

Rozwiązywanie Konfliktów w Związku

Skup się na problemie, nie na osobie.

Gdy różnica zdań zamienia się w obelgi, podniesiony głos, czy przedrzeźnianie, rozmowa przestaje być produktywna. Staraj się zajmować się problemem, bez obwiniania za niego swojego partnera. Jeżeli rozmowa zejdzie na inwektywy, przerwij ją na chwilę.

Stosuj odzwierciedlające słuchanie.

Często podczas kłótni skupiamy się na własnych racjach zamiast na słuchaniu partnera. Zanim odpowiesz swojemu partnerowi, powtórz swoimi słowami to, co powiedział. Jeżeli będzie potrzeba, próbuj dalej, do czasu gdy twój partner upewni się, że rozumiesz, o co mu chodziło. Następnie przedstaw swoje argumenty. Twój partner również powinien spróbować powtórzyć to, co usłyszał i postarać się cię zrozumieć. Stosowanie tej techniki pomoże obu stronom poczuć się wysłuchanymi nawet, jeżeli się nie zgadzają.

Stwierdzenia "Ja"

Poruszając jakąś kwestię, zacznij od "Ja." Na przykład: "Rani mnie, gdy nie mówisz mi, że się spóźnisz." Ułożenie zdania w taki sposób pokazuje, że bierzemy odpowiedzialność za swoje emocje zamiast winić za nie partnera. Alternatywne zdania - "Nigdy nie mówisz mi, kiedy się spóźniasz"- często wywołują w partnerze chęć obrony.

Wiedz, kiedy zrobić pauzę.

Gdy ty i twój partner stajecie się za bardzo podekscytowani, agresywni, lub zaczynacie się nawzajem obrażać, dobrym pomysłem będzie zrobić krótką przerwę. Zaplanuj coś zawczasu, abyście w razie czego mieli możliwość przerwy. Poświęć trochę czasu na relaksację samemu. Gdy oboje się uspokoiacie, możecie powrócić do rozwiązywania problemu. Upewnijcie się, że do niego wrócicie - lepiej nie zostawiać takich spraw niedokończonych.

Pracujcie nad rozwiązaniem.

Różnice zdań są naturalną częścią związku. Jeżeli stanie się jasne, że ty i twój partner nie osiągniecie zgody, skupcie się na rozwiązaniu. Postarajcie się znaleźć kompromis, z korzyścią dla obu stron. Zastanów się, czy brak zgody w tej kwestii jest istotny dla waszego związku. Jeśli nie, odpuść i pozwól sobie na kompromis.