

# Jei galvojate, kad partneris jus suprato – galvokite dar kartą

Nesusikalbėjimas neretai būna viena pagrindinių konflikto priežasčių. Pastebėkite, kiek iš to, ką manote, jog pasakėte savo antrai pusei – pasakėte iš tikro, o kiek tik permastėte galvoje? Kaip dažnai laukiate atsakymo į klausimą kurio nei karto aiškiai neuždavėte ar veiksmų, kurių niekada neprašėte, nes jis ar ji turi “pats/pati susivokti”? Kaip dažnai kalbate užuominomis ar ne iki galo tikėdamiesi, kad to užteks?

Mes visi daugiau ar mažiau gyvename savo iliuzijų ir idėjų pasaulyje. Viskas su tuo gerai tol, kol neturime įsitikinimo, kad mūsų partneris (ar bet koks kitas žmogus) gyvena lygiai tokių pačių idėjų ir iliuzijų pasaulyje kaip ir mes. Ir dar sugeba skaityti mūsų mintis. Tada ir prasideda:

- Aš gi tau sakiau, kad nusprendžiau jog skrisim į Malta.
- Nieko tu man nesakei.
- Vakar, kai kalbėjomės apie remontą, prisimeni? Sakiau, kad Malta man patinka.
- Ir tai tu vadini sprendimo priėmimu? Mes net ne apie tai kalbėjom.
- Koks skirtumas, juk sakiau, kad man patinka Malta , nesuprantu kas dar tau neaišku?

Toks pokalbis gali trukti nuo penkių minučių iki... kiek tiktai norite, priklausomai nuo jūsų poros ir to, kaip sprendžiate konfliktus. O tokio gal net labai skausmingo konflikto priežastis – paprasčiausias nesusikalbėjimas – “aš nusprendžiau, kad jis/ji suprato” ar “turėjo suprasti” ar bet kokia kita išraiška to fakto, kad partneriui turėjo būti aišku

tai, kas jam visai nėra ir nebuvo aišku.

**Yra toks lietuviškas posakis “susipyko dėl kepto baravyko”. Va tokie vat rimti yra konfliktai dėl nesusikalbėjimo tačiau kai jie įvyksta, turite puikią progą patikrinti savo porą ir gauti naudos ten, kur, atrodo, galima tik žala santykiams.**

Išvengti tokio nesusikalbėjimo praktiškai neįmanoma. Bet kokiu atveju, kad ir labai stengtumėtės visada viską pasakyti kiek įmanoma aiškiau, tai vis tiek nereikš, kad kitam žmogui buvo lygiai taip pat aišku. Tačiau sąmoningas suvokimas, jog pykstatės tik dėl to, kad kažkas kažko iki galo nesuprato, gali padėti greičiau išlipti iš konflikto ir netgi gauti iš to kažką naudingo.

**Pirmas žingsnis** yra liautis ieškoti kaltų, kad ir kaip norėtusi tą daryti. Konfliktas nėra lengvai valdoma situacija, tačiau sumažinti santykiams daromą žalą galima. Jei pripažinsite faktą, jog kitas žmogus ne piktybiškai (nebent gyvenate su tokiu žmogumi) kažką padarė ar nepadarė tik dėl to, kad jus įskaudintų, suprasite, jog jam ar jai lygiai taip pat nemalonu būti konfliktinėje situacijoje kurios jis sąmoningai nesirinko.

**Antas žingsnis** – išgirsti vienas kitą. Kito istorija yra lygiai tiek pat teisinga kaip ir jūsų. Net jei partneris paprasčiausiai neišgirdo to, ką sakėte, faktas lieka faktu, tad kad ir kiek jį kaltintumėte ir teisintumėte save, reali situacija nuo to nepasikeis. Jei buvote ne taip suprasti, suteikite partneriui galimybę jus ne taip suprasti. Santykiai – ne matematika kur du plus du visada bus keturi. Vienas

sakinys gali būti interpretuojamas keliais skirtingais variantais priklausomai nuo to, kas jį girdi.

**Trečias žingsnis** – pasirinkti, kas jums svarbiau, santykiai poroje ar pavėlavimas į vakarėlį, nenupirktas pienas, neišneštos šiukšlės ir tt. Padarykite sprendimą, kad svarbiausia yra ne jūs atskirai ar tai, dėl ko nesusikalbėjote, o judviejų santykiai ir ieškoti sprendimo bus lengviau. Tačiau nenuėikite į kraštutinumą visiškai sumenkindami savo poreikius.

**Ketvirtas žingsnis** – priimkite tai, kas įvyko, kaip jūsų poros pamoką. Pasikalbėkite, išsiaiškinkite, paieškokite sprendimų ateičiai, sužinokite kažką naujo vienas apie kitą. Atraskite naujus sugyvenimo būdus.

Konfliktas – tai galimybė augti kaip porai arba žlugti, jei pasirinksite kaltinimus ar atsitraukimą. Yra toks lietuviškas posakis “susipyko dėl kepto baravyko”. Va tokie vat rimti yra konfliktai dėl nesusikalbėjimo tačiau kai jie įvyksta, turite puikią progą patikrinti savo porą ir gauti naudos ten, kur, atrodo, galima tik žala santykiams.

*Kiekviena pora unikali ir kiekviena situacija unikali. Neįmanoma į straipsnį parašyti atsakymo visiems įmanomiems atvejams, tad jei turite rimtesnę situaciją, galite kreiptis asmeninei konsultacijai.*