

Zasady Uczciwego Sporu

Zanim zaczniesz, pomyśl, dlaczego jesteś zły/zła.

Czy jesteś zły/zła, bo twój partner nie wstawił naczyń do zmywarki, czy dlatego, że przypomina ci to, że spoczywa na twoich barkach zbyt duża część obowiązków domowych? Zanim zaczniesz spór, zastanów się nad swoimi uczuciami.

Poruszaj jeden temat na raz.

“Nie wydawaj tyle pieniędzy bez mówienia mi o tym” może szybko zamienić się w “Nic cię nie obchodzi nasza rodzina.” Teraz zamiast jednego problemu, masz przed sobą dwa. Co więcej, gdy spór schodzi z tematu, może łatwo przerodzić się w kłótnię o wszystkim, co druga osoba kiedykolwiek zrobiła źle. Wszyscy mamy na sumieniu trochę pomyłek, więc może to być męczące.

Bez obraźliwego słownictwa.

Mów o problemie, nie o osobie; bez obelg i przekleństw. Wyrażanie negatywnych emocji poprzez obraźliwe słownictwo wywołuje te same emocje u twojego partnera, przez co kłótnia toczy się dalej, lecz schodzi na inwektywy. Powód sporu zostaje zapomniany.

Wyrażaj emocje słowami i bierz za nie odpowiedzialność.

“Jestem zdenerwowany/zdenerwowana.” “Jest mi przykro, gdy nie odbierasz moich telefonów.” “Boję się, gdy krzyczysz.” Rozpoczynanie wypowiedzi od “Ja” to dobry sposób na wzięcie odpowiedzialności za swoje uczucia (Rozpoczęcie od “Ja” nie daje ci jednak pozwolenia powiedzieć cokolwiek.)

Mówcie po kolei.

Staraj się nie przerywać, chociaż bywa to trudne. Jeżeli ciężko jest ci się powstrzymać, spróbuj ustalić na timerze po 1 minucie mówienia dla każdej osoby. Nie myśl przez ten czas, co sam/sama chcesz powiedzieć; słuchaj, co mówi twój partner!

Bez obrażania się.

Czasem najłatwiejszą odpowiedzią na zarzut jest obrażenie się i zamilknięcie. Na krótką metę daje to satysfakcję, ale problem pozostaje bez rozwiązania, a twój partner będzie jeszcze bardziej zdenerwowany. Jeżeli czujesz, że nie dasz rady kontynuować sporu, powiedz swojemu partnerowi, że potrzebujesz przerwy. Umówcie się, że wróćcie do tematu później.

Bez krzyczenia.

Czasami kłótnie “wygrywa się” krzycząc głośniejsz od drugiej osoby, ale tak naprawdę tylko pogarsza to problem.

Zróbcie przerwę, jeżeli spór wymyka się spod kontroli.

W idealnym świecie wszyscy przestrzegalibyśmy tych zasad w 100%, lecz niestety tak nie jest. Jeżeli spór staje się zbyt intensywny lub schodzi na obelgi, zróbcie przerwę. Ustalcie, kiedy chcecie kontynuować temat i wróćcie do niego, gdy ochłoniecie.

Staraj się dążyć do kompromisu lub zrozumienia.

Czasami spór nie ma idealnego rozwiązania - życie bywa zbyt skomplikowane. Postaraj się dojść do kompromisu: Oznacza to, że każda strona będzie musiała dać coś od siebie, aby coś zyskać. Jeżeli kompromis się nie uda, samo wyrażenie zrozumienia może złagodzić negatywne emocje.