11. EPIZÓD / AMIT ÉRDEMES MAGADDAL VINNI

Az intimitást romboló kommunikációs minták felismerése (pl. kritika, megvetés)

01 **Kritika és személyeskedés – nem mindegy, mit támadunk**

A kritika egy konkrét viselkedésre vagy cselekedetre irányul, míg a személyeskedés már a másik személyiségét, jellemét vagy értékét támadja. Utóbbi különösen romboló, mert szégyent és dühöt válthat ki, aláásható az önbecsülést, és hosszabb távon a bizalmat is gyengítheti.

02 **Védekezés és felelősséghárítás – amikor eltűnik az eredeti probléma**

Kritika hatására könnyen mentegetőzni, visszavágni vagy a másik hibáit felsorolni kezdjük. Ilyenkor a beszélgetés gyorsan eltávolodhat attól, amiről eredetileg szó volt. A probléma megoldása helyett egymás hibáztatása kerül a középpontba.

03 **Elzárkózás – nem mindig tudatos menekülés**

Egy érzelmileg telített helyzetben valaki fizikailag vagy érzelmileg is kivonulhat a beszélgetésből: elfordul, elhallgat, közönyt mutat vagy egyszerűen elmegy. Ez akadályozza a konfliktus rendezését, ugyanakkor fontos felismerni, hogy az elzárkózás védekezési mechanizmus is lehet, amin közösen lehet dolgozni.

04 **Feltételezés és „gondolatolvasás” – amikor tényként kezeljük, amit csak gondolunk**

„Biztos haragszik rám.” „Valójában nem akar velem időt tölteni.” Ilyenkor a másik viselkedésének anélkül adunk jelentést, hogy ellenőriznénk, valóban jól értjük-e. A feltételezéseink sokszor saját félelmeinkből, bizonytalanságainkból vagy korábbi tapasztalatainkból fakadnak.

05 **„Mindig” és „soha” – amikor egy helyzetből az egész kapcsolat lesz**

A túláltalánosító kijelentések felnagyítják a problémát, és figyelmen kívül hagyják azokat a helyzeteket, amelyek nem illenek a negatív képbe. A „Te soha…” és „Te mindig…” helyett érdemes arról beszélni, mi történt ebben a konkrét helyzetben, és az hogyan hatott ránk.

06 **A felismerés teremti meg a változtatás lehetőségét**

Nem az a cél, hogy soha többé ne csússzatok bele ezekbe a mintákba. Ha azonban felismeritek őket működés közben, lehetőségetek nyílik más irányba terelni a beszélgetést. Így akár egy nehéz pillanat is a kapcsolat építésének kiindulópontjává válhat.