

Trudności w bliskich relacjach

W czasie pierwszych sesji z parami, z którymi pracuję, bardzo często słyszę następujące wypowiedzi: „sama nie wie, czego chce”, „po prostu nie umiemy się dogadać”, „mąż mnie nie słucha” lub „on mnie nie rozumie”. Wypowiedzi te są bardzo powszechne w relacjach bliskich sobie osób, zwłaszcza małżeństw i par tworzących związki partnerskie. I choć z reguły wypowiadają je w moim gabinecie pary stojące na krawędzi rozvodu, patrzące na siebie i swoją relację jak na coś niezwykle zawitego, praktycznie bez nadziei na poprawę, to prawda jest taka, że w istocie ich problemy wynikają bardzo często... ze sposobu w jaki osoby te komunikują się ze sobą.

W pracy i wśród znajomych nie mają problemów w relacjach, w porozumiewaniu się. Kiedy jednak przychodzi do wyrażania swojemu partnerowi potrzeb, uczuć, czy myśli, idzie im tak źle, że partner ma naprawdę nie lada wyzwanie aby zrozumieć, co druga strona chciała mu przekazać. I tak jedni gubią swojego partnera w szczegółach, często zbaczając z głównego tematu. Inni z kolei mówią tak lakonicznie, że ledwie dotykają sedna sprawy. Zadziwiające jest to, że i w jednym i w drugim przypadku osoby te zazwyczaj przekonane są, że wyraziły się jasno i że partner powinien być je zrozumieć. Kiedy ich nie rozumie, wpadają w złość, czują się sfrustrowane i rozczarowane. Nie widzą tego, że same przyczyniają się do problemu... a bardzo często szybko przechodzą do oskarżania partnera o tępotę i ograniczenie.

Oto przykład, który doskonale ilustruje problem komunikacji w bliskich związkach. Julia i Tomek są małżeństwem od czterech lat.

Julia: Już dawno nie wyjeżdżaliśmy na wakacje nad morze.

Tomek: To dlatego, że góry są dużo bardziej interesujące.

Julia: (ze złością) Ty nigdy nie chcesz jechać tam, gdzie ja chcę!

W tym przykładzie Julia nie powiedziała wprost, że chciałaby pojechać nad morze. Swoją prośbę wyraziła w postaci ogólnego stwierdzenia. Tomek potraktował tę wypowiedź dosłownie, jako stwierdzenie faktu. To rozzłościło Julię, a swoje uczucie żalu, niezrozumienia, złości wyraziła w postaci uogólnionej pretensji („Ty nigdy...”).

Co sprawiło, że Julia nie powiedziała wprost tego, czego pragnie? Dlaczego na wypowiedź męża zareagowała wybuchem złości? Co sprawiło, że Tomek postanowił nie odnosić się do ukrytej w pytaniu prośby żony?

Postawa obronna

Jedną z ważnych przeszkód na drodze do wyrażania się wprost jest przyjmowanie postawy obronnej. Jak to działa? Postawa obronna pojawia się wtedy, kiedy obawiamy się odmowy lub upokorzenia ze strony partnera. Im bardziej boimy się, że druga strona zareaguje dezaprobatą na naszą prośbę lub opinię, tym bardziej prawdopodobne jest, że przyjmimy postawę obronną.

Julia obawiała się, że mąż odmówi jej prośbie o wakacje nad morzem. Wypowiedziała ją więc w postaci ogólnego stwierdzenia. Zamiast powiedzieć wprost, czego pragnie, wyraziła jedynie swoje uczucie przykrości, związane z tym że „już dawno nie byli nad morzem”. Tomek odebrał wypowiedź Julii jako pewną pretensję, jako zarzut, że nie zapewnia żonie udanych wakacji, że nie sprawdza się jako mąż. Zaczął się więc bronić stwierdzając, że „góry są dużo bardziej interesujące”. Po tej wypowiedzi Tomka, Julia poczuła się niezrozumiana, upokorzona, zła na to, że męża nie obchodzą jej potrzeby i odcięła się pretensjami. Ten przykład pokazuje, że problemem w relacji Julii i Tomka jest nie to, co mówią, lecz to, czego nie mówią. Nie mogą się porozumieć, ponieważ każde z nich, z obawy przed reakcją drugiej osoby, zatrzymuje część informacji dla siebie. To znowu sprawia, że jego wypowiedzi są błędnie interpretowane, a niemiłe reakcje partnera i tak się pojawiają.

A oto kolejny przykład. Ania i Michał – małżeństwo z 6 letnim doświadczeniem:

Ania: Twoja siostra nadmieniła mi dzisiaj, że w przyszły weekend chce porozmawiać o chrzcinach Zosi.

Michał: (Urażony) Z tobą?

Ania: (Z irytacją) Przecież ci mówię! (Co w tym takiego dziwnego? A dlaczego by nie ze mną?)

Michał: Jak to tylko z tobą?! (Myśląc: beze mnie?)

Ania: Widocznie ma do mnie zaufanie (Czy on uważa, że nie można mnie poważnie rozważyć na kandydatkę na matkę chrzestną? Czegoś mi brakuje? Jestem jakaś gorsza?)

Michał: No to idź, powodzenia! (Mam nadzieję, że ci się to kiedyś odbije na skórze)

Ania: (Z goryczą) Nie dziękuję! (On nie chce się spotkać z siostrą, bo ta przekazała prośbę przeze mnie)

Przyjrzyjmy się bliżej tej rozmowie i temu, co stoi za wypowiedziami małżonków.

Ania bardzo się ucieszyła, że to właśnie do niej w pierwszym rzędzie skierowała się siostra Michała. Do tej pory bowiem Ania uważała, że rodzina Michała nie traktuje jej jak członka rodziny. Bolało ją, że szwagierka nigdy nie była względem niej tak otwarta, jak w stosunku do Michała. Z drugiej strony Ania obawiała się, że Michał źle odbierze fakt, że jego siostra z prośbą o chrzciny skierowała się do niej, a nie do niego. Całą więc rozmowę zainicjowała w sposób zachowawczy, ukrywając jej zasadniczą treść. W konsekwencji Michał błędnie zinterpretował wypowiedź Ani. Pomyślał, że Ania chwali się, że to ją, a nie jego, siostra poprosiła o bycie rodzicem chrzestnym. Poczuł się urażony.

Błędy poznawcze

Michał popełnił jeden z bardzo częstych błędów w myśleniu – tzw. błąd poznawczy. Wyciągnął pochopne, fałszywe wnioski, których nie wyjaśnił z żoną. Zamiast zapytać, czy prośba była skierowana do nich obojga, wywnioskował błędnie, że jego siostra złożyła prośbę tylko Ani („Z tobą?”). Chwilę później to Ania wpadła w pułapkę błędu poznawczego – bardzo powszechnego w niesatysfakcjonujących związkach – założyła, że za postępowaniem Michała kryją się niskie motywacje. Wypowiedź Michała odczytała, jako niewiarę w nią, w jej inteligencję, mądrość i dobroć. Nie zauważyła, że Michał bardzo się zdziwił, że został pominięty przez własną siostrę jako kandydat na ojca chrzestnego. Jego wypowiedź Ania zinterpretowała więc jako atak i na ten atak odpowiedziała złością („Przecież ci mówię!”). Michał, wciąż przekonany, że zaproszenie do bycia rodzicem

chrzestnym nie dotyczyło jego, odbiera wypowiedź Ani jako drwinę i mówi tylko sarkastycznie „powodzenia!”. Ania urywa w złości rozmowę nie przekazując ostatecznie Michałowi głównego przesłania tj., że Michała siostra chciała ich obojga poprosić w przyszłym tygodniu, żeby zostali rodzicami chrzestnymi jej dziecka. Postawy obronne Ani i Michała nie pozwoliły im jasno się wyrazić, a błędy poznawcze utrudniły odczytanie tego, co druga strona nieumiejętnie starała się przekazać.

Problemy z komunikacją w bliskich relacjach mają tendencję pogłębiania się z czasem. Wynika to z faktu, że przez lata, w osobach tworzących związki, gromadzi się duży ładunek emocjonalny, który zaburza komunikację. To samonakręcający się mechanizm, z którego parom bardzo trudno jest się samodzielnie wydostać. W takich sytuacjach niezbędna jest pomoc innej osoby (np. psychoterapeuty) – zewnętrznego obserwatora, który za pomocą specjalistycznego warsztatu pomoże odkryć i zmienić przyjmowane przez partnerów postawy obronne, błędy poznawcze, i wszystko to, co utrudnia im porozumienie.