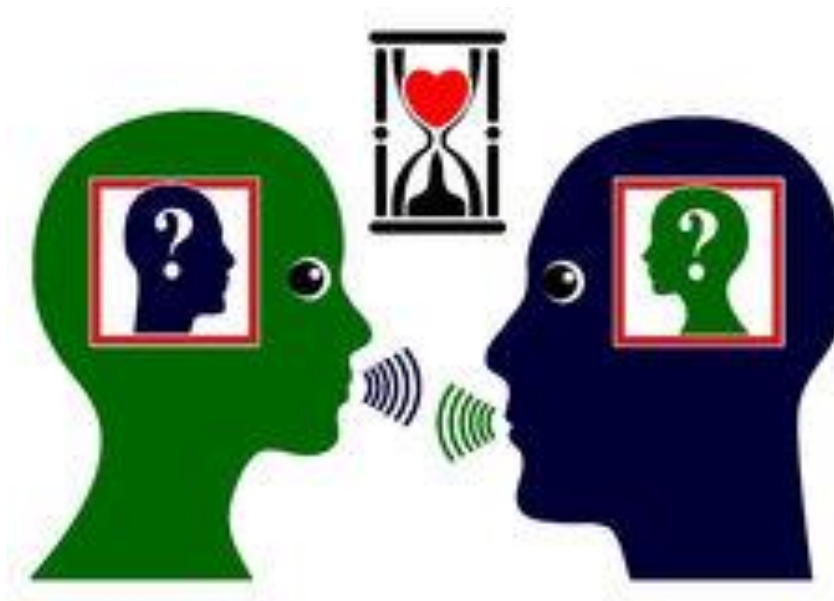


Komunikacija u partnerskim odnosima



Mr.sc. kliničke psihologije Andreja Kostelić Martić,
psiholog - psihoterapeut kognitivno - bihevioralne psihoterapije,
EMDR terapeut

Centar za kognitivno bihevioralnu terapiju

Partneri u krizi



Ja ju više ne mogu slušati.
Stalno me napada.
Zašto sam ovakav, onakav.
Zašto nisam nešto učinio itd.

ON

Ja ga više ne trpim.
Da ja stalno ne govorim i
planiram, on ne bi ništa
radio za obitelj.
On je nezainteresiran.

ONA

Partneri u krizi



Zašto me ne razumiješ? Zašto me ne slušaš?

Nerazumijevanje, zajedno sa rutinom svakodnevnice su vjerojatno faktori koji najviše doprinose neuspjehu jednog emocionalnog odnosa.



Razlozi za svađu u vezi, braku



Financije

Stambeno
pitanje

Zadaci i
obaveze u
kući

Slobodno
vrijeme

Odgoj
djece

Poroci

Intimni
odnosi

Komunikacija

Nezadovoljstvo
vlastitim
zaposlenjem

Odnosi sa
širim
obiteljima

Razlike u
temperamentu,
karakteru,
potrebama

Kriva slika o
partneru, vezi

Odanost,
prijevare

Zajedničke
vrijednosti

Zajednički
planovi

Loša komunikacija (razlike u komunikacijskim stilovima)



- Moj partner me ne sluša, ne klima glavom i ne pokazuje slaganje odnosno ne pokazuje signale slušanja



- Priča previše ili ne priča dovoljno
- Postavlja previše pitanja ili ne postavlja dovoljno pitanja
- Prekida ili ušutka partnera, govori s visoka

Loša komunikacija (razlike u komunikacijskim stilovima)



- Priča nejasno, nikad ne dođe do poante, često laže
- Odbija pričati o teškim ili škakljivim temama
- Kada se uzruja onda se povuče
- Osjećam se sputano, bojim se tražiti ono što želim, teško mi je pokazati osjećaje





1. Procjena

- Intervju (Prvi zajednički, individualni intervju sa partnerima, „okrugli stol”)
- Inventari i upitnici:
 - Marital Attitude Questionnaire Revised (Pretzer, Fleming, Epstein)
 - Dyadic Adjustment Scale (DAS, Spainer)
 - Marital Happiness Scale (MHS, Azrin, Naster, Jones)
 - Marital Satisfaction Inventory (MSI, Snyder)
 - Beliefs About Change Questionnaire (Beck)

Kognitivno bihevioralna terapija (koraci)



- Problems in the Partnership (Beck)
- Expressions of Love (Beck)
- Upitnik o problemima u komunikaciji
- Upitnik razlike u komunikacijskim stilovima
- Test kompleksnosti poimanja prave partnerske ljubavi

Kognitivno - bihevioralna terapija (koraci)



Intervjui i inventari i upitnici pomoći će nam da skupimo informacije na osnovu kojih bismo mogli učiniti:

- Identifikaciju područja problema (krizna situacija)
- Identificiranje automatskih misli (o sebi, partneru, vezi), kognitivnih distorzija, vjerovanja o vezi, posredujuća vjerovanja, bazična uvjerenja
- Identifikacija funkcionalnog i disfunkcionalnog ponašanja kod partnera



Kognitivno bihevioralna terapija (koraci)



2. Zajedničko definiranje problema koji postoje u vezi i očekivanje od veze i od terapije
3. Edukacija parova o KBT i definiranje jasnih i realnih ciljeva
4. Smirivanje ljutnje i negativnih emocija te povećanje količine pozitivnih iskustava u partnerskoj vezi
5. Identifikacija automatskih misli, bazičnih uvjerenja te njihovo kognitivno restrukturiranje

Primjeri iskrivljenih vjerovanja:



- Svi muškarci su isti”
- “Ljubav se spontano dešava između dvije osobe i tako ostaje zauvijek bez ikakvog daljeg truda i napora”
- “Ako je ljubav prava seks mora biti uvijek fantastičan”.
- “Prava ljubav se dokazuje žrtvovanjem”.
- “U pravoj ljubavi mora postojati potpuno međusobno razumijevanje”.
- “Što je veća ljubav, veća je i ljubomora”.
- “Prava ljubav je kada se neprestalno misli na voljenu osobu”.

Primjeri iskrivljenih vjerovanja:



- “Ako me partner uistinu voli to znači da nemamo prepirki”.
- “Dobra veza ne bi smjela imati problema”
- “Moj partner bi trebao znati što mi je važno bez da mu to kažem
- “Ako je mom partneru uistinu stalo do mene, onda bi radio ono što ja želim”

Najčešće neg.automatske misli



- “Da me voli, provodio bi više vremena samnom”
- “Ona brine samo o sebi”
- “Veza nam je beznadna”
- “ Ništa što činim njoj nije dovoljno”
- “ Ja ne znam napraviti ništa dobro”



Situacija (opis, datum, sat, mjesto, osobe)	
Negativne automatske misli - vjerovanje 0-100% - odrediti pogrešku u mišljenju	
Emocije (0-100)	
Simptomi	
Dokazi ZA	
Dokazi PROTIV	
Alternativne misli - vjerovanje 0-100%	
Nova procjena emocija (0-100)	
Nova procjena negativne automatske misli (0-100%)	

Kognitivne distorzije – pogreške u mišljenju



- 1. Sve-ili-ništa mišljenje*
- 2. Katastrofiziranje*
- 3. Diskvalificiranje ili negiranje pozitivnog*
- 4. Emocionalno zaključivanje*
- 5. Etiketiranje, pridavanje pogrešnih oznaka:*
- 6. Pretjerano uveličavanje/umanjivanje*
- 7. Mentalni filter*
- 8. Čitanje misli*



9. *Pretjerana generalizacija*

10. *Personalizacija*

11. *Izjave «trebati» ili «morati»*(također zvane imperativi)

12. *Arbitrarni zaključak*



+	
Situacija (opis, datum, sat, mjesto, osobe)	
Negativne automatske misli - vjerovanje 0-100% - odrediti pogrešku u mišljenju	
Emocije (0-100)	
Simptomi	
Dokazi ZA	
Dokazi PROTIV	
Alternativne misli - vjerovanje 0-100%	
Nova procjena emocija (0-100)	
Nova procjena negativne automatske misli (0-100%)	

Kognitivno bihevioralna terapija (koraci)



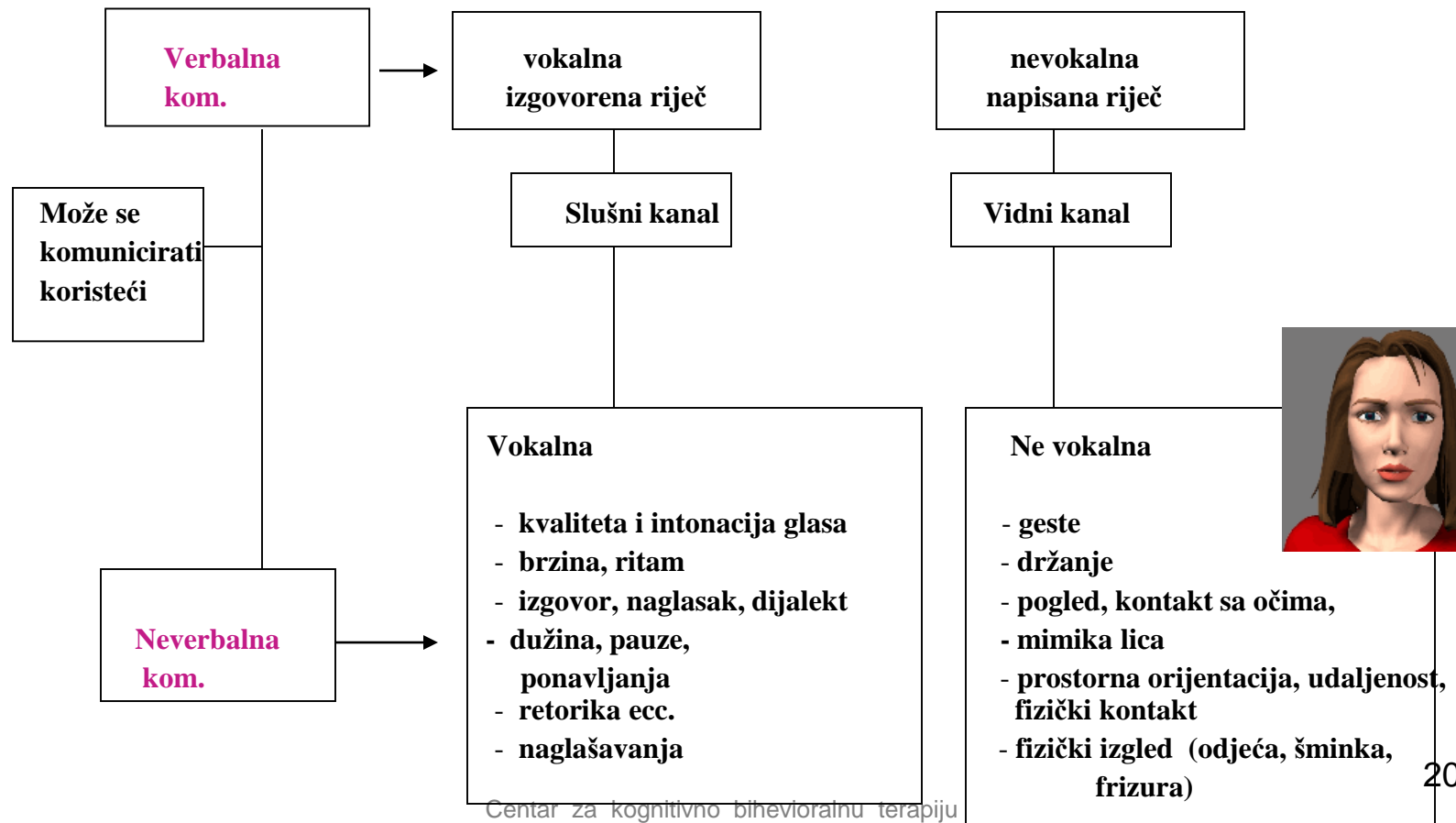
6. Imaginacija i igranje uloga
7. Komunikacijske vještine (trening asertivnosti, kontrola ljutnje)
8. Promjena ponašanja
9. Zbližavanje na emocionalnom i seksualnom planu
10. Rješavanje problema (analiza poteškoća u rješavanju problema: razlike u moći, stilu, traženje savršenog rješenja)
11. Prevencija budućih problema, kriznih stanja



“Ne može se ne komunicirati” kaže Watzlawich.....
ali
“Uspješno komunicirati je umjetnost!!!”



Komunikacija



Mehrabian (1972)



Mjerio je važnost tri faktora kod ukupnog dojma:

Riječi, ton glasa i ostala neverbalna ponašanja (geste, mimika lica, držanje) u slučaju kada ne postoji slaganje među kanalima.

Zaključak do kojeg je došao je: riječi su manje važne, budući da određuju samo 7% dojma, dok su brzina, ton glasa, izgovor odgovorni za 38% a neverbalno ponašanje sa 55%.

Znači:



Važno je ono što se kaže, ali je još važniji način na koji smo to rekli.

Komunikacijski stilovi



- Pasivnost
- Agresivnost
- Asertivnost





Pasivna osoba

- Dozvoljava drugima da krše njena prava i izvlače korist
- Ne postiže svoje ciljeve
- Osjeća se tjeskobna, frustrirana i tužna
- Zakočena je i depresivna
- Dozvoljava drugima da odlučuju za nju



Agresivna osoba

- Krši prava drugih da izvuče korist
- Postiže svoje ciljeve na račun drugih
- Ratoborna je i sa obrambenim stilom; ponižava druge i podcjenjuje ih
- Impulzivna, nepredvidivo neprijateljska osoba, razdražljiva
- Upleće se u tuđe odluke (izbore)



Asertivna osoba

- Postiže ostvarenje svojih prava ali poštuje i prava drugih
- Postiže svoje ciljeve bez da vrijeđa druge osobe
- Ima dobru sliku o sebi i dobro samopoštovanje
- Izražava se na jasan, razumljiv način i samostalno
- Odlučuje sama za sebe

Trening asertivnosti



Trening asertivnosti odvija se preko nekoliko ciljeva:

- Emotivna autonomnost (prepoznati emocije i osjećaje)
- Sloboda izražavanja (pokazati osjećaje i uvjerenja)
- Poštovanje prema sebi i prema drugima (*prepoznati asertivna prava*)
- Sposobnost motiviranja (cijeniti sebe i druge)
- Pozitivna slika o sebi (poznavati samog sebe)

Asertivnost - prava



- Pravo da djelujemo sa ciljem da garantiramo vlastito dostojanstvo, vlastitu sreću i zadovoljstvo, realiziramo vlastite ciljeve i planove bez kršenja prava drugih
- Pravo da se pita za pomoć bez osjećaja krivnje
- Pravo da se kaže NE bez osjećaja krivnje
- Pravo da se promijeni ideja (mišljenje)
- Pravo da kažemo NE ZNAM
- Pravo da kažemo NE RAZUMIJEM
- Pravo da kažemo NE ZANIMA ME
- Pravo da pogriješimo



Asertivnost - prava



- Pravo da odlučimo sami za sebe
- Imamo pravo ne objašnjavati ili davati isprike za naše ponašanje
- Pravo da si damo dovoljno vremena prije nego damo konačni odgovor
- Pravo da ne uzmemo odgovornost za rješavanje tuđih problema
- Pravo da imamo i pokazujemo naše osjećaje i emocije
- Pravo da se osjećamo dobro sa nama samima nezavisno od stanja u kojem se nalaze drugi
- Pravo da napravimo nešto i sa pola snage
- Imamo pravo odbiti nečiji zahtjev koji uzima previše vremena ili resursa našim drugim obavezama

Trening asertivnosti



Partneri uče i:

- kako kritizirati jedan drugoga na asertivan način,
- kako se braniti na kritike i
- kako davati komplimente.

A važan dio je posvećen i kontroli ljutnje.





Svatko se može naljutiti - to je lako.

Ali naljutiti se na pravu osobu, do ispravnog stupnja,
u pravi trenutak, zbog ispravnog razloga
i na ispravan način - to nije lako.

Aristotel

Što je ljutnja?



Ljutnja je doživljaj koji se javlja kao reakcija na zamišljenu ili stvarnu nepravdu, bol ili frustraciju

Ljutnja je jak osjećaj nezadovoljstva pomiješan s potrebom da se uzvrati.





Aktivirajuće misli (okidači ljutnje) – kako ih prepoznati

- Percepcija štete ili boli
- Vjerovanje da nam je osoba tu štetu ili bol nanijela namjerno
- Vjerovanje da je osoba u krivu i da je trebala drugačije postupiti





Pogrešna uvjerenja o ljutnji:

- Izražavanje ljutnje primjeren je odgovor na sukobe s drugim ljudima jer bismo u protivnom mogli **ispasti slabići**
- Ako pokažemo ljutnju, veća je vjerojatnost **da će nas drugi poštovati.**
- Jedini način da **drugi ljudi shvate** koliko su nas povrijedili je da **pokažemo koliko smo ljuti.**
- Treba snažno izraziti ljutnju jer ćemo se **jedino tako smiriti.**

Neučinkovito upravljanje ljutnjom



Neki ljudi...

- ... postaju neodlučni i **pasivni** kad osjete vlastitu ili tuđu ljutnju.
- ... povlače se u sebe i postaju **depresivni**.
- ... **agresivno** “izbacuju” ljutnju iz sebe (acting out).
- ... pomoću vlastite ljutnje manipuliraju drugima (**pasivno – agresivni**).

Kako raditi na vašoj ljutnji?



1. Raditi na motivaciji da se odlučite raditi na problemu ljutnje.

Napravite popis situacija kada ste bili jako ljuti.



2. Koristiti proceduru pauze (time out): otići na kratko iz situacije ili ostati u njoj, ali ništa ne reći niti napraviti.

3. Koristite tjelesne i kognitivne tehnike za smirivanje:

- Relaksacija, disanje, zamišljanje (opuštajuće slike)



Kako raditi na vašoj ljutnji?



- Tehnika **kognitivnog restrukturiranja**. Kognitivno restrukturiramo negativne automatske misli, iracionalne stavove i bazična vjerovanja. (Ispunjavanje tablice za registraciju negativnih automatskih misli)
- čitanje liste fraza “coping” za samopodršku, samo suočavanje, imati uvijek u mislima negativne posljedice koje slijede nakon gubitka kontrole



Kako raditi na vašoj ljutnji?



Misli koje pomažu prevladavanju ljutnje (coping thoughts)

- Duboko udahni i opusti se
- Ostat ću priseban jer ljutnja neće pomoći
- Ne moram dozvoliti da me to izazove
- Ne moram se svađati oko toga
- Ja to mogu svladati
- Mogu ostati miran/na
- Uživam osjećati se mirno i pod kontrolom

Kako raditi na vašoj ljutnji?



Misli koje pomažu prevladavanju ljutnje (coping thoughts)

- Mogu naći način da ovo kažem bez sarkazma ili povisivanja tona.
- Razljutio sam se, ali ne i eksplodirao – to je napredak.
- Ljutnja znači da je vrijeme za tehniku relaksacije.
- Izrazi svoje želje i potrebe umjesto naredbi; zamijeniti “moraš / trebaš” sa “ja bih volio”
- Ljudi obično rade nešto jer im je to potrebno. Probaj razumjeti zašto?
- Reci si “Ne sviđa mi se njegovo ponašanje, ali vjerojatno radi ono što je njemu potrebno.”

Kako raditi na vašoj ljutnji?



4. Odgovorite na asertivan način
5. Odvlačenje pažnje: pomaknite misli na nešto drugo ili radite nešto drugo (započnite neku fizičku aktivnost)
6. Izbjegavajte osobe i situacije sa visokim rizikom

Edukacija i o greškama u komunikaciji s obzirom na spol



- Psihijatar Gray (1998) navodi koje su poteškoće u komunikacije tj. koje su najčešće greške koje žene rade u vezi kao npr.
- Ona pokušava popraviti njegovo ponašanje ili mu pomoći nuđenjem neželjenih savjeta. Govori mu što da radi, kao da je dijete.
- Ona pokušava izmijeniti ili nadzirati njegovo ponašanje iznošenjem svojih osjećaja uzrujanosti ili negativnih osjećaja
- Ona ne priznaje ono što on čini za nju, već se žali zbog onoga što nije učinio.
- Kada on donosi odluke ili preuzima inicijativu, ona ga ispravlja ili kritizira.



Evo nekoliko grešaka koje rade **muškarci** u vezi:

- On je ne sluša, lako gubi koncentraciju, ne postavlja pitanja koja bi odavala zainteresiranost ili brižnost. Nakon što ju je saslušao, ne kaže ništa ili jednostavno odlazi.
- On njezine osjećaje shvaća doslovno i ispravlja je. On misli da ona traži rješenja, te joj stoga daje savijete.
- On je sluša, ali se ljuti i okrivljuje je zbog toga što ga je uzrujala ili oneraspoložila.
- On umanjuje značenje njezinih osjećaja i potreba. Veće značenje pridaje djeci ili poslu.

Savjeti koji će vam pomoći da održite vezu u dužem periodu:



- Potrebno je shvatiti što se želi od odnosa i jasno izraziti vlastite potrebe (žene često krivo očekuju od muškaraca da sami prepoznaju njihove potrebe)
- Potrebno je razumjeti i zadovoljiti potrebe drugoga
- Biti realističan i ostaviti sa strane idealnu ljubav
- Razumjeti što nam partner stvarno može dati
- Ocijeniti koliko partner zadovoljava naše potrebe
- Važno je komunicirati na jasan način i znati slušati
- Važno je naučiti reći Ne
- Znati prihvatiti Ne od drugoga bez da se osjećamo odbijeni
- Uzeti vrijeme i naučiti pregovarati



Savjeti koji će vam pomoći da održite vezu u dužem periodu:



- Izražavati ljubav partneru
- Naučiti nagrađivati partnera i koncentrirati se na njegove kvalitete
- Naučiti pohvaliti i zahvaliti
- Njegovati humor u vezi
- Znati pomoći partneru u nevolji
- Imati povjerenja jedno u drugog
- Ostaviti prošlost iza leđa i oprostiti partneru njegove greške
- Raditi na dobrom seksualnom razumijevanju
- Zadržati uravnotežene odnose sa širom obitelji
- Planirati i stvarati zajedničke ugodne aktivnosti (hobije, putovanja)





Ljubav je kao biljka, ako želimo da raste moramo se stalno brinuti o njoj i zalijevati je!



Kraj terapije



Hvala na pažnji !