5.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Gyakori kommunikációs hibák listája

ÁTTEKINTŐ LISTA

Nem megfelelő hallgatás

Sokan azt hiszik, hogy hallgatnak, miközben valójában nem figyelnek teljes mértékben. Ez lehet, hogy a másik fél közbevágásából, érdektelen testbeszédéből vagy a szemkontaktus hiányából látszik. Ilyenkor gyakran nem a másik mondanivalójára fókuszálunk, hanem arra, hogy mi mit fogunk mondani.

Kritikával kezdett kommunikáció

A beszélgetés kritikus vagy támadó hangnemben kezdődik, ami azonnali védekező reakciót vált ki a másikból. Például: „Te soha nem segítesz a házimunkában!” Ez a mondat nemcsak kritikát tartalmaz, hanem azt is sugallja, hogy a másik folyamatosan hibázik.

Túlzott általánosítás

A „mindig” és „soha” szavak túlzó általánosításokat fejeznek ki, amelyek igazságtalannak tűnhetnek a másik fél számára – jogosan, hiszen ezek nagyon szélsőséges kijelentések, amelyeket nem szabad általános igazságként feltüntetni. Ez egy kognitív torzítás, később bővebben is lesz szó róla. Például: „Te sosem figyelsz rám!” vagy „Mindig mindent elrontasz!” Ezek a mondatok azt sugallják, hogy a partnernek nincsenek jó tulajdonságai.

Védekezés vagy elutasítás

Ha valaki azonnal visszautasítja a kritikát, azzal azt sugallja, hogy a másik érzései érvénytelenek. Példa: „Nem igaz, hogy nem figyeltem rád!” Ez megakadályozza, hogy a másik fél kifejezhesse, mit érez. Nem az a lényeg, hogy kiderüljön „kinek van igaza”, hanem a mögöttes tartalom. A példánál maradva arra próbálj rájönni, milyen viselkedési mintáidból, milyen nonverbális jeleidből akár, gondolhatja azt a másik, hogy nem figyeltél rá. Kérdezz vissza, mire gondol, pontosan miből érezte így. Gyűjts infót, gondolkodj, és próbáld a következő helyzetben másképp csinálni.

Elzárkózás

Ez az érzelmi fal felhúzása, amikor valaki teljesen megszakítja a kommunikációt, pl. hallgatással, érzelemmentességgel. Ilyen szituáció, amikor az egyik fél csendben marad vagy teljesen kizárja a másikat a beszélgetésből, például hirtelen kimegy a szobából.

Nyitott kérdések hiánya

Zárt kérdések korlátozzák a párbeszédet, mert csak rövid válaszokat igényelnek. Példa: „Jól voltál ma?” A válasz valószínűleg csak egy „igen” vagy „nem” lesz.

5.1 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Gyakori kommunikációs hibák listája

ÁTTEKINTŐ LISTA · FOLYTATÁS

Feltételezések és gondolatolvasás

Ez szintén egy kognitív torzítás. Azt hisszük, hogy tudjuk, mit gondol vagy érez a partner, anélkül hogy rákérdeznénk. Amikor aztán megbeszélésre kerül a sor, tipikusan úgy indul a tisztázó mondat, hogy „azt hittem, hogy...” Nagyon sok félreértés keletkezik ebből, tipikusan konfliktusos helyzeteket eredményez ez a típusú működésmód. Tulajdonképpen ez a jelenség a megfelelő minőségű kommunikáció hiányából fakad.

Szarkazmus

A szarkazmus gyakran humorosnak szánt, de éles vagy gúnyos megjegyzés, amely burkoltan kritizál vagy kisebbíti a másikat. Bár néha szórakoztató lehet, a párkapcsolatokban gyakran fájdalmat okoz, mert a másik fél úgy érezheti, hogy támadják vagy nevetség tárgyává teszik. Főként akkor okozhat problémát, ha az egyik fél nem érti vagy nem használja a szarkazmust a saját beszédstílusában, ilyenkor különösen sok félreértés, illetve sokkal mélyebb sértődések származhatnak belőle.

A szarkazmus éppen ezért aláásható az őszinte kommunikációt, és hosszú távon bizalomvesztéshez vezethet. Emellett sértő lehet, és elnyomja a nyílt konfliktusok lehetőségét, mert a másik fél nem érzi magát biztonságban ahhoz, hogy reagáljon vagy kifejezze érzéseit.

Problémacentrikus kommunikáció

Ez a kommunikációs stílus azokra a beszélgetésekre utal, amelyek során a partnerek túlnyomórészt a kapcsolat nehézségeire vagy a másik hibáira koncentrálnak, anélkül, hogy a megoldásokra, pozitívumokra vagy fejlődési lehetőségekre helyeznék a hangsúlyt.

Rossz időzítés

A partnerek nem megfelelő időpontban vagy körülmények között próbálnak fontos témákról beszélni. Ez gyakran konfliktusokat generál, vagy azt eredményezi, hogy az egyik (vagy mindkét) fél nem érzi meghallgatottnak magát. A megfelelő időzítés elengedhetetlen az eredményes és harmonikus kommunikációhoz, különösen a nehéz vagy érzelmileg töltött témák esetén.

Ilyen szitu, amikor stresszhelyzetben indítunk beszélgetést, amikor nem megfelelő helyszínen akarunk fontos dolgokat megbeszélni, illetve az is, amikor jelentősen eltér az energiaszintünk vagy az érzelmi állapotunk.