



# Отворено ПРИЧАЈТЕ

Парови који имају проблем у комуникацији причају једно о другом, једно поред другог, једно кроз друго - ретко кад једно са другим или једно другом (Лилијан Рубин)

ПИСАЦ: МИА ПОПИЋ, РЕБТ ПСИХОТЕРАПЕУТ

**К**онцепт „квалитетног партнерског односа“ представља неисцрпну тему у свакодневним разговорима, медијима, стручној и self-help литератури. Окупираност овом проблематиком произилази из чињенице да су испуњавајући партнерски односи данас све ређи, а да је развод све чешћи епилог брачног живота.

## Да ли смо за то криви ми или време у коме живимо?

Може се рећи да узрок ове појаве лежи у савременим вредностима које промовишу нарцизам и индивидуализам, а девалвирају љубав и заједничтво. Па ипак, истраживања показују да је развод чешће последица неконструктивне комуникације између партнера него недостатка љубави. Даље, све видљивији сексуални проблеми у партнерским односима потпомогнути су чињеницом да је у нашој средини секс и даље табу тема, али су проблеми, пре свега, проузроковани недостатком комуникације између партнера.

Дакле, знамо да је квалитетна комуникација начин да одржимо добар однос, али и даље остаје питање како ту квалитетну комуникацију остварити? Који су то погрешни комуникацијски обрасци које користимо а да их нисмо ми свесни, на који начин да их се ослободимо и како да научимо алтернативне начине који су корисни за опстанак наше везе? Уколико ви или ваш партнер примењујете неке од доле наведених видова комуникације, можда је време да размотрите могућ-

ност увођења извесних промена у свој однос.

Др Јанет Волфе, специјалиста за партнерске односе, у својој књизи „Шта да се ради када њега боли глава“, предлаже одређене кораке у изградњи конструктивног односа између партнера. Функционални парови у стању су да јасно дефинишу предмет разговора и да се сложе како имају проблем, да остану сконцентрисани за време дискусије, да саслушају и потруде се да схвате мишљење једно другог.

Партнери који складно функционишу пре свега су рационални, а рационално размишљање, које увек претходи отвореној комуникацији, подразумева следећа уверења:

Ви имате право да изразите своја осећања и потребе.

Изношење сопствених жеља и тежњи не чини вас агресивном особом.

Имате право да кажете оно што вам смета и што вам се не допада чак и по цену тога да се то вашем партнеру не допадне. Најгоре што може да се деси јесте то да budete остављени, али чак и ако до тога дође, преживећете.

Његово или њено игнорисање ваших потреба не поништава вас саме нити вас чини мање вредном особом. То значи да можда добијате мање, али не и да мање вредите. Самоприхватање је најбоља одбрана. Чак и ако вас ваш партнер не прихвата, ви увек можете да прихватите себе.

Једини начин да саопштите шта желите јесте кроз разговор. Партнер не уме да чита ваше мисли.

Када сте већ у ситуацији расправе о неком проблему, важно је да га јасно

дефинишете и потрудите се да конструктивно разговарате о њему.

Конструктиван разговор подразумева да у фокусу имате оно како се ви осећате у вези са одређеним понашањем вашег партнера. Стога је веома важно да критика буде на рачун понашања, а не личности у целини. Када изнесите критику, пожељно је да:

- Почнете са изношење сопствених осећања (не уверења или мишљења).
- „Осећам се фрустрирано зато што у последње време тако ретко имамо секс“ (уместо: „Мислим да у последње време губиш сексуални нагон и да са тобом нешто није у реду“ или „Чини ми се да ти није стало до мојих потреба“). Као што видите, важно је да критика буде у форми „ја изјаве“ а не „ти изјаве“.
- Наведете специфично понашање и то кратко и сажето.
- На пример: „Тужна сам када видим да већ недељама немамо секс и кад год ти приђем, ти ниси расположен“ (уместо да почнете са оптужбама и слутњама како ће овај проблем потпуно угрожити ваш однос).
- Дате конкретан предлог за промену.
- „Волела бих када бисмо следеће недеље издвојили мало времена да уживамо једно у другом“.
- Наведете последице у позитивним терминима (уместо да изнесите претње шта ће се све катастрофално десити уколико се он/она не покори вашим захтевима).
- „Ако би ти то урадио, ја бих се добро осећао/ла зато што се трудиш да урадиш нешто што мени много значи.“