

Kako se pametno svađati?

Koliko ste puta rekli ili napravili nešto, a kasnije požalili? Pogotovo u svađama. Zašto kod svađanja gubimo kontrolu i zapravo puno puta kažemo i ono što ne mislimo? Važno je znati se kontrolirati. I to prvenstveno sebe, a ne druge. A to je najteže

Iako je i svađanje jedan vid komunikacije i međuljudskih odnosa, malo je onih koji znaju kako se „pametno“ svađati - koristiti prave riječi, trikove, geste te se kontrolirati u svojim izjavama. Međutim, svađanje je zdravo. I potrebno svakoj vezi i čovjeku. Umjesto dugoročnog nakupljanja teških emocija u sebi i šutnje, zdravije je posvađati se i reći otvoreno što mislite. Pri tome nije nužno samo kritizirati, vrijeđati i optuživati, već treba znati slušati, argumentirano govoriti i izreći svoje probleme. Ali i uvažiti drugu stranu. Često ljudi previše pažnje pridaju sitnicama i iz njih naprave cijeli kaos.

Kada šutjeti, kada reagirati?

Nekad čak nije potrebna ni prava svađa da se zaključne stvari. Fascinantno je koliko ljudi znaju biti uporni i tvrdoglavi sa svojim argumentima i stajalištima, ne razmatrajući uopće opciju da možda griješe. Ili, ne daj Bože, da saslušaju i drugu stranu priče, drugo mišljenje. Ili oni koji samo jedva čekaju da napakoste drugome, da se nešto dogodi pa da to iskoriste protiv vas. Ili oni koji uporno iza leđa govore sve i svašta, a pred vama se prave najboljim prijateljima na svijetu. A toga ima.

Što onda? Opravdavati se, svađati ili šutjeti? Naravno, ovisi o situaciji. Ako se blati vaše ime, govore neistine i laži, svakako da šutnja nije dobra. Ako je određeni odnos vrijedan daljnjeg truda, razgovor svakako može pomoći, a na temelju njega se mogu donijeti zaključci za dalje.

Znati slušati

Iako svaki problem i svaka svađa zahtijevaju drugačiji pristup i rješavanje, postoje neka univerzalna pravila po kojima se uspješno može riješiti većina problema. Prvo i osnovno: znati slušati. Svaki čovjek ima pravo na svoje mišljenje i nije u redu drugima predbacivati ukoliko misle drugačije od vas. To samo može biti poticaj da problem sagledamo i s druge strane jer ne mora uvijek naše rješenje biti jedino i pravilno. Nekima pomaže i kad razgovaraju s drugima, ili barem podijele svoj problem s drugima. Iako ne dobijete uvijek savjet, sam taj način pomaže da bolje shvatite svoj

problem i da ga drugačije vidite.

Bez vrijeđanja, posebno u javnosti

Također, svađe s partnerom pokušajte izbjeći pred prijateljima i javnosti - ipak su vaši problemi samo vaši i nema potrebe za uvlačenjem drugih u tu priču. Svađa je počela radi nekog razloga, tako da se toga držite i argumentirajte. Ne skačite s teme na temu i ne vrijeđajte. Ako shvatite da ste krivi - priznajte svoju grešku i ispravite je ukoliko je moguće.

Dakle, kad bi uvijek bilo sve idealno, što nikad nije - svi bi imali isto mišljenje o svemu i svađe ne bi postojale. A onda to ne bi bilo zanimljivo... Zato, budite bistri i pametni u takvim situacijama, ne zanemarite svoje ja, a istovremeno komunicirajte, argumentirajte, i prepoznajte kad što treba reći.