

## Bračna komunikacija

Jedna od najvažnijih osobina po kojoj se razlikuju **sretni i nesretni parovi** je **način na koji međusobno komuniciraju**. Slično tvrdi i rečenica iz Tolstojevе "Ane Karenjine": „Sve sretne obitelji nalik su jedna na drugu, svaka nesretna obitelj nesretna je na svoj način.“

Komunikacija je sposobnost izražavanja osjećaja, misli ili ideja s povjerenjem da će ih partner otvoreno prihvatiti. **Komunikacija je temelj bračnog odnosa**, ključ zajedništva i funkcioniranja svake uspješne veze. Sva istraživanja koja se bave razlozima sreće i zadovoljstva u braku dolaze do istog zaključka: **bitno je otvoreno i jasno komunicirati**. Komunikacija je uvijek dvosmjerni proces, uspješna je jedino ako obje strane jednako razumiju ono što je bilo izrečeno, a da bi to bilo moguće - nužno je aktivno slušati. **Slušanje je sastavni i bitni dio komunikacije**. U svakodnevnom životu smo preokupirani brojnim obvezama, zadacima, podražajima te se često ne možemo u potpunosti usredotočiti na osobu s kojom razgovaramo. Da bismo bili dobri slušači, trebamo biti pažljivi, ne upadati u riječ, aktivno slušati kimanjem glavom i potvrđivanjem, praćenjem onoga što slušamo s razumijevanjem. Kvalitetna komunikacija zahtjeva vrijeme i napor, no njeni plodovi uljepšavaju svakodnevni život.



Komunikaciju najčešće dijelimo na **verbalnu i neverbalnu**. Verbalna se odnosi na upotrebu riječi i rečenica, tj. govora, kako bismo izrazili naše misli, želje i očekivanja. Izraz neverbalna komunikacija znači da komuniciramo bez riječi. Dakle, ona se odnosi na izraz lica i ton glasa, na položaj tijela, držanje i pogled. Iz našeg položaja tijela i izraza lica vidi se kako se osjećamo, jesmo li zadovoljni, pratimo li što nam druga osoba govori i slično. Ton glasa spada u neverbalnu komunikaciju jer daje drugačije in-

formacije od onoga što izgovaramo. Na primjer, osoba može govoriti da se osjeća dobro, a zapravo to govori tiho, otegnuto i zvuči tužno. U tom slučaju se verbalna i neverbalna informacija ne poklapaju, ali nam tihi i tužan ton glasa govori više od toga što osoba izjavljuje da je dobro. U svakodnevnom životu **većinu komunikacije čini neverbalna komunikacija** dok riječi čine samo 7% ukupne komunikacije te je ona češće i točnija, u skladu s našim unutarnjim osjećajima i mislima - i teže ju kontroliramo. Kako bismo izbjegli sukob, važno je govoriti ono što mislimo i osjećamo, dakle, voditi računa o usklađenosti verbalne i neverbalne komunikacije.

## Stilovi komunikacije

Postoje različiti stilovi komunikacije. Komunikacija može biti **agresivna**, kada smo ljuti ili napeti te koristimo oštrinu i glasnoću kako bismo drugima dali do znanja kako se osjećamo. Može biti i **pasivno-agresivna**, što znači da govorimo da se s nekime slažemo, ali to zapravo nije istina. Zajedljivi komentari su zapravo dio pasivno-agresivne komunikacije te često negativno djeluju na naš odnos, udaljuju nas od supružnika. **Asertivna** komunikacija znači da se zauzimamo za sebe bez da povrijedimo druge, temelji se na dijeljenju osjećaja pri čemu se služimo „ja-porukama“. Govoreći tako dajemo do znanja da čujemo što nam netko drugi govori, da razumijemo njegove potrebe, ali da se želimo zauzeti i za sebe: pošteno iskazujemo svoje osjećaje i svoja prava te smo spremni za dogovor.

**Primjer:** suprug ostaje na kavi poslije posla, a ja ga čekam doma s ručkom. Moja ispravna komunikacija bi trebala izgledati ovako:

***Razumijem da se voliš družiti sa svojim prijateljima, no osjećam se zanemareno (osjećaji) kada te čekam a ne znam kada ćeš doći (problem/ponašanje). Možeš li mi javiti unaprijed svoje planove (traženje onoga što želimo)?***

Asertivna komunikacija će nam u početku oduzeti vremena, no to je nešto što se može uvježbati ako uložimo trud. Bitno ju je vježbati s različitim ljudima i u različitim situacijama kako bi nam taj način komunikacije bio prirodan i spontan.

Ne postoje osobe koje jednako komuniciraju, koje dolaze iz istog okruženja, s jednakim stavovima i vrijednostima pa je bitno jasno komunicirati, provjeriti jesmo li dobro razumjeli. Najlakše je **pitati**, bitno je da **ne pretpostavljamo** već da provjerimo sa supružnikom kako ne bi došlo do svađe zbog nerazumijevanja poruke (npr. "Ako sam te dobro razumio, ti ne želiš da sutra idemo u posjet našim prijateljima?").

---

## Različitost



Da bi se u braku dobro razumjeli, muškarac će morati upoznati psihologiju svoje žene, a žena studirati psihologiju svoga muža. Potpuno su krive predrasude: ona muška - da se muškarac smatra višim, superiornijim; i ona ženska - da se žena smatra, iako nesvjesno, nižom i inferiornijom od muškarca. Ne radi se o superiornosti ili inferiornosti, nego o razlikama i svojstvima koja se međusobno nadopunjavaju - jer, **muškarac i žena jednaki su u svom dostojanstvu.**

Povijest svakog muškarca i žene počinje ne tek rođenjem, već časom začeća. Već prva stanica nosi oznaku spola, boju očiju, kože, stas, izgled lica itd. Različiti još od prve žive stanice, ostat će takvi i kasnije u svim vidovima postojanja: stasu, snazi, sposobnostima osjećanja i izražavanja, čuvstvima, osjećajima, uvjerenjima.

Osim očitih **spolnih razlika** u tjelesnim obilježjima, postoje i one koje nisu toliko vidljive, a utječu na naše funkcioniranje. Radi se o razlikama u neuroanatomiji - doslovno: **mozgovi nam se razlikuju**. Kao posljedica različite građe mozga je tako npr. činjenica: da se muškarci lakše i brže orijentiraju u prostoru, bolji su u matematici i vizualnom predočavanju. S druge strane, žene bolje pamte lokacije predmeta, riječi. Teže razlučuju emocije od razuma, no bolje ih izražavaju s obzirom na bolju povezanost emocija s verbalnim centrima. Bolje prepoznaju emocije i reagiraju na njih te pritom koriste obje hemisfere mozga dok muškarci teže izražavaju emocije jer koriste samo desnu hemisferu kod takvih zadataka. Žene su bolje u verbalnom izražavanju jer govore koristeći obje hemisfere. Njima je lakše govoriti o svojim osjećajima i češće o njima govore dok muškarci češće koriste šutnju kao strategiju u svađama. U svakom slučaju: **važno je prihvaćati različitosti i gledati na njih kao na bogatstvo** jer nam pomažu da se međusobno nadopunjujemo.

### Svađe i razmirice

Svađe i razmirice su neizostavan dio svih odnosa, pa tako i bračnog. U svakom odnosu dolazi do problema, neslaganja u mišljenju, različitom viđenju određenih situacija. Važno je reagirati na problem, otkriti uzrok i pokušati riješiti ga. Zvuči jednostavno, no u stvarnom životu često dovodi do teškoća. Kada smo u svađi, preplavljeni smo negativnim emocijama te smo usredotočeni na negativne strane odnosa i karakteristike partnera.

#### **Potrebno je uložiti napor da vidimo i nešto pozitivno!**

U brak stupaju dvije različite osobe, različitih obiteljskih povijesti, svaka sa svojim navikama, stavovima, vjerovanjima, osobinama, pozitivnim i negativnim stranama. Kad tome dodamo životne okolnosti, stres na poslu, djecu, nesuglasice - i **konflikti postanu neizbježni** te ih nije važno izbaciti iz odnosa, već ih uspješno rješavati.

---



**Svađa je posebni oblik komunikacije** u kojoj dvije osobe stoje jedna nasuprot drugoj jer imaju različite točke gledišta na istu stvar ili stvarnost. Za dobru svađu potrebno je da oba partnera jasno izraze svoje mišljenje i da pogledaju koji im je **zajednički cilj** - a to bi morala biti **kvaliteta njihova odnosa**. Ako na temelju toga pro-

mijenjene svoje mišljenje, svađa je uspješna - nema gubitnika, a pobjednik je dobar odnos. Svađa može biti dobra za vaš odnos ako se zajedno suočite s problemom. Da ona ne bi postala prenaporan posao, evo nekoliko **smjernica** koje mogu pomoći da se izađe na kraj s teškim pitanjima.

- Biti u pravu nije važnije od vašeg odnosa - vi kao par ste važniji od bilo kojeg pitanja ili situacije! Potrebno je "staviti stvari na stol" i suočiti se s time zajedno - radije nego da se sukobljavate jedno s drugim!
- Iako bi to moglo biti teško - budite blizu. Pokušajte si pružiti ruke, držati se i tako razgovarati. U takvoj situaciji čovjek se smiruje i bude pomirljiviji. Sjeti se da nema stvari koja se ne bi mogla riješiti u ljubavi!
- Ne uvlačite u svađu druge osobe. Ono što time pokušavate učiniti jest da nekoga dobijete na svoju stranu, da budete jači. Time umanjujete svog bračnog druga ili otežavate situaciju!
- Ne koristite izraze ili primjedbe poput: "Ti si kao i tvoja mama"! To nikako ne pomaže!
- Izgovaranje ružnih imena ili vrijeđanje obavezno izbjegavati! To jako zna boljeti i ne doprinosi raspletu situacije!
- Ostanite zajedno dok ne završite razgovor o predmetu. Ponekad to može biti jako teško, posebno kad ti se čini da si ugrožen ili zdvojan. Pokušaj se sjetiti da suze nisu oružje, ali često dolaze zbog frustracije ili ranjivosti. Pokušaj svojeg bračnog druga prihvatiti onakvim/onakvom kakav/kakva jest. Ako je vrijeme ograničeno obvežite se da ćete nastaviti razgovor.
- Odnosu štetimo kada se služimo sarkazmom i kritizerstvom.
- Svađu treba izbjegavati kad su jedna ili obje strane izgubile kontrolu i kad namjeravamo jedno drugo raniti, povrijediti.