

## ZASADY KOMUNIKACJI W MAŁŻEŃSTWIE

### Umiejętność słuchania

Jest pierwszym warunkiem koniecznym w prowadzeniu dialogu. Ktoś kto potrafi słuchać wydaje się nam zawsze bardzo interesujący i sympatyczny. Aby zrozumieć uczucia i punkt widzenia drugiego człowieka trzeba postawić się w jego sytuacji, porzucić na chwilę własne myśli. Tylko w ten sposób można zrozumieć, kim on jest. W przeciwnym razie łatwo nam **filtrować jego słowa i „rozumieć” raczej to**, co pragniemy od niego usłyszeć, albo to, co nam akurat odpowiada.

### Powtarzanie.

Dobrym sposobem upewniania się, czy dobrze zrozumieliśmy co też druga osoba chciała wyrazić, jest powtórzenie tego samego, ale innymi słowami, prosząc równocześnie o potwierdzenie, czy dobrze zrozumieliśmy. Działając w ten sposób dowodzimy, że bierzemy na serio to, co drugi mówi. Zarozumiałe, lub ironiczne skwitowanie słów drugiej osoby zawsze okazuje się dla niej bardzo bolesne, rani do głębi duszy.

### Odpowiadanie.

Aby istniała komunikacja nie wystarczy słuchać, trzeba też dawać odpowiedzi. Niekiedy, wystarczy niewiele słów („tak...”, „to prawda...”, „na pewno...”, „zgoda...”, „masz rację...”), które upewniają drugą osobę, że przesłanie zostało przyjęte. Niekiedy, ten kto milczy, wyraża zgodę. Odpowiedź milczeniem nie jest jednak dobrze przyjmowana, gdyż głos jest dużo cieplejszym ludzkim środkiem wyrazu. Należy też unikać odpowiadania nieartykułowanymi dźwiękami, takimi jak „hm...”, lub „pss...”.

### Dostosowywanie gestów do słów.

Sposób zachowania powinien być spójny z tym, co pragniemy przekazać słowami. Kiedy mówisz do swojej żony: „słucham cię”, powinieneś zamknąć gazetę lub wyłączyć telewizor. Jeśli, z kolei, ona zdaje sobie sprawę z tego, że nie zdąży się przygotować do wyjścia na czas, lepiej niech powie o tym od razu i z całą szczerością, zamiast przez dwadzieścia minut powtarzać: „już jestem prawie gotowa”.

### Bycie mężnym.

W relacji miłości w grę wchodzi zawsze delikatna osnowa uczuć. To one dodają piękna związkowi miłosnemu, ale czynią go również kruchym i wystawiają na próbę. Trudno niekiedy odnaleźć źródło kryzysów. W takim przypadku w łagodzeniu napięć i nieporozumień może pomóc nam wysiłek otwierania naszego serca na współmałżonka i staranie się o wspólną analizę zaistniałej sytuacji. Jeśli się tego nie czyni, łatwo przejawiać się będzie niezadowolenie w formie głuchych na wszystko wyrzutów lub irytujących aluzji. Zrodzą się resentymenty, zgryźliwość i zamykanie się w sobie. Następnie, gdy zaistnieje już kryzys, jedno powie być może drugiemu, że trzeba było powiedzieć, co się nie układało. Drugi, z kolei, będzie kontestował: „Powinieneś być /powinnaś była/ zauważyć!

### Zachowywanie pozytywnego spojrzenia.

Kiedy pragniemy, aby współmałżonek poprawił się, ważne jest, aby podawać mu nasze uwagi w sposób możliwie najbardziej pozytywny, tak by okazały się możliwe do przyjęcia i nie były zbyt gorzkie. Na przykład zamiast powiedzieć: „Jesteś egoistą. Nie zrobiłbyś dla mnie nic, nawet gdybym umierała, ale o swoich sprawach nigdy nie zapominasz”, można to ująć tak: „Twoje niedbalstwo sprawia mi wiele bólu. A tak byłam ciębie pewna. To było dla mnie tak ważne...”