twoje reakcje są nieproporcjonalne do problemu. A to może oddalić drugą osobę emocjonalnie od Ciebie i zniechęcić ją do podejmowania jakichkolwiek prób zmiany, czy wyjścia Ci naprzeciw.

Overall i McNulty w podsumowaniu swoich badań piszą, że efektywna komunikacja w konflikcie wymaga od Ciebie dużej samoświadomości, a także rozumienia tego, jaki Twój partner jest. Nie ma jednego, idealnego stylu komunikacji, który sprawdza się w każdej sytuacji. Raczej za każdym razem musisz tak się komunikować, aby odpowiadało to Twoim potrzebom i uwzględniało wrażliwość drugiej strony. **Jeżeli jakaś strategia nie działa, to po prostu spróbuj innej.**



Czytaj także:

Chcesz mieć udane małżeństwo? Nie idź na kompromis

Jeśli zainteresował Cię ten tekst, odsyłam Cię do artykułu Nikoli Overall i Jamesa McNulty'ego „What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships?”, który ukazał się w czasopiśmie Current Opinion in Psychology nr 13/2017.

Tags: [KOMUNIKACJA](#) | [KONFLIKT](#) | [PSYCHOLOGIA](#)

Czytaj także