

Przemysław Pufal

Klucz do skutecznej komunikacji



Jak rozmawiać, by osiągnąć zamierzony efekt?

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:

“Klucz do skutecznej komunikacji”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez
[Darmowe Ebooki](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 07.12.2006

Tytuł: Klucz do skutecznej komunikacji (fragment utworu)

Autor: Przemysław Pufal

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
BLOKADY KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ	10
Wydawanie rozkazów.....	10
Ostrzeżenie, groźby.....	11
Kazania, moralizowanie.....	11
Doradzanie, proponowanie rozwiązań.....	12
Pouczanie, „logiczne argumenty”.....	13
Osądzanie, potępienie, krytykowanie.....	13
Przesadne chwalenie, wydawanie ocen pozytywnych.....	14
Wyzwiska, wyśmiewanie.....	15
Interpretowanie, diagnozowanie, analizowanie.....	16
Uspokajanie, okazywanie współczucia, pocieszanie.....	17
Wypytywanie, krzyżowy ogień pytań – pytania nieefektywne.....	18
Odwracanie uwagi, sarkazm, dowcipkowanie.....	18
Czego Jaś się nie nauczył.....	19
Nigdy nie mów nigdy. Nigdy nie mów zawsze.....	20
Szlaban.....	21
A za moich czasów.....	22
Zgaduj-zgadula.....	22
Zawsze ja jestem winny!.....	23
Samoobwinianie się.....	23
Smurf Mądrala.....	24
Ty to nie on. On to nie Ty.....	25
Brzydkie kaczątko.....	25
Naruszenie strefy.....	26
U nas pod całą.....	27
Nie czaruj!.....	28
Konkurs piękności.....	28
A teraz w lewo!.....	29
Wielkopolskie pytania.....	29
Co było a nie jest nie pisze się w rejestr.....	29
Etykietowanie, naznaczanie.....	30
Tak, tak.....	30
Podważanie dokonywanych wyborów.....	31
Czarownica!.....	31
A co Ty mi tu...!.....	32
Głupie gadanie.....	33
Wyolbrzymianie.....	33
Bagatela.....	34
Albo - albo.....	35
Kozetka.....	36
Generalizowanie.....	36
Porównywanie.....	36
Wybiórcze słuchanie.....	37
Niedomówienie.....	38
Skupianie się na nieistotnych szczegółach.....	38
Szukanie winnego.....	39
CZYNNIKI UŁATWIAJĄCE KOMUNIKACJE	41
Słuchanie bierne.....	41
Odpowiedzi potakujące.....	42
Słowa „klucze”; zaproszenia do dalszej rozmowy.....	43
Aktywne słuchanie.....	43
Rozmowy kontrolowane, czyli kontekst osobowy rozmowy.....	45
Myśl przed, a nie po!.....	46
Cel! Pal!.....	46
Mów za siebie!.....	47

<u>Rób innym dobrze!</u>	49
<u>Przerywać czy nie przerywać?</u>	49
<u>Czytanie w myślach zabronione!</u>	50
<u>Cisza!</u>	51
<u>Bła bła bła...</u>	51
<u>Dobra rada starego dziada</u>	51
<u>Opanuj się!</u>	52
<u>Chip w głowie</u>	53
<u>Czuj bluesa!</u>	55
<u>Rządź!</u>	56
<u>Chodź w cudzych butach</u>	56
<u>Sprawdź, czy jesteś Kiepurą!</u>	57
<u>Ani kroku dalej!</u>	58
<u>Przymus bezpośredni</u>	58
<u>Nie, bo nie!</u>	59
<u>Powiedz, czego nie powiedziałeś</u>	60
<u>4 x P. Płaszczyna porozumienia ponad podziałami</u>	60
<u>Bądź artystą!</u>	61
<u>?</u>	61
<u>Psycholog amator</u>	61
<u>Asertywność</u>	62
<u>Zdarta płyta</u>	64
<u>Krótką piłka</u>	64
<u>Ku pamięci!</u>	65
<u>Strzeż się tych ludzi</u>	65
<u>Wysokość IQ i kariera</u>	66
<u>Chcę! Muszę!</u>	67
<u>Jedziemy na wycieczkę</u>	67
<u>Rozbierz je!</u>	68
<u>Ładnie się różnić</u>	69
<u>Telefon – moja miłość</u>	69
<u>KOMUNIKACJA W ZWIĄZKU</u>	72
<u>Trochę pedagogiki</u>	84
<u>ZAKOŃCZENIE</u>	88

Wstęp

Wydaje się, że fachowcami od rozmowy jesteśmy wszyscy. Czynimy to codziennie, rozmawiamy z różnymi ludźmi, na tyle tematów i dogadujemy się. Czy aby na pewno? Z obserwacji wynika, że tak naprawdę rozmawiamy, ale się nie dogadujemy. Nasze rozmowy prowadzą do niczego, a w rodzinach wręcz do problemów. Za pomocą rozmowy można:

- rozwiązać problemy rodzinne,
- ubić interes,
- załatwić sprawę w urzędzie,
- uzyskać ważne informacje,
- poderwać dziewczynę/chłopaka,
- zerwać związek lub przyjaźń
- i wiele, wiele innych.

Można robić to bardziej skutecznie, szybciej i bez niepotrzebnego stresu. Ten ebook ma za zadanie przedstawić sposoby, tricki i wszystko to, co doprowadzi do tego, że nie tylko będziesz rozmawiać, ale i sprawi, że się dogadasz. Nasze sukcesy, czy to w życiu prywatnym czy zawodowym zależą od tego, czy potrafimy się porozumieć z innymi ludźmi, czy potrafimy przekonać ich do naszego punktu widzenia, dojść do kompromisu. Zgodnie z powiedzeniem "w kupie raźniej" lepiej czujemy się we wspólnocie,

a tę tworzy wspólny punkt widzenia na jakieś istotne z sprawy. Można go osiągnąć tylko dzięki porozumiewaniu się.

Z moich doświadczeń wynika, że duża część ludzi żyje w błogim przeświadczeniu, że komunikują się poprawnie i z sukcesem. Dopiero problemy w domu lub w pracy uświadamiają im, że się oszukiwali. Łatwe rozmowy nie oznaczają, że wszystko jest w porządku, bowiem ludzie wycofują się z kontaktów z osobami, które nie potrafią rozmawiać. Rozmowy, w których nie przywiązujemy wagi do tego, co mówimy i co mówią inni lub nie prowadzące do celu można prowadzić, ale tylko wtedy, gdy druga strona również wyraziła na to zgodę.

Ebook ten został napisany dla tych, którzy tak jak Ty szukają informacji na temat skutecznego porozumiewania się, ponieważ czują, że dotychczasowe działania nie przynoszą rezultatu. Wiadomo, że czas to pieniądz, więc ebook ten zbiera wiedzę i doświadczenia rozrzucone w wielu książkach i poradnikach. Szybko dowiesz się, jakie błędy popełniasz i jak rozmawiać, by się dogadać.

Słowo komunikacja pochodzi z łacińskiego communicatio i oznacza rozmowę, wymianę, łączność. Aby doszło do komunikacji potrzebny jest nadawca, komunikat i odbiorca. Pomiędzy uczestnikami tego procesu musi dojść do zakodowania komunikatu i odkodowania do przez odbiorcę, a także sprzężenia zwrotnego. Komunikowanie się oznacza więc relację z drugą osobą, interpretowanie tego, co widzimy, słyszymy, czujemy, dotykamy, smakujemy (sic!). Komunikujemy się nie tylko słowami, ale całym ciałem. Oczywiście rozmawiając z kimkolwiek nie zastanawiasz się nad tymi zawiłościami teoretycznymi i nie nazywasz swego interlokutora odbiorcą... Gdybyś tak robił, to rozmowa szybko by się skończyła :)

Zwróć jednak uwagę, że komunikowanie się to wymiana, łączność, a nie monolog! Z moich doświadczeń wynika, że większość z nas nawet rozmawiając uprawia monolog. Nie słuchamy bowiem naszych rozmówców! Jesteśmy skoncentrowani na sobie, na tym co chcemy przekazać. Więcej! Rozmowę postrzegamy jako pole bitwy: kto więcej powie, kto głośniej, co powiedzieć, żeby pogrążyć przeciwnika. To smutne zjawisko, ponieważ nie zauważamy takiego zachowania u siebie, widzimy je u innych i nas to denerwuje.

A rozmowa powinna być przyjemnością! Na dodatek spełniającą oczekiwania obu stron. Wskażę Ci jak można to osiągnąć. Pamiętaj jednak: sztuka rozmawiania także wymaga ćwiczeń! W tym przypadku będę Cię prosił o ŚWIADOME rozmawianie. Musisz analizować to

CO mówisz,

JAK mówisz,

KIEDY (czy jest to odpowiedni moment na przekazanie akurat tych treści),

GDZIE (czy warunki do rozmowy są odpowiednie),

Z KIM rozmawiasz (czy charakter przekazu jest odpowiedni do rozmówcy)

PO CO (jaki jest cel Twojej rozmowy)

Jak każda sztuka [oprócz sztuki mięsa:)] rozmawianie nie jest łatwe i wymaga poświęceń. Gwarantuję jednak, że po przeczytaniu tego

tekstu i wdrożeniu go w życie, stanie się ono łatwiejsze, Twoje kontakty z ludźmi będą przyjemniejsze, szybciej będziesz się dogadywać, czyli osiągać swoje cele.

Termin komunikacja, komunikowanie się jest szerszy od rozmowy. Najczęściej będę miał na myśli właśnie rozmowę, ale także inne elementy procesu komunikacji, na przykład komunikaty pozawerbalne.

Zastosowanie uzyskanej tu wiedzy w życiu, to znaczy szczerze próby zmiany swojego stylu komunikowania się, mogą doprowadzić do dużej zmiany Ciebie samego. Odrzucając cały pozór, który zawarty jest w Twoich rozmowach, odsłaniasz siebie. Takiego jakiego nikt nie znał. Nawet Ty sam. Musisz uwierzyć, że masz siły, aby się zmieniać, być lepszym, odnosić sukcesy w życiu osobistym i zawodowym. Pierwszy krok to zmiana w sposobie oznajmiania świata jaki jesteś naprawdę. Masz przed sobą narzędzie, które pozwoli Ci to osiągnąć.

Nie zawsze nasze wypowiedzi odzwierciedlają dokładnie nasze przemyślenia. Nie umiemy wypowiadać się, komunikować z innymi, a jednocześnie mamy pretensje, że ludzie myślą o nas różne nieprzyjemne rzeczy. Zmień to! Naucz się mówić, a ludzie dzięki Twoim komunikatom, jasnym, precyzyjnym, nie oceniającym, zobaczą, jaki jesteś naprawdę. Dbaj o słownictwo, ubogaci Ciebie i Twoje rozmowy. Myślimy za pomocą słów, więc jeśli wzbogacisz słownik, Twoje myśli również będą bogatsze.

Podane tu techniki, zasady musisz oczywiście dostosowywać do sytuacji, wybierać te, które akurat są najbardziej przydatne, a z innymi dać sobie spokój. Przeprogramuj swoje myślenie

i mówienie. I zacznij od razu, nie czekaj na Nowy Rok z powiedzeniem sobie: od dzisiaj będę świadomie i uczciwie rozmawiał, będę uważnie słuchał. Od dzisiaj, od przeczytania tego ebooka, bo doskonale wiesz, co stało się z tegorocznymi noworocznymi postanowieniami... Wprawdzie udana rozmowa sama w sobie jest nagrodą, ale jeśli musisz, to czasami nagradzaj się za podejmowane wysiłki. Spraw sobie drobny prezent, idź do pubu, poderwij ładną dziewczynę, płac alimenty :))

W całym ebooku będę się zwracał do mężczyzn i stosował zaimki on. Nie wynika to z mojej niechęci do kobiet. Treść jest skierowana do wszystkich, jednak:

1. Raczej to mężczyźni mają więcej niż kobiety problemów z komunikowaniem się.
2. Nie lubię tekstów upstrzonych końcówkami wyrazów uwzględniającymi płeć, np. przeczytałaś/eś.

Mam nadzieję, że Panie się nie obrażą.

Blokady komunikacji interpersonalnej

Przedstawię Ci teraz blokady komunikacji interpersonalnej, czyli to wszystko, co przeszkadza lub uniemożliwia porozumienie (pierwszych 12 punktów za Th. Gordonem).

Wydawanie rozkazów

Lubisz, kiedy ktoś Ci rozkazuje? Nie? Jak się czujesz, kiedy ktoś z rodziny lub obcych nie prosi Cię o zrobienie czegoś, a twardo, szorstko każe Ci to wykonać? Źle? Hm...

A jak często Ty to robisz? Komu wydajesz rozkazy? Używasz słówka proszę? Wymawiasz je miękko, prosząco, czy wręcz przeciwnie, z wykrzyknikiem na końcu?

Wydawać rozkazy należy tam, gdzie jest to przyjęta forma porozumiewania się (wojsko, policja itp.) albo wtedy gdy znajdujemy się w sytuacji zagrażającej życiu czy nawet zdrowiu. Szefowie nie powinni nadużywać rozkazów, bowiem nie wpływa to mobilizująco na pracownika (niby to wiedzą i rozumieją, a nie stosują...).

Nie zamieniaj domu w koszary! Wszyscy lubią, kiedy zwraca się do nich prosząco. Twoja żona/mąż, Twoje dzieci to nie żołnierze. Podobnie jak Ty nie lubią rozkazów, które są jedną z blokad interpersonalnych. Używanie ich w domu czy w rozmowach ze znajomymi odstręcza ludzi od nas.

Ostrzeżenie, groźby

Ostrzeżenia sprawdzają się w podobnych sytuacjach jak rozkazy, na przykład: gdy komuś zagraża niebezpieczeństwo.

Często ostrzegamy dzieciaki, żeby pamiętały i nie popełniły jakiegoś głupstwa, bo... i tu następuje lista gróźb, np. “zobaczysz, jak cię wtedy walnę w ten głupi łeb”. W jednej parze występuje tu ostrzeżenie i groźby. Można uzyskać tylko krótkotrwały efekt poprawy zachowania, a stracić bardzo wiele: autorytet.

A można przecież powiedzieć to inaczej: spokojnie poinformować o naszym stanowisku i konsekwencjach wynikających z nierozsądnego zachowania się. Groźby rzucone pod adresem kogokolwiek tylko rozjuszają drugą stronę i prowokują do podobnych zachowań. Nic dobrego z tego wyniknąć nie może.

Kazania, moralizowanie

To również częsty grzech popełniany przez rodziców, ale również pracodawców. Dzieciaki muszą czasami znosić długie tyrady swoich rodziców, którzy sądzą, że jeśli walną kazanie to z pewnością syn czy córka będą grzeczniejsi.

Z pewnością będą znudzeni.

Autorytetem dla dzieci, a również dla osób dorosłych zostaje się z uwagi na nasze czyny, dokonania, a nie mądrowanie się, jacy to my jesteśmy... i tu wstaw najczęściej używane określenia, np. mądry, zaradny itd. Itp. Dzieciaki nie będą rozróżniały dobra od zła dlatego,

że tylko powiesz im, co to jest. Przede wszystkim będą patrzyły na Twoje czyny i to, czy są one zgodne z tym, co mówisz. A jeśli tak nie będzie, to Twoje gadanie po próżnicy...

Doradzanie, proponowanie rozwiązań

Doradzanie i proponowanie świetnych rozwiązań to jedno z naszych głównych zajęć. Moje i owszem, za to mi płacą. Ale w codziennym życiu? Może wynika to z tego, że wszyscy Polacy (Polki jakby mniej i chwała im za to!) podobno znają się na wszystkim: polityce, gospodarce, uprawianiu roli, leczeniu, nie wspominając o sporcie!

Nie uważam, żeby było coś złego w wyrażaniu swojej opinii. Niekoniecznie jednak nasze rady i rozwiązania trudnych sytuacji będą dobre. Wiele razy spotykam się z sytuacjami, kiedy przychodzi ktoś z pretensjami do całego świata:

"bo nie mam pracy",

"bo żona ode mnie chce odejść",

"bo moje dzieci mnie nie słuchają".

Kiedy analizujemy popełnione błędy, jednym z częściej występujących jest wcielanie w życie dobrych rad mamusi, sąsiada, kolegi z pracy. Na moje pytanie, czy te osoby odniosły sukcesy w dziedzinach życia, w których doradzają, pada odpowiedź: nie bardzo. A przecież wokół naprawdę jest wielu specjalistów, wiele osób, które zęby zjadły na różnych problemach. Wystarczy trochę chęci i zyskamy naprawdę cenne porady, które pomogą nam żyć!

Udzielaj porad tylko wtedy, kiedy zostaniesz o to poproszony albo zachęcony. Nie ograniczaj innych w ich samodzielności myślenia. Pozwalaj na nią także dzieciom, które w ten sposób będą kształtowały niezależność, własne zdanie.

Pouczanie, „logiczne argumenty”

W sytuacjach, kiedy ludzie znajdują się pod wpływem stresu, są mocno zdenerwowani, żadne pouczanie, logiczne argumenty nie zdają egzaminu. Umysł człowieka w takim momencie nie przyjmuje do wiadomości logicznych rozważań, nie jest w stanie myśleć jak na kółku matematycznym :). Twoje próby nawiązania dialogu za pomocą pouczania i logicznych argumentów nie zdadzą się na nic.

Poza tym nikt nie lubi wymądrzania się: ani dzieci, ani dorośli. Wiesz sam po sobie, że jest to denerwujące, na przykład w momentach, kiedy osiągnąłeś jakiś sukces, a ktoś poucza, jak masz teraz postępować, aby go odpowiednio wykorzystać. To jest moment na radość, zastanawiać się można później.

A i w przypadku naszego błędu nie lubimy, kiedy ktoś nam go wytyka i przypomina. Poza tym, o czym już pisałem, nie jesteśmy ekspertami w każdej dziedzinie życia, więc często zdarza się, że naszą argumentację można tylko potłuc o kant... jak mawia mój znajomy.

Osądzanie, potępienie, krytykowanie

Kim jesteśmy, aby osądzać drugiego człowieka? Czy znamy wszystkie przyczyny zachowań innych? Nie.

Czy znamy wszystkie okoliczności wydarzeń? Nie.

Czy musimy potępiać innych za ich czyny? Nie.

Przyjęcie takiej strategii w rozmowie niszczy ją, prowadzi do kłótni, która przecież bardziej jest monologiem niż dialogiem. Z pewnością przerabiałeś to wiele razy, sam będąc w podobnej sytuacji. Ktoś nie znający motywów Twojego postępowania wręcz napada na Ciebie, z łatwością, a może nawet z widoczną przyjemnością osądza Cię:

"Jesteś do niczego!"

i potępia:

"Twoje zachowanie jest niedopuszczalne!"

Po takich słowach nikt nie ma ochoty rozmawiać, one blokują nas na naszego, hm, rozmówcę.

Znam takie małżeństwa, w których jedna ze stron, jeśli tylko otworzy buzię, to tylko i wyłącznie krytykuje. Jedynym komunikatem przekazywanym partnerowi jest: jesteś do niczego! Nawet jeśli kochamy osobę, która wiecznie nas krytykuje, w większości przypadków na dodatek nie mając racji, to nasza cierpliwość, duma i wreszcie zszargane nerwy nie pozwolą na dalsze trwanie w takim związku. Należy go uzdrowić uzdrawiając nasze rozmowy.

Przesadne chwalenie, wydawanie ocen pozytywnych

Moim zdaniem nie ma nic złego w chwaleniu innych, wydawaniu ocen pozytywnych. Wszelkie komplementy są bardzo miłe, lubimy, jak inni nas doceniają. W takich momentach czujemy, że warto było się starać, nasze poczucie własnej wartości rośnie. W czym więc problem? W słowie "przesada".

Doskonale zdajemy sobie sprawę, że część życzliwych uwag ma na celu tylko i wyłącznie schlebianie nam, podlizywanie się po to, by osiągnąć swój cel. Jest to manipulacja drugą osobą. Nie stosuj jej, skoro chcesz, jak zakładam, żyć uczciwie i uczciwie, a nie za pomocą sztuczek, dogadywać się z ludźmi.

Nie zastanawiamy się nad faktem, że ludzie słyszący przesadne chwalenie zdają sobie z tego sprawę (w większości przypadków...) i mogą nie przyznać się do tego, ale będą Cię uważali za lizusa, osobę nieszczerą, której zaufać za bardzo nie można. Stosowanie takiej strategii może być szczególnie niebezpieczne w relacjach z szefem. Nie dawaj mu powodów do myślenia o Tobie jak o karierowiczu. Kariery robi się kompetencją, a nie manipulacją. A jeśli nie wszędzie tak jest, to powinniśmy się wstydić i zwalczać takie zjawiska. Człowiek uczciwy lepiej sypia...

Wyzwiska, wyśmiewanie

Może się wydawać, że porządny człowiek nie stosuje tej blokady komunikacyjnej nigdy. Po bliższym przyjrzeniu się temu, po analizie rozmów toczonych przez znajomych, a także moich klientów, nie mogę się z tym stwierdzeniem zgodzić. Otóż wyzwiska nie muszą

zaczynać się na k i ch, żeby je uznać za wyzwiska. Wystarczy ze złością powiedzieć:

"Ty ośle!"

"Ty idiotko!"

"Ty niedojdo!",

żeby osoba tak nazwana poczuła się dotknięta i obrażona. Co w konsekwencji uniemożliwia porozumienie się. Znam przypadek osoby, która używa subtelniejszego wyrażenia, które jednak boli równie mocno:

"Czy Pan/Pani jest nieszczęśliwy/a?!"

Odpowiednia intonacja, wyraz twarzy i można poczuć się, jakby ktoś nas kopał.

Rodzicom często zdarza się wyśmiewać swoje pociechy, co uważają za formę motywowania na przykład do nauki. Mało tego. Z pewnością nieraz byłeś świadkiem, jak znajomi wyśmiewali się ze swojego dziecka przy Tobie! Być może nie zaznali takiego upokorzenia od swoich rodziców. A być może właśnie tak było i teraz odreagowują swoje nieszczęśliwe dzieciństwo? Tak czy inaczej jest to niedopuszczalne i moim zdaniem wręcz okrutne. Wyzwiska i wyśmiewanie rujną związki między osobami bliskimi, stwarzają atmosferę strachu i nieufności.

Komunikacja w związku

Psychika kobiety i mężczyzny różnią się znacznie, stąd w każdym związku dochodzi do nieporozumień, konfliktów, zadrażeń. Komunikacja jest jedynym sposobem, aby utrzymać związek, zażyłość, uczucie pomiędzy dwiema osobami różniącymi się praktycznie wszystkim: płcią, wykształceniem, pochodzeniem, mentalnością, marzeniami. Chyba że trafiłeś na osobę bardzo podobną do siebie. Ja nie, ale nie jestem z tego powodu nieszczęśliwy!

W związku realizujemy swoje marzenia. Związek z drugą osobą to dla nas najważniejsza sprawa na świecie. W nim chcemy czuć się bezpiecznie, chcemy ufać partnerowi bezgranicznie. Bardzo silnie odczuwamy każde słowo wypowiedziane w celu zranienia nas. Reagujemy albo wycofaniem się, albo atakiem. A przecież słowa, które padają nie muszą nas ranić. A być może wypowiadający je nie miał intencji nas obrażać. Co się zatem stało? Ano, nie umiemy ze sobą rozmawiać.

Brak umiejętności przekazywania swoich uczuć jest widoczny już w fazie zalotów (kto używa jeszcze tego słowa?!). Nie potrafimy mówić o uczuciach, które żywimy do wybranki czy wybranka. Nie wszystko oczywiście trzeba powiedzieć, ale wyobraź sobie osobę, która stosuje metodę tzw. "końskich zalotów". Toporny dowcip, słowa nie na miejscu mogą być odebrane nie jako przejaw sympatii, a jako atak. Bez słów wyjaśnienia się nie obędzie.

A umiejętności przekazywania swoich stanów emocjonalnych u młodzieży szukać ze świecą. U starszych zresztą też, więc jak mają nauczyć tego swoje dzieci?

Z drugiej strony istnieją osoby, które nie lubią bezpośredniego prosto w twarz komunikowania: kocham Cię. Z uwagi na doświadczenia rodzinne, jak i swoje własne, nie wierzą w tak oznajmione uczucie. Należy więc być ostrożnym i dobierać słowa do osób, nigdy odwrotnie.

Według V. Albisetti, aby być konstruktywną, komunikacja w małżeństwie:

- nie może oskarżać,
- nie może wyśmiewać,
- nie może dominować,
- nie może żywić urazy,
- nie może być drobiazgowa, powtarzać się.

Trudne? A czy ja twierdziłem, że będzie łatwo?!

Co więcej: cały czas musisz być gotowy do zmiany swojego stanowiska, musisz być otwarty na to, co mówi ukochana osoba. To też jest element miłości, prowadzący do trwałego związku. A każdy o takim marzy...

Bardzo często, mnie się to też zdarza, wchodzimy w rolę ofiary swojego partnera. Dajemy do zrozumienia, że nas ogranicza, jest

gorszy w swoim uczuciu do nas, nie daje tyle, ile my. Gierki słowne uprawiane na co dzień mają na celu zdominowanie partnera, podporządkowanie go nam. Manipulujemy osobą, którą kochamy. A gdy odkryjemy, że to samo czyni partner, jesteśmy oburzeni!

Bezpieczeństwo w związku, ważniejsze dla kobiet niż mężczyzn, buduje się również poprzez rozmowę. Czujemy się zranieni, gdy ktoś wyśmiewa to, co mówimy. Tracimy grunt pod nogami, gdy nie możemy szczerze powiedzieć partnerowi, co myślimy i czujemy. Często nie jest to zła wola drugiej osoby, a jedynie prowadzenie konwersacji byle jak, nie myśląc, co i jak mówimy, w końcu nie wsłuchując się, co tak naprawdę się do nas mówi!

Przeanalizuj sobie jakąś trudną rozmowę z tego tygodnia. Zapamiętałeś wszystko to, co powiedziałaś? A to, co powiedział partner? Wszystko? Czy w trakcie rozmowy upewniałeś się, że zrozumiałeś, co się do Ciebie mówi? A może warto wrócić do tej rozmowy, zastosować podane tu zasady i porozmawiać świadomie? Gwarantuję, że rozmowa nadal będzie trudna, ale efekty będą pozytywne. Nie grożą Ci już „ciche dni”...

A co robić, jak się już zdarzą? Poczekaj aż partner ochłonie z emocji wynikających z kłótni i spróbuj porozmawiać o tym, jak rozmawiacie, jak się komunikujecie. Przyjdzie czas na rozmowę o konkretnych problemach. Część z nich pojawia się tylko z powodu braku umiejętności rozmawiania. A może uciekacie w ciszę właśnie z tego powodu, może ciszą chcecie coś ukryć? Na przykład to, że miłość wygasła... Spróbujcie rozpalić ją na nowo. Dobra rozmowa to skuteczny afrodyzjak!

Panowie, pamiętajcie: do serca kobiety trafia się przez ucho!
I czasami przez portfel :)

Panie, pamiętajcie: dużo nie znaczy dobrze! Czasami można powiedzieć mniej, a przekazać więcej.

A co z wszystkimi nieudanymi rozmowami, które przekształciły się w kłótnie? Wyciągnij z nich wnioski, a wszelkie urazy zapomnij. Czasami pamięć to przekleństwo. A chcesz przecież się rozwijać jako człowiek, mąż, ojciec. Chcesz być lepszym człowiekiem! Idź do przodu, pamiętaj co dobre, a spotka Cię ze strony najbliższych wiele pozytywnych niespodzianek! A co z tak zwanymi pamiętliwymi ludźmi? No cóż, jeśli w rozmowach skupiają się tylko i wyłącznie na tym, kto i jak bardzo ich zranił, to wymagają pomocy specjalisty.

Mów prosto, wyrażaj siebie, mów o uczuciach. Bądź szczery. W ostateczności, jeśli już nie możecie rozmawiać, piszcie do siebie listy. Pamiętaj jednak, że jest to rozwiązanie chwilowe! Nic nie zastąpi dobrej, satysfakcjonującej obie strony rozmowy. Nawet seks!

Nie życzę Ci, aby w związku doszło do sytuacji, kiedy nie możecie ze sobą rozmawiać. To dowodzi rozkładu związku, braku uczuć, nawet chęci do szukania porozumienia. A może oznacza to tylko wyczerpanie się formuły Waszego porozumiewania się. Oznaczać to może, że związek można uratować, pod warunkiem, że nauczycie się ze sobą rozmawiać. Jedną z dróg prowadzących do takiej trudnej sytuacji jest komunikowanie się, w którym zdrowe formy wraz z upływem czasu zastępowane są przez pretensje, kłótnie, oskarżanie się. Od czasu do czasu kłótnia to normalna rzecz i jest potrzebna, aby wyrzucić z siebie wszystko co nas boli, aby wyjaśnić nieporozumienia. Jednak porozumiewanie się tylko za pomocą

krzyku i inwektyw wymaga wkroczenia specjalisty – psychologa, terapeuty rodzinnego.

Niektórzy twierdzą, że kobiety są z Wenus, a mężczyźni z Marsa. Inni mówią, że kobiety i mężczyźni to dwa różne światy. I mają rację. Tak nas Bóg skonstruował, że różnimy się nie tylko budową ciała, ale również psychiki i duszy. I należy się z tego bardzo cieszyć.

Coś jednak przeszkadza w osiągnięciu pełni szczęścia. Otóż trzeba te różnice zaakceptować. I tu leży pies pogrzebany. Nie potrafimy tego robić, co prowadzi do nawarstwiania się problemów i nierzadko do rozstań lub permanentnej i wyniszczającej obie strony związku walki. Mówienie o tym, że kobiety i mężczyźni się różnią, to truizm i banał, stwierdzisz. Zgadzam się, ale zadaję pytanie: dlaczego w takim razie tyle nieporozumień w naszych małżeństwach? Skąd tyle braku wrażliwości i zrozumienia? Skąd tyle bólu? Między innymi z powodu nie brania tej prawdy pod uwagę. Co to ma wspólnego z komunikowaniem się? Otóż całe niezrozumienie znajduje swój wyraz i swoje ujście w rozmowach, jakie toczą ze sobą kobiety i mężczyźni.

Postawy wynikające z biologii i z wychowania typowe dla płci przejawiają się również w werbalnym komunikowaniu się kobiet i mężczyzn ze sobą. Kobiety nastawione są na:

- współpracę,
- tworzenie więzi,
- wsparcie,
- utrzymywanie bliskości,
- wyrażanie emocji.

Mężczyźni zaś nastawieni są na:

- rywalizację,
- rozwiązywanie problemów,
- działanie,
- utrzymywanie dystansu,
- walkę,
- zgrywanie twardzieli :)

Z postaw tych wynikają dwa odmienne style komunikowania się. W treściach wypowiedzi i w ich charakterze odbijają się jak w lustrze te dwie odmienne postawy życiowe.

Musisz zrozumieć i uznać, że odmienne nie znaczy gorsze. Oba style są równoprawne, tak samo dobre. Wynikają po prostu z rozwoju człowieka jako gatunku i z rozwoju osobniczego. Zaakceptowanie tego to połowa sukcesu. Druga połowa to wdrożenie w życie szacunku dla tej odmienności i komunikowanie się z płcią przeciwną z uwzględnieniem tej odmienności. Unikniesz stresu, kłótni, być może rozpadu związku tylko i aż z tego powodu, że przestanie Wam się wydawać, że nie potraficie się dogadać.

To nieprawda, będziecie umieli, jak zechcecie.

Odpowiedz sobie na następujące pytania, a już będziesz wiedziała lub wiedział jak postępować.

Dla niej:

Czy masz pretensje do męża, że tak rzadko się odzywa w domu?

Czy masz pretensje do męża, że wprawdzie nie odzywa się w domu, ale za to u znajomych lub u swojej matki mówi i to dużo?

Czy denerwuje Cię, że tak trudno uzyskać od niego informacje o czym myśli, co czuje, czy nawet co go boli?

Dla niego:

Czy denerwuje Cię, że żona mówi tak dużo?

Czy uważasz, że mówi nie tylko dużo, ale również o rzeczach, które wydają Ci się błahe?

Czy irytujesz się, gdy Ty podsuwasz jej rozwiązanie problemu, a ona wyrzuca Ci, że nie tego oczekiwała?

Istnieją logiczne odpowiedzi, dlaczego tak się dzieje, oparte na obserwacji kobiet i mężczyzn.

Badania socjologów, psychologów, lingwistów wyjaśniają fenomen tak rzadkiego, w większości przypadków, odzywiania się mężczyzn w domu do najbliższych, a mówienia dużo poza domem. Jak wspominałem mężczyźni lubią rozwiązywać problemy, udowodniać swoją kompetencję i skuteczność. Interesuje ich działanie, konkretne czynności i wydarzenia. Mniejsze znaczenie mają dla nich uczucia, emocje, a już w ogóle mówienie o nich. Również mówienie o tym, co się myśli, facetów po prostu boli. Tak zostali wychowani, inne postawy wydają im się niegodne wizerunku twardego mężczyzny. Stąd ci z panów, którzy jednak posiadają te umiejętności, są określani jako lalkowaci, mięczaki i jeszcze gorzej. Mężczyźni nie lubią również opowiadać o szczegółach swego życia. Wydają im się

one nieważne, szczególnie w porównaniu z misją zbawiania świat, jaką uprawiają...

Taka jest nasza konstrukcja psychiczna i raczej, Drogie Panie, nie walczyć z tym. Trzeba się pogodzić i umieć wykorzystać. Chcąc zachęcić męża do rozmowy, buduj rozmowę w ten sposób, aby stawiać mu jakieś wyzwania. Odwołuj się do jego poczucia odpowiedzialności, kompetencji i obowiązku ochrania rodziny. Zapewniam, że z milczka przekształci się w takich sytuacjach w, nie bójmy się tego słowa, gadułę. Takiego, jakim potrafi być poza domem: u przyjaciół, u jego mamy... Nie irytujcie się, Drogie Panie! Tam po prostu Wasi ukochani mężowie mają okazję "popisać się", tzn. objawić światu swoją znajomość uprawy pomidorów czy wiedzę na temat powiązań znanych polityków z poszczególnymi think tankami. To podnosi ich prestiż, wzmacnia poczucie własnej wartości. Pognębiają w ten sposób przeciwników, czyli innych facetów, i pną się coraz wyżej i wyżej... Kieruj rozmowami w domu tak, aby dać swojemu tygryskowi możliwość wykazania się.

Jednocześnie nie przestawaj być sobą.

Poobserwuj kobiety i mężczyzn, i porównaj jak reagują, jak zachowują się w trakcie rozmawiania. Zauważysz, że faceci niby rozmawiają, ale wygląda to tak, jakby zupełnie nie byli zainteresowani ani rozmową, ani rozmówcą. Wzrok myli. Po prostu mężczyźni inaczej reagują w czasie słuchania. Dają mniej komunikatów świadczących o aktywnym słuchaniu i nie są one tak wyraźnie zauważalne, jak u kobiet. Tak jest i nic na to nie poradzisz, chociaż po przeczytaniu tego ebooka nie będziesz już taka bezradna. Możesz za to nauczyć się odczytywać znaki świadczące, że Twój

misiu w ogóle jeszcze żyje:) i od czasu do czasu zadawać pytania pobudzające go do potwierdzenia, że odebrał komunikat.

Kobiety są sobą, gdy mogą się podzielić z innymi tym, co uważają za ważne. Dla kobiet najważniejsze są właśnie najbliższe osoby, rodzina, ludzie, którzy mają wpływ nie na klimat na świecie, a na klimat w ich domu. Uczucia, samopoczucie, emocje, więzi rodzinne – to zaprzęta głowę Twojej żony. Kobiety żyją dla konkretnych ludzi, tych obok niej. Takie po prostu są. Liczy się dla nich każda myśl, każdy szczegół z życia. To jest przyczyna ich, jak oceniają to mężczyźni, gadulstwa. Nie możesz nawet myśleć, że kobiety robią to z czystej złośliwości lub nie mają nic innego do roboty. To jest ich świat, życie i w ten sposób funkcjonują. Zrozum to i traktuj tak, jak powinienes: jako inny, nie gorszy (!), sposób komunikowania się.

Masz okazję zobaczyć przemianę Waszych pyskówek i złośliwości w prawdziwą rozmowę, która łączy, a nie dzieli. Zainteresuj się tym, co mówi Twoja towarzyszka życia. Zapytaj o to, co myśli na temat przemiany Waszej ukochanej córuni w nastoletnią pannę. To są fascynujące procesy i dlatego każdy szczegół, o którym mówi żona jest ważny, zdarzy się tylko raz.

A tak na marginesie:

1. Szczegóły w wychowywaniu dzieci to duży problem!
2. Zwracaj uwagę na szczegóły zachowania się i wyglądu Twojej żony. To podnosi temperaturę związku i może mieć przyjemne konsekwencje... Tylko musisz o tym mówić. Żonie! A nie tylko kolegom w pracy (choć wiadomo: każdy lubi się pochwalić swoją seksowną żoną :)

Mówienie komplementów to u niejednego pana pięta achillesowa. Żony często wypominają mężom, że uwag chwalących ich zachowanie czy po prostu wygląd, jest zbyt mało. Różne są tego przyczyny: niezauważanie takiej potrzeby, nieumiejętność sformułowania komplementu. Jest jeszcze coś, co daje się zauważyć również i u kobiet. Otóż, aby prawić komplementy trzeba umieć również je przyjmować. Osoba niepewna siebie, z małym poczuciem własnej wartości, pozytywne uwagi na swój temat traktuje jak kłamstwo, chęć przypodobania się, zakłada, że nie są szczere. Naucz się słuchać komplementów, dziękować za nie jak za podanie cukru przy stole, a łatwiej Ci będzie wyrażać je w stosunku do innych.

Pamiętaj, że kiedy żona mówi na przykład o kłopotach w pracy, niekoniecznie potrzebuje Twoich rad i rozwiązania problemów łącznie z Twoim telefonem do jej szefa..! Jest osobą dorosłą, kompetentną w tym co robi i jeśli nie prosi o rady, nie dawaj ich. Prawdopodobnie oczekuje wsparcia, wyrażonego w czasie rozmowy. Wspieraj ją słowami, kiedy tylko się da. Zauważysz, że już nie denerwuje się, bo nie próbujesz narzucać się z rozwiązywaniem jej problemów.

A! Przytulenie również nie zaszkodzi :)

Jednym z czynników podtrzymujących uczucie między dwojgiem ludzi jest rozmowa. Dialog zaś wymaga uznania w drugiej osobie indywidualnej osobowości, mającej swoje prawa, osoby takiej samej jak my, równej nam, nie gorszej. Te gorzkie słowa kierują głównie do mężczyzn, którzy z faktu innej konstrukcji psychicznej kobiety i tego, że po prostu różni się ona od mężczyzn wykuli teorię "kobieta jest kimś gorszym od faceta". I jeśli nawet nie mówią tego głośno, ich postępowanie dostarcza na to dowodów. Zastanówmy się, jak

traktowane są kobiety, z jakim lekceważeniem, ironią, opryskliwością, chamstwem. Nie wspominam już o konsekwencjach takiej postawy w postaci fizycznego znęcania się...

"Żabciu!"

"Koteczku!"

"Myszko!"

"Prosiaczku!"

"Frędzelku!"

Z pewnością każdy z Was używa w stosunku do partnera różnych zdrobnień, niekoniecznie takich, jak przytoczone powyżej. W każdym związku wykształcają się pewne charakterystyczne tylko dla tej pary zwroty, wyrażenia, określenia. Jest to tak zwana mowa intymna. Z pewnością również Ty jej używasz w sytuacjach prywatnych, kiedy nikt Was nie słyszy. Nie dotyczy ona, pomimo swojej nazwy, tylko i wyłącznie sfery intymnej. Z pewnością ubarwia rozmowy, pozwala nam inaczej, ciekawiej, mniej sztywno wyrazić nasze uczucia. Upraszcza także porozumiewanie się, kiedy używamy skrótów myślowych znanych tylko małżeństwu lub tylko danej rodzinie. Pamiętaj jednak, że nie wszyscy ludzie lubią tego typu zwroty i nie muszą sobie życzyć, żebyś będąc w miejscu publicznym zwracał się do żony per:

"Moja Ty świnko!".

Musisz również uważać stosując w obecności innych mowę intymną w postaci skrótów myślowych. Może wtedy dojść do nieporozumień o przykrych konsekwencjach. Nikt bowiem nie wie, że zwrot:

"Ty tłuscioszku!"

oznacza dla Was komplement, a:

"Zlikwiduj broń biologiczną"

to prośba o wyniesienie śmieci :)

Kolejne zagadnienie, jakie chcę poruszyć w tym rozdziale, można by nazwać "To dlaczego nie powiedziałaś?!"

Zazwyczaj problem ten występuje w takiej oto konfiguracji: kobieta wyrzuca mężczyźnie, że znowu nie domyślił się czegoś dla niej bardzo oczywistego. Choć oczywiście może się zdarzyć, że to kobieta jest niezbyt domyślna, ale częściej zdarza się odwrotnie.

Otóż mężczyźni, ku rozpaczy kobiet, są tak skonstruowani, że bardzo często nie domyślają się, jakie są potrzeby ich małzonek. Żony co jakiś czas zbierają się na odwagę i wyrzucają nam, że znowu nie pamiętaliśmy, nie domyśliliśmy się, czego oczekiwała. Szczególnie dotyczy to sfery seksu, ale również zwykłych codziennych spraw. I chociaż powtarza się ten sam scenariusz bardzo często, faceci nieodmiennie odpowiadają pytaniem:

"Dlaczego mi tego nie powiedziałaś?!"

I tak zamyka się zaklęty krąg wzajemnych pretensji.

Drogie Panie, bądźcie mądrzejsze! Po prostu mówcie nam o rzeczach dla Was oczywistych. To złudzenie, że jeśli Was kochamy, to będziemy się domyślać, jakie macie potrzeby, czego od nas oczekujecie. To naprawdę nie jest nasza złośliwość. Tylko w swoim imieniu mogę zadeklarować, że będę się starał! Reszta panów po tych słowach też już wie, co ma robić.

Tik tak, tik tak...

Średnia długość życia kobiet i mężczyzn znacznie się różni. Kobiety z różnych względów żyją dłużej. Ale nie o tym chciałem. Mamy jedno życie, którego nie warto marnować. Nie warto więc czekać z powiedzeniem ani komplementu, ani zakomunikowaniem, że poczuliśmy się zranieni.

Magiczna chwila, w której znowu widzisz małżonkę jakby miała 19 lat, może się już nie przydarzyć. Powiedz o tym. Zdumiewające zachowanie Twojego męża, który wreszcie zachował się jak gentleman, może się nie powtórzyć. Pochwal go. Dzięki Waszym słowom jest szansa na replay :)

A co z mówieniem o tym, co nas boli? Tym bardziej nie ma na co czekać. Chyba że chcesz ochłonąć i poczekać, aż będziesz zdolny powiedzieć to, a nie wykrzyzczyć. Pochwalam. Słowa i zachowania współmałżonka, które nas ranią, a których sobie nie wyjaśnicie, zostają w Was i kiedyś mogą być przyczyną jeszcze gorszego wybuchu złości czy nienawiści. Rozmawiajcie szczerze o wszystkim, a nie będziecie mieć żadnych ran, które można rozdrapywać przy okazji jakiejś sprzeczki. Wygadywanie komuś błędów, które zdarzyły się dwa lata temu, świadczy o braku szczerości. Jesteś szczerzy? To może o Twoim skrupulanctwie? Nie jesteś drobiazgowy. Hm. W takim razie nie posiadasz umiejętności przekazywania swoich myśli. Masz okazję to zmienić. Skoro wiesz, że ukrywanie przez długi czas uwag to błąd, to idź i nie grzesz więcej!

Trochę pedagogiki

Pedagogika to nauka o wychowaniu. Z tej dziedziny nauki pochodzi zalecenie, że jeśli już musimy oceniać i krytykować, to oceniamy i krytykujemy konkretne zachowania, a nie całą osobę. Teza ta ma również zastosowanie w postępowaniu z ludźmi dorosłymi, a nie tylko dziećmi. Panie i panowie lubią "się przejechać" po drugiej połowce. Trudno to zmienić, ale nie rezygnuj. Jednak jeśli już naprawdę język Cię świerzbi, nie mów rzeczy w stylu:

"Jesteś marnym kierowcą, jak każda baba",

bo to nieprawda. Zwróć uwagę żonie na konkretny błąd w prowadzeniu samochodu. Podobnie panie, które lubią mówić:

"Jesteś leniem jak wszyscy faceci"

nie mają racji. Powiedz mężowi:

"Nie podoba mi się, że szesnasty raz proszę cię o wytrzepanie tego dywanu".

Odnoszę czasami wrażenie, że mężczyźni każde zdanie wypowiedziane przez kobietę, a dłuższe niż pięć słów uważają za gadulstwo. Z kolei kobiety mają do nich pretensje, jeśli o ważnej sprawie mężczyźni wypowiadają się w konwencji agentów CIA :)

Dla kobiet oznacza to brak zainteresowania problemem, a w najgorszym razie lekceważenie zarówno problemu, jak i ich samych. Odbiór rozmowy dwojga ludzi na ten sam temat, gdy kobieta mówi kilka zdań, a facet ledwie wymamrocze jedno, również

zależy od płci. Kobiety oceniają lepiej kobietę ("widać autentyczne zainteresowanie problemem", "ona chce przewyciężyć trudności", "on się tym nie zainteresował, to przykre") a mężczyźni skrytykują kobietę i chwalą mężczyznę.

Stop! To nie tak.

A teraz o uwagę proszę wszystkie Panie. Od dzisiaj nie będziecie miały powodów do narzekania na własnych mężów. Zdradzę Wam cudowną receptę na usprawienie faceta!

Oczywiście przesadzam, ale nie dużo. Wiele kobiet skarży mi się, że o cokolwiek nie proszą swoich mężów, ci i tak zapominają o wszystkim albo przekręcają prośby i polecenia. Zamiast kupić fasolę, kupują groch. Zamiast przyprowadzić dziecko z przedszkola, wyprowadzają psa na spacer :) Pytają mnie o radę, co można z tym zrobić. Jak sprawić, żeby do faceta docierały ich prośby i żeby je spełniali. Zalecam oczywiście rozmowę na ten temat, choć wiem, że nie skutkuje na dłużej. A lekarstwo jest tanie: jeśli konkretne i wprost wyrażane prośby nie skutkują, zapisz mu wszystko na kartce. Tego potrzebują skrajne przypadki (takie jak ja...). Wręcz mu kartkę w odpowiednim momencie, poinformuj, po co to robisz, zwróć uwagę, że bez jego pomocy nic się nie uda i... odetchnij z ulgą. W większości przypadków działa. Na mnie tak, choć niekoniecznie przyspiesza to moje działania.

Myślę, że dobrym pomysłem jest wypracowanie w związku własnych zasad komunikowania się. Tak zwane "docieranie się" może przecież obejmować również ustalenia co do sposobów prowadzenia rozmów, porozumiewania się w ważnych sprawach, tego co Was denerwuje w stylu komunikowania się partnera, a co lubicie. Oszczędzicie sobie

stresu, czasu, który przecież można wykorzystać na przyjemności. W miarę możliwości starajcie się wypracowywać zasady świadomie. Metoda prób i błędów jest kosztowna emocjonalnie i może prowadzić na komunikacyjne manowce.

Wiesz już, że mężczyźni nie lubią mówić o emocjach, stąd moja prośba: nie zmuszaj swojego lubego do tego (O! Rym! Częstochowski, ale zawsze :) Podaruj mu trochę luksusu i niech to on decyduje, kiedy chce o tym rozmawiać. W sytuacji podbramkowej, kiedy nie doczekasz się takiej rozmowy, powiedz mu, że jest to dla Ciebie ważne, zapytaj, czy jednak nie mógłby tego zrobić dla Ciebie. Powinno wystarczyć.

A jaki jest ostateczny cel porozumiewania się w związku? Tylko przekazywanie konkretnych informacji? Nie.

Rozmowa służąca tylko po to, by jakoś zorganizować życie w domu? Z pewnością nie.

Na to pytanie prawdopodobnie szybciej odpowiedzą jednak kobiety. Dla nich jest raczej oczywiste, że celem porozumiewania się z partnerem jest wsparcie drugiej osoby, zrozumienie, podtrzymanie na duchu, poczucie tych emocji, które przeżywa mąż czy żona (czyli empatia). Na tym buduje się intymny związek. Jest to jedna z cech odróżniających go od związków z innymi ludźmi, z którymi nie wchodzimy w aż tak intymne relacje.

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej sekretów skutecznej komunikacji znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://skuteczna-komunikacja.zlotemysli.pl>

**Dowiedz się jak rozmawiać,
by osiągnąć zamierzony efekt!**



Poleć znajomemu e-booka
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,
nie za złotówki