Kłótnie i kryzysy w relacji

Chyba nikt z nas nie lubi się kłócić. Zwykle kłótniom towarzyszą bardzo nieprzyjemne emocje i strach przed utratą relacji. Chociaż o kłótniach i kryzysach można powiedzieć wiele złego, dziś spróbujemy przyjrzeć się temu jak sobie z nimi poradzić.

Drobne nieporozumienia i wielkie kłótnie są częścią życia każdego z nas. Podniesiony głos, napięta atmosfera i przykre słowa - najczęściej właśnie z tym kojarzą nam się kłótnie. Raczej nie myślimy o nich jako czymś dobrym, ale za wszelką cenę próbujemy ich uniknąć. Często wolimy zachować coś dla siebie niż wzniecić konflikt. To dlatego, że wszyscy bardzo boimy się stracić relacji z tymi, którzy są dla nas ważni.

Jak rozpoznać kryzys? Najczęściej zaczynamy czuć, że coś jest inaczej niż było dotychczas. Coraz częściej nie mamy ochoty rozmawiać czy przebywać z daną osobą. Słabnie poczucie bliskości, pojawiają się napięcie, obojętność, a nawet uszczypliwości. Osłabia się także zaufanie, które stanowi podstawę każdej relacji. Zaczynamy uciekać, bo przy tym kimś przestajemy czuć się dobrze jak kiedyś. Kryzys nie musi jednak oznaczać końca relacji. Na dobrą sprawę może stać się punktem zwrotnym, dzięki któremu nasz kontakt się polepszy i wzmocni.

Nie każda kłótnia musi być czymś złym. Jeśli podejdziemy do niej w odpowiedni sposób, może stać się okazją do nazwania swoich uczuć i potrzeb. Nie raz pewnie mogliście usłyszeć, że „prawdziwi przyjaciele nigdy się nie kłócą". Nie jest to jednak prawda! Przekonanie o tym, że jeśli ktoś nas szczerze kocha to powinien domyśleć się tego o czym myślimy czy co czujemy, jest błędem! Nikt nie jest w stanie zajrzeć nam do głowy i odkryć co się w niej kryje, dopóki sami nie zdecydujemy się tym podzielić. Dlatego też brak rozmowy i tak zwane „ciche dni" nigdy nie są odpowiednim rozwiązaniem jeśli chcemy poradzić sobie z kryzysem.

Dlaczego nie powinniśmy bać się kłótni? Spróbujmy spojrzeć na kłótnię jak na rozmowę. Co prawda kłótnia w sytuacji konfliktu zazwyczaj dotyczy nieprzyjemnych rzeczy, o których wolelibyśmy nie wspominać, jednak unikanie takich tematów może przynieść więcej złego niż dobrego. Dlaczego? Kłótnia często wynika z nieporozumienia, odmiennych poglądów czy oczekiwań. Choć mogłoby wydawać się to oczywiste, warto pamiętać, że każdy z nas jest inny.

Każdy ma inne doświadczenia, inne spojrzenie na świat, inne potrzeby i oczekiwania. To właśnie z tej przyczyny ktoś może w zupełnie odmienny sposób odebrać tę samą sytuację, której i Ty byłeś świadkiem. Nie raz bywa tak, że ktoś rzuci coś żartem i nawet przez myśl mu nie przejdzie, że mógłbyś być z tego powodu smutny. Dlatego jest to niezwykle istotne, żeby mówić o tym co czujemy, czego byśmy potrzebowali oraz co jest dla nas ważne. Nawet jeśli to co czujemy jest trudne i nieprzyjemne.

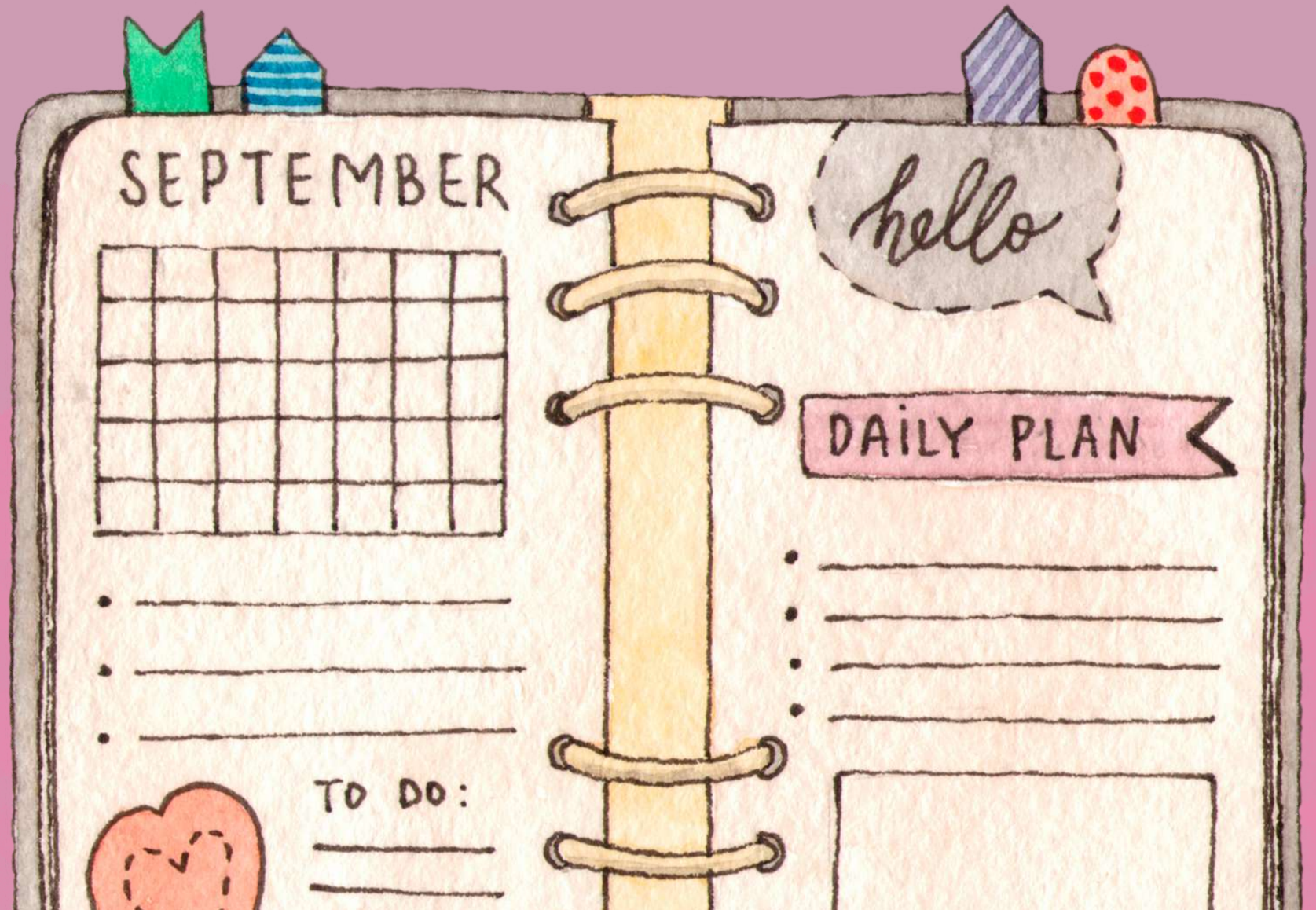
Żeby dobrze wyjść z konfliktu trzeba jednak potrafić rozmawiać w odpowiedni sposób. Jest kilka podstawowych wskazówek, których zastosowanie może pomóc w pozytywnym rozwiązaniu sporu.

• Najważniejsze są wyrozumiałość i empatia. Wysłuchaj do końca tego, co ktoś ma do powiedzenia zanim dokonasz pochopnych wniosków. Często kusi nas, żeby przerwać komuś po jednym zdaniu, bo „przecież i tak wiemy co chce powiedzieć". Spróbuj nie zakładać z góry, że wiesz dokładnie o czym zaraz usłyszysz. Daj szansę przedstawić komuś swoją perspektywę na zaistniałą między wami sytuację. Słuchaj uważnie i okaż zrozumienie, że ktoś mógł poczuć coś zupełnie odmiennego od Ciebie.

• Spróbuj używać komunikatu „JA", zamiast komunikatu „TY". Co to znaczy? Mówiąc o swoim samopoczuciu, zamiast powiedzieć „wkurzasz mnie", spróbuj powiedzieć „jestem wkurzony". Zamiast stawiać komuś zarzut pod tytułem „w ogóle mnie nie słuchasz", spróbuj nazwać swoje uczucia i potrzeby „czuję się niewysłuchany, potrzebowałbym więcej Twojej uwagi". To niezwykle ważne, by nauczyć się rozpoznawać to czego nam brakuje i jak się z tym brakiem czujemy oraz by umieć nazwać to, czego byśmy potrzebowali więcej.

• Nie traktuj swojego rozmówcy jak wroga. Przy każdym konflikcie warto postawić sobie pytanie o to, czy ważniejsze jest dla nas to, by mieć rację, czy relację. Jeśli zgodnie stwierdzimy, że priorytetem jest dla nas relacja, możemy zamiast szukać winnych, skupić się na wspólnym szukaniu rozwiązań.

• Krzyk nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem. Złość jest emocją, która w naturalny sposób pojawia się w czasie kłótni. Warto wspomnieć, że sama złość nie jest ani dobra ani zła. Istotne jest jednak to, co ze złością zrobimy. To emocja, która pozwala nam sprzeciwić się, gdy ktoś chce nam narzucić coś z czym się nie zgadzamy. Kiedy jednak złość przeradza się w agresję, taką jak chociażby krzyk, możemy sprawić komuś ogromną przykrość. Podniesiony głos jest dla drugiej osoby upokarzający i zaburza istniejącą między wami więź, budując w jej miejsce atmosferę strachu i zagrożenia. Jeśli czujesz, że zaraz wybuchniesz złością, spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i powiedz na głos o swoich emocjach.

Rozmowa o tym co nas boli często może być trudna i, co warto wspomnieć, nie zawsze jest magicznym lekarstwem na każdy konflikt. Czasem to, co nas różni stanowi zbyt dużą przepaść, by zbudować nić porozumienia. Mimo to warto dać sobie szansę, by szczerze i z empatią wspólnie spróbować podjąć trud znalezienia rozwiązań, które polepszą jakość naszej relacji.

ZAPISZ ODPOWIEDZI