

Cele 5 principii ale comunicării eficiente

SCURT GHID CĂTRE O COMUNICARE
MAI SECURIZATĂ ȘI ECHILIBRATĂ



De ce e atât de important să comunicăm eficient?

Comunicarea eficientă și matură cu ceilalți reprezintă un *pilon fundamental* al relațiilor interumane și al dezvoltării personale. Abilitatea de a **exprima** idei și sentimente într-un mod **clar și respectuos** ne permite să construim *conexiuni autentice*, să gestionăm conflictele și să soluționăm problemele într-un mod constructiv.

Comunicarea adecvată ne ajută să ne înțelegem reciproc mai bine, să evităm neînțelegerile, jocurile de putere și să construim încredere în relațiile noastre, contribuind astfel la o viață mai armonioasă și satisfăcătoare.

COMUNICARE INEFICIENTĂ

"Niciodată nu vrei să stăm împreună!"



"Trebuia să știi. Dacă chiar îți pasă de mine."



"Exagerezi. Efectiv nu contează deloc că ..."



"Mi-a ajuns. Fă ce vrei! Nu-mi pasă."



COMUNICARE EFICIENTĂ

"Mi se pare că deseori preferi să ... în loc să ..."

"Pe viitor, haide să ne asigurăm că ..."

"Vreau să înțeleg mai bine perspectiva ta."

"Hai să găsim o soluție pentru amândoi."

Cele 5 principii ale comunicării eficiente

1. Vulnerabilitate: comunicarea eficientă presupune a fi curajoși și complet sinceri legat de cum ne simțim.

2. Focus pe nevoi: scopul e să îți comunici nevoile. Focusează-te pe expresii precum: *am nevoie, simt că, vreau să*. Astfel te focusezi pe ce vrei să obții, nu pe greșelile celuilalt.

“Am nevoie să simt că pot avea încredere în relația asta. Când flirtezi cu prietena mea simt că totul se poate duce de râpă în orice moment.”

“Mă simt devalorizat/ă atunci când mă contrazici în fața mamei tale. Am nevoie să simt că îmi respecti opiniile.”

3. Specificitate: dacă vorbești în general sau începi să faci referință la alte evenimente din trecut complici mult comunicarea. Concentrează-te pe un singur lucru.

4. Evitarea blamării: e important să nu-i facem pe ceilalți să se simtă drept incompetenți, egoiști sau inadecvați. Nu dăm vina pe ceilalți. Comunicarea eficientă NU e despre a sublinia ce face greșit celălalt. Focusul trebuie să rămână pe noi înșine.

5. Asertivitate și asumare: nevoile noastre sunt valide. Așa că exprimă-le cu curaj, indiferent de cum ar putea fi percepute de ceilalți. Sunt ale tale și ele contează pentru tine, pentru liniștea și fericirea ta.

Exemple:

Situație	Comunicare ineficientă (comportament de protest)	Comunicare eficientă (comportament securizat)
Nu te ascultă cu adevărat când vorbești, iar asta te face să te simți prost, fără importanță și neînțeles/easă.	Te ridici furtunos în mijlocul discuției și pleci în altă cameră. Speri ca el/ea să vină după tine și să îți ceară scuze.	Îi explici clar că nu este destul să stea lângă tine când vorbești, ci e nevoie să te asculte și să fie prezent/ă. Subliniezi că pentru tine e importantă opinia lor și vrei să o auzi.
Mereu sună în ultimul moment pentru a face planuri împreună.	Îi spui că ești ocupat/ă atunci când el/ea face asta, în speranța că îi înveți minte pe viitor să sune din timp.	Îi explici că te simți neliniștit/ă dacă nu știi când sau dacă vă mai vedeți și că e mai bine pentru tine să știi dinainte, măcar orientativ, când veți petrece timp împreună.