

Cele 4 stiluri de comunicare distructive dintr-o relație

Oricine a fost pentru mai mult timp într-o relație știe că relațiile pot fi dificile, în special atunci când îți dorești să ai o relație fericită și împlinită. Un eveniment izolat (dacă nu este perceput ca fiind major) nu va duce la stingerea relației, însă modul zilnic de interacțiune poate avea un efect mare, dar subtil, pe termen lung.

În acest articol vom prezenta cei 4 călăreți ai apocalipsei, așa cum îi numea Gottman, care reprezintă 4 stiluri de comunicare ce pot duce la încheierea unei relații, dar și alternativa funcțională a acestora.

1. Criticismul

Este important să înțelegem diferența între a critica un *comportament* și a critica *persoana*. În primul caz, ținta plângerilor noastre este un anumit obicei sau un anumit lucru pe care partenerul nostru l-a făcut sau îl face în mod activ. În astfel de cazuri partenerului nostru îi va fi mai ușor să vadă în noi un aliat împreună cu care să găsească o soluție la un comportament problematic. În cel de-al doilea caz, vocalizăm faptul că problema noastră ar fi de fapt cu partenerul, nu cu acțiunea în sine. Este destul de evident de ce o alianță cu partenerul, împotriva partenerului, poate fi mai greu de consolidat.

Un exemplu de critică asupra persoanei ar suna astfel: „Mereu faci așa. Ieși în oraș și uiți de existența mea. Niciodată nu m-ai iubit cu adevărat!”, în timp ce o critică asupra comportamentului ar suna astfel: „Mă deranjează când ieși în oraș și nu îmi răspunzi la telefon. Mă face să mă simt tare neliniștită”,

2. Disprețul

În momentul în care comunicăm în acest fel, afișăm o răutate aparte. Primează lipsa de respect față de partener, sarcasmul, ridiculizarea sau chiar cinismul. Dacă prin critică atacăm caracterul partenerului, prin dispreț adoptăm o atitudine de superioritate față de acesta și atacurile la adresa lui sunt alimentate de gânduri negative acumulate în timp. Chiar mai mult, studiile arată că *sistemul imunitar* este mai slăbit în cadrul cuplurilor care se comportă cu dispreț unul față de celălalt.

Este important de știut faptul că disprețul prezice cel mai bine apariția divorțului. Astfel, în timp ce critica atrage atenția că există obstacole care ar fi bine să fie depășite în relație, este esențial să scăpăm de dispreț deoarece acesta indică sfârșitul unei relații.

Exemplu: „M-am săturat. Eu fac totul în casa asta. Am grijă de copii, fac curățenie, fac cumpărături, în timp ce tu vii de la serviciu și nu te mai ridici până dimineața din pat de la televizor. Dacă voiam să strâng doar după cineva, îmi luam un câine mai bine!”.

3. Defensivitatea

Defensivitatea este de obicei un răspuns la critică (sau la ceea ce percepem a fi critică). Poate părea lipsită de orice intenție rea, însă în sine aceasta este o reacție prin care ne apărăm. Încercăm să ne găsim scuze și să părem inocenți, dar asta nu funcționează aproape niciodată deoarece apare eșecul în asumarea responsabilității.

Un exemplu de reacție de defensivitate este vizibil în următoarea situație:

„Ai cumpărat pâine cum ai promis?”

„Știi foarte bine cât sunt de ocupat la serviciu. Știai că o să am o zi plină, de ce nu ai cumpărat tu?”

Astfel, de multe ori nu doar că ne vom justifica, ci vom încerca să întoarcem vina pentru a fi siguri că nu mai suntem acuzați de nimic. Este limpede că această strategie nu va funcționa, în special dacă partenerul decide să nu cedeze sau să nu accepte justificarea.

În schimb, un răspuns care nu este defensiv și prin care arătăm că înțelegem perspectiva celuilalt, asumându-ne responsabilitatea și vina, ar arăta astfel:

„Se pare ca am uitat, am avut o zi tare aglomerată la muncă. Scuze! Merg repede să cumpăr pâinea.”

4. Retragera

Retragerea este de obicei un răspuns la dispreț. Aceasta presupune faptul că ne retragem, ne închidem în noi înșine și nu îi mai răspundem partenerului. De obicei, aceasta apare ca un mecanism de apărare atunci când nu mai facem față avalanșei de emoții negative și ne simțim copleșiți. Această formă (retragerea) apare mai târziu în relație când negativitatea creată de ceilalți „3 călăreți” devine prea mare și hotărâm că atitudinea de „Nu-mi mai pasă” este singura soluție rămasă pentru a evada.

Dacă simțim nevoia de retragere în timpul unui argument cu partenerul am putea să îi cerem acestuia să luăm o pauză până când ne liniștim, iar apoi să reluăm argumentul, astfel:

„Mă simt copleșit de emoții și nu mai pot face față acestei discuții. Ce-ar fi să o reluăm peste jumătate de oră?”

Este importantă și benefică această abordare deoarece în momentul în care resimțim o emoție puternică precum furia nu ne vom mai putea concentra să rezolvăm problema, iar astfel fie vom începe să atacăm partenerul, fie ne vom retrage.

Astfel, comunicarea într-o relație este o artă. Este important să ne perfecționăm la asta, fiindcă facem atât viața partenerului mai ușoară, cât și pe a noastră. Alternativele de mai sus sunt un început pentru a construi o bază mai bună pentru comunicare. În articolul următor vom prezenta principiile după care ne putem ghida pentru a avea o relație cât mai traincă și fericită. Pentru mai multe informații despre cum pot fi puse ele în practică nu ezitați să ne contactați.

Sursă foto: Pinterest