



Svađanje i rasprave dio su veze. Nemoguće je da s nekim dijelite život i provodite toliko vremena, a da tu i tamo ne dođe do nekakvog sukoba, makar oko nečeg sasvim trivijalnog. Vikanje baš i nema smisla i nije najbolji način rješavanja problema. Kako za sve postoje neka pravila, tako postoje i za svađanje i rasprave. Argumenti koje imate trebali bi ojačati vašu vezu, a ne je ugroziti.

Bez vrijeđanja i vikanja

U žaru trenutka ljudi često planu i počnu se vrijeđati "časteći" se imenima koja nisu nimalo ugodna. Najgore od svega je što se najčešće ne misli ono što se izgovori. I zato – bez vrijeđanja!

Fokusirajte se na problem

Nema smisla u raspravi koja je krenula zbog određenog razloga početi nabrajati sve što vas je ikada zasmatalo, to će samo zakomplicirati situaciju i tko zna u kojem će vas smjeru odvesti.

Imajte cilj

Započeti raspravu bez cilja nije baš pametno. Poanta je da nađete rješenje i da oboje budete zadovoljni. Ako imate dobre argumente oni će vas dovesti do kompromisa, a kompromis do rješenja problema.

Nikada se ne svađajte pred djecom

Raspravu odgodite ako vas djeca mogu čuti. Čak i onda kada je nešto važno i hitno, pričekajte da odu na spavanje ili negdje drugdje.

Zaboravite raspravu uz alkohol

Zabavili ste se s društvom uz alkohol, nešto vas je iziritiralo i osjećate se svađljivo? Ili ste malo pripiti, a netko se baš tada želi svađati? Zaustavite to na početku. Alkohol utječe na moć prosuđivanja, na govor i slušanje. Rasprava će vjerojatno loše završiti.

Sjednite i gledajte jedno u drugo

Dok žustro raspravljaju ljudi često nervozno šecu, mašu rukama, ne gledaju se, okreću leđa. Bilo bi dobro da dok traje rasprava sjedite i gledate se u oči, mogućnosti eksplozivnih ispada su tako umanjene.

Predahnite

Vikanje dok oboje ne poplavite može samo produžiti svađu. Dobro bi bilo da malo predahnete, ako ste iscrpljeni raspravu čak možete odgoditi. No svakako se vratite tamo gdje ste stali i raspravite do kraja, kako treba.

Recite da vam je žao

I na kraju, nemojte slavodobitno otići kada rasprava završi. Recite da vam je žao zbog argumenata koje ste navodili, to će partneru puno značiti.

Goodtoknow.co.uk