

Max Paradox

PROBLEM? **WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!**

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

MÓJ PARTNER MNIE NIE SŁUCHA

JAK ROZMAWIAĆ, ŻEBY ROZMOWA
NIE KOŃCZYŁA SIĘ **TRZASKANIEM SZAFKĄ**



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - „Nie słuchasz mnie” może znaczyć sześć różnych rzeczy	9
Rozdział 2 - Rozmowa psuje się często przed drugim zdaniem	16
Rozdział 3 - Twój mózg nie słucha. Twój mózg przygotowuje kontratak.....	24
Rozdział 4 - „Zawsze” i „nigdy”, czyli dwa słowa, które potrafią podpalić kuchnię	33
Rozdział 5 - Przestań wygrywać rozmowę, w której przegrywa związek.....	43
Rozdział 6 - Cisza nie zawsze oznacza spokój.....	52
Rozdział 7 - Sarkazm nie jest skrótem do porozumienia.....	61
Rozdział 8 - Nie każda rozmowa musi się odbyć teraz.....	70
Rozdział 9 - Powiedz, czego potrzebujesz, zamiast urządzać egzamin z domysłności	80
Rozdział 10 - Dziewięćdziesiąt sekund, w których nie bronis własnego honoru	91
Rozdział 11 - Cztery kroki zamiast czterdziestu minut chaosu	101
Rozdział 12 - Jak uratować rozmowę, która właśnie jedzie w stronę rowu.....	112
Rozdział 13 - Nie rozwiązuj emocji młotkiem.....	124
Rozdział 14 - Zróbcie z konfliktu problem do rozwiązania, nie test miłości.....	136

Rozdział 15 - A jeśli on naprawdę nie chce rozmawiać? ...	149
Rozdział 16 - Kiedy dobra metoda nie działa, nie dokręcaj jej śrubokrętem	160
Rozdział 17 - Stary schemat wróci. Pytanie, co zrobicie minutę później	172
Rozdział 18 - Codzienna komunikacja decyduje, jak kłóćcie się w piątek.....	183
Rozdział 19 - Nie czekajcie, aż będzie źle, żeby sprawdzić, jak wam jest.....	196
Rozdział 20 - Nie musicie rozmawiać idealnie. Musicie umieć wracać do siebie.....	209

INTRO

Zaczyna się niewinnie. Chcesz powiedzieć partnerowi jedną rzecz. Naprawdę jedną. Nie planujesz konferencji pokojowej, terapii grupowej ani rekonstrukcji całej historii związku od pierwszego wspólnego kebaba. Chcesz tylko zakomunikować, że ostatnio masz wrażenie, że kiedy mówisz o czymś ważnym, druga strona słucha mniej więcej tak, jak człowiek słucha instrukcji bezpieczeństwa w samolocie. Teoretycznie dźwięk dociera. Praktycznie umysł jest już gdzieś przy pytaniu, czy po wylądowaniu będzie kolejka do Ubera.

Mówisz więc: „Chciałbym, żebyś mnie czasem naprawdę wysłuchał”.

I wtedy dzieje się magia.

„Przecież cię słucham.”

„No właśnie nie.”

„Czyli znowu wszystko robię źle?”

„Nie powiedziałem, że wszystko.”

„Ale zawsze tak robisz.”

„Ja zawsze?!”

Pięć minut później rozmawiacie już nie o słuchaniu, tylko o wakacjach sprzed dwóch lat, twojej matce, jego ojcu, zmywarce, wiadomości wysłanej w listopadzie o 22:43 oraz tym, kto ostatnio powiedział „nieważne” takim tonem, że zdecydowanie było ważne.

Szafka kuchenna obserwuje sytuację z rosnącym niepokojem.

Bo problem polega na tym, że wiele rozmów w związku nie psuje się dlatego, że ludzie nie mają sobie nic sensownego do powiedzenia. Psują się dlatego, że zanim zdążą powiedzieć to, co naprawdę chcieli powiedzieć, uruchamiają cały zestaw automatycznych reakcji: obronę, atak, tłumaczenie się, wycofanie, ironię, podnoszenie głosu, przypominanie dawnych przewinień i słynne „rób, jak chcesz”, które w historii ludzkości prawdopodobnie ani razu nie oznaczało: „naprawdę rób, jak chcesz”.

Oczywiście każdy uczestnik takiej rozmowy ma poczucie, że problemem jest druga osoba.

Ty próbujesz rozmawiać.

Partner się broni.

Partner próbuje coś wyjaśnić.

Ty odbierasz to jako kolejne ignorowanie.

Ty podnosisz głos, bo masz wrażenie, że inaczej nie zostaniesz usłyszany.

Partner zamyka się, bo kiedy podnosisz głos, przestaje słyszeć treść i zaczyna reagować na napięcie.

Po chwili oboje robicie dokładnie to, co — według każdego z was — robi wyłącznie ta druga osoba.

To niezwykle wydajny system. Produkuje konflikt praktycznie bez żadnych zewnętrznych surowców.

Najbardziej frustrujące jest to, że często naprawdę się kochacie. Nie mieszkacie razem dlatego, że urząd przydzielił wam wspólny lokal w ramach eksperymentu społecznego. Były dobre rozmowy. Były momenty, kiedy czuliście się blisko. Było poczucie, że można powiedzieć coś ważnego i nie trzeba wcześniej zakładać kasku.

Tylko gdzieś po drodze rozmowa zaczęła przypominać pole minowe.

„Musimy porozmawiać.”

Cztery słowa.

A puls już jak przed kontrolą skarbową.

Jedna osoba zaczyna rozmowę z myślą: „Chcę wreszcie zostać zrozumiany”. Druga słyszy: „Za chwilę dowiem się, co znowu zrobiłem źle”. Pierwsza widzi defensywną reakcję i myśli: „Oczywiście. Znowu mnie nie słucha”. Druga widzi irytację i dostaje potwierdzenie: „Wiedziałem. To będzie awantura”.

I mamy piękny samonapędzający się mechanizm, w którym obie strony próbują ochronić siebie przed konfliktem w sposób, który konflikt właśnie produkuje.

Brawo, mózgu.

Kolejny sukces działu bezpieczeństwa.

W tej książce nie będziemy zakładać, że rozwiązaniem każdego problemu komunikacyjnego jest mówienie spokojnym głosem przy świecy zapachowej, najlepiej trzymając się za ręce i używając zdań zaczynających się od „czuję, że...”. Takie narzędzia czasem pomagają. Ale jeśli druga osoba właśnie przewraca oczami, ty jesteś po jedenastu godzinach pracy, dziecko pyta, gdzie jest ładowarka, a kot postanowił zwymiotować na dywan, wasza gotowość do prowadzenia dojrzałego dialogu może być chwilowo ograniczona.

Normalne życie rzadko zapewnia warunki laboratoryjne.

Dlatego potrzebujesz nie idealnej komunikacji, lecz komunikacji, która działa również wtedy, kiedy oboje jesteście zmęczeni, poirytowani i macie mniej cierpliwości niż

człowiek stojący w kolejce do kasy, przy której ktoś właśnie postanowił zwrócić osiemnaście artykułów.

Zacznijmy od rzeczy pozornie banalnej: co właściwie znaczy „on mnie nie słucha” albo „ona mnie nie słucha”. Bo to zdanie może oznaczać co najmniej kilka różnych problemów. Partner może faktycznie ci przerywać. Może natychmiast się bronić. Może słuchać tylko po to, żeby przygotować odpowiedź. Może zmieniać temat. Może bagatelizować. Może milczeć. Może też słuchać, ale nie zgadzać się z tobą — a to nie jest dokładnie to samo, choć podczas kłótni różnica potrafi być subtelna jak znak drogowy widziany przez zaparowaną szybę.

Ty również możesz nieświadomie robić rzeczy, które utrudniają drugiej osobie usłyszenie tego, co naprawdę chcesz powiedzieć. Możesz zaczynać od oskarżenia, choć chcesz poprosić o zmianę. Możesz wrzucać pięć problemów do jednej rozmowy. Możesz używać słów „zawsze” i „nigdy”, które działają na rozmowę mniej więcej jak wrzucenie petardy do pudełka z narzędziami.

„Nigdy mnie nie słuchasz.”

I już.

Rozmowa o konkretnym zachowaniu zamieniła się w proces sądowy dotyczący całej osobowości człowieka.

Będziemy więc rozbrajać te mechanizmy po kolei. Nauczysz się zaczynać trudną rozmowę tak, żeby druga osoba nie czuła od pierwszego zdania potrzeby zatrudnienia adwokata. Zobaczysz, jak mówić o problemie bez dokładania do niego trzydziestu siedmiu wcześniejszych problemów. Jak przerywać eskalację, zanim jedno z was zacznie chodzić po mieszkaniu z miną przedstawiciela opozycji opuszczającego obrady. Jak prosić o konkretną zmianę zamiast liczyć, że

partner sam odczyta komunikat ukryty w westchnieniu, ciszy i energicznym odkładaniu talerzy.

Bo telepatia nadal nie została oficjalnie dodana do standardowego wyposażenia związku.

Porozmawiamy też o słuchaniu. Tym prawdziwym, które nie polega na zachowaniu ciszy tylko dlatego, że chwilowo nie wypada wejść drugiej osobie w słowo. O tym, jak sprawdzić, czy dobrze rozumiałeś. Jak nie odpowiadać na zarzut, którego nikt nie postawił. Jak odróżnić potrzebę rozwiązania problemu od potrzeby bycia wysłuchanym.

To ostatnie jest szczególnie ważne.

Czasem partner mówi: „Miałam fatalny dzień”.

A ty odpowiadasz: „To zmień pracę”.

Technicznie: rozwiązanie zaproponowane.

Emocjonalnie: gratulacje, właśnie przegrałeś rundę, o której nawet nie wiedziałeś, że się rozpoczęła.

Nie każdą rozmowę trzeba wygrać. Nie każdą trzeba rozwiązać natychmiast. Nie każdą warto prowadzić w tej samej chwili, w której pojawiła się złość. Czasami najbardziej dojrzałą rzeczą, jaką można powiedzieć, jest: „Teraz jestem zbyt wkurzony, żeby dobrze o tym rozmawiać. Wróćmy do tego za pół godziny”.

To nie jest ucieczka, jeśli naprawdę wracacie.

Ucieczka to „nie mam ochoty o tym gadać” wypowiedziane w 2023 roku i obowiązujące do odwołania.

Będziemy również mówić o granicach. Bo istnieje różnica między trudną komunikacją a sytuacją, w której jedna osoba regularnie poniża, zastrasza, kontroluje, grozi albo sprawia, że druga boi się odezwać. W takim przypadku problem nie sprowadza się do znalezienia lepszego zdania otwierającego

rozmowę. Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż perfekcyjna technika komunikacyjna i czasem potrzebne jest wsparcie z zewnątrz.

Ale w ogromnej liczbie zwykłych, codziennych konfliktów można zmienić bardzo dużo bez wymiany partnera, mieszkania i nazwiska.

Trzeba tylko przestać próbować prowadzić tę samą rozmowę dokładnie w ten sam sposób i dziwić się, że kończy się dokładnie tak samo.

Celem tej książki nie jest stworzenie związku, w którym nikt nigdy nie podnosi głosu, nie irytuje się i zawsze odpowiada: „Dziękuję, że dzielisz się ze mną swoją perspektywą”. Gdybyście oboje zaczęli tak mówić o siódmej rano przed kawą, prawdopodobnie jedno z was wezwałoby lekarza.

Celem jest coś znacznie bardziej realistycznego.

Rozmawiać tak, żeby częściej dochodzić do sedna.

Rzadziej walczyć o rację.

Szybciej zauważać moment, w którym rozmowa zaczyna zmieniać się w pojedynek.

I przede wszystkim — nauczyć się być po tej samej stronie problemu, zamiast po dwóch przeciwnych stronach kuchni.

Szafki bardzo to docenią.

Rozdział 1 - „Nie słuchasz mnie” może znaczyć sześć różnych rzeczy

Jest 19:17. Jedno z was stoi przy blacie, drugie siedzi z telefonem. Pada zdanie: „Mam wrażenie, że ostatnio w ogóle mnie nie słuchasz”. Telefon zostaje odłożony z miną człowieka niesłusznie oskarżonego o udział w międzynarodowej aferze. „Jak to nie słucham? Przecież słyszałem wszystko. Mówiłaś, że Anka znowu coś zrobiła w pracy, że trzeba kupić karmę i że w sobotę jedziemy do twoich rodziców.”

Dowody przedstawione.

Obrona zamknięta.

Tyle że problem nadal istnieje.

Bo słyszeć słowa i czuć się wysłuchanym to dwie różne rzeczy. Można poprawnie zacytować trzy ostatnie zdania partnera, a jednocześnie kompletnie nie zrozumieć, dlaczego były dla niego ważne. Można także patrzeć komuś prosto w oczy, kiwać głową i przez cały czas mentalnie układać odpowiedź, której celem jest udowodnienie, że to on przesadza.

Formalnie odbyła się komunikacja.

Praktycznie dwie stacje radiowe nadawały na różnych częstotliwościach.

Pierwsza rzecz, którą warto zrobić, zanim zaczniecie naprawiać „brak słuchania”, to ustalić, co dokładnie pod tym hasłem się kryje. Zdanie „nie słuchasz mnie” jest za szerokie. Obejmuje tyle różnych sytuacji, że próba rozwiązania ich jednym sposobem przypomina naprawianie wszystkich problemów samochodu poprzez dolewanie płynu do

spryskiwaczy. Czasem pomoże. Zwykle jednak nie tam, gdzie trzeba.

Najczęstsza wersja jest bardzo prosta: partner rzeczywiście nie daje ci dokończyć. Przerywa, dopowiada, odpowiada na pół zdania, zmienia temat albo natychmiast zaczyna wyjaśniać, dlaczego nie masz racji. Mówisz: „Chciałabym, żebyśmy częściej planowali weekend razem”, a po słowie „weekend” druga osoba już rusza z odpowiedzią: „Ale przecież ostatnio to ty powiedziałaś, że chcesz odpocząć”.

Świetnie.

Rozmowa została przechwycona przed lądowaniem.

Druga wersja wygląda spokojniej, ale bywa równie irytująca. Partner pozwala ci mówić, tylko w zasadzie nie reaguje. „Mhm.” „No.” „Rozumiem.” Potem wraca do telefonu, komputera, serialu albo dokładnej analizy zawartości lodówki. Ty kończysz rozmowę z wrażeniem, że właśnie przedstawiłeś ważną sprawę inteligentnej lampie.

To może oznaczać brak uwagi. Może też oznaczać zmęczenie, brak wiedzy, jak zareagować, albo przekonanie, że samo wysłuchanie wystarczy. Problem polega na tym, że ty nie widzisz jego intencji. Widzisz tylko rezultat: powiedziałaś coś ważnego i nie dostałeś sygnału, że to naprawdę dotarło.

Trzecia wersja to natychmiastowa obrona. Mówisz o swoim doświadczeniu, a partner słyszy akt oskarżenia.

„Było mi przykro, że nie napisałeś, że się spóźnisz.”

„Ale miałem spotkanie.”

„Wiem, tylko...”

„I telefon był na wyciszeniu.”