

18 Σεπτεμβρίου 2019

Τσακωθείτε σωστά: Τεχνικές για καβγάδες που θα σώσουν τη σχέση σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι τσακωμοί είναι πάντα δυσάρεστοι, όμως μπορούν να γίνουν και εξαιρετικά παραγωγικοί



Θυμάστε εκείνον τον πρώην με τον οποίο δεν είχατε τσακωθεί ούτε μία φορά; Όσο και αν σας ζήλευαν τότε οι φίλες σας, οι πιθανότητες λένε ότι αυτός ήταν και ο λόγος που χωρίσατε. Η σύγκρουση είναι απαραίτητη σε κάθε ανθρώπινη σχέση, όχι γιατί είναι το «αλατοπίπερο» όπως λέει το γνωστό κλισέ, αλλά γιατί είναι ο μόνος τρόπος που έχουμε στη διάθεσή μας για να λύσουμε τα προβλήματα που είναι βέβαιο πως θα προκύψουν. Όμως και οι συνεχείς καβγάδες αποτελούν εμπόδιο για την ουσιαστική επικοινωνία, ιδιαίτερα αν συνοδεύονται από σκληρές δηλώσεις, κατηγορίες και χαρακτηρισμούς. Μπρος γκρεμός και πίσω ρέμα; Ευτυχώς, υπάρχει άφθονος χώρος ανάμεσά τους για να... τσακωθείτε υγιώς!

Δώστε σημασία

Όποια και αν είναι η αφετηρία της έντασης, οι περισσότεροι καταλήγουμε να τσακωνόμαστε για την ίδια τη δυσκολία στην επικοινωνία. Πολλές φορές όταν ο ένας εκφράζει τα παράπονά του, ο άλλος γίνεται αμυντικός και σταματά να ακούει πραγματικά. Είναι λογικό. Η αίσθηση ότι ο σύντροφός μας δεν είναι απολύτως ικανοποιημένος από τη σχέση, μας ξυπνά συναισθήματα ανεπάρκειας. Όμως αυτό είναι δική μας ερμηνεία και εντέλει δική μας ανασφάλεια. Δώστε σημασία σε αυτό που προσπαθεί να σας εκφράσει, μην διακόπτετε και αφού ολοκληρώσει τη σκέψη του πείτε του τι καταλαβαίνετε από αυτά που σας είπε και ρωτήστε τον αν

παρεξηγήσατε κάτι. Στις περισσότερες περιπτώσεις, θα δείτε ότι θα έχει κάτι να διορθώσει και σίγουρα θα αισθανθεί πολύ πιο ήρεμος αν δει ότι τον προσέχατε.

Όλοι νικητές ή όλοι ηττημένοι

Αν η σχέση σας στηρίζεται σε σωστές βάσεις αγάπης και αλληλοεκτίμησης, οι δύσκολες συζητήσεις ξεκινούν με στόχο την εξεύρεση λύσεων. Η προσπάθεια να τον πείσετε ότι έχετε δίκιο - ή ότι έχει άδικο - μόνο κακό μπορεί να κάνει σε αυτό. Άλλωστε, δεν έχει την παραμικρή σημασία. Κανείς σας δεν θέλει να ταλαιπωρείται και να ταλαιπωρεί τον άλλο (αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, ίσως η σχέση δεν αξίζει να σωθεί εξ αρχής), οπότε δεν αποκλείεται η πηγή του κακού να μην είναι παρά μια διαφορά οπτικής. Δεν χρειάζεται καν να συμφωνήσετε στο τέλος της συζήτησης. Αυτό που πρέπει να γίνει είναι να καταλάβετε ο ένας τα όρια και τις ανάγκες του άλλου και να ανακαλύψετε συμβιβασμούς που δεν θα τα παραβλέπουν. Ακόμη και αν ποτέ δεν θα σας ενοχλούσε αυτό που προσέβαλε ή πλήγωσε τον σύντροφό σας, προσπαθήστε να δείξετε ενσυναίσθηση και να αποδεχτείτε ότι για εκείνον είναι σημαντικό. Αντίστοιχα, εξηγήστε του πως δεν θέλατε να του προκαλέσετε αρνητικά συναισθήματα με τη συμπεριφορά σας.

Την ώρα της κρίσης

Θυμηθείτε ότι αγαπιέστε: Όσο εκνευρισμένοι ή στεναχωρημένοι και αν είστε, δεν πρέπει να αντιμετωπίζετε ο ένας τον άλλο ως εχθρό. Κρατήστε στο μυαλό σας πώς είναι η επαφή σας υπό φυσιολογικές συνθήκες και, αν μπορείτε, υπενθυμίζετε του ανά διαστήματα ότι τον αγαπάτε.

Μην κάνετε σήμερα αυτό που μπορείτε να αναβάλετε για αύριο: Ακόμη και αν κάνετε δέκα χρόνια διαλογισμό, άνθρωπος είστε. Κάποια στιγμή η ένταση θα νικήσει και δεν θα σας επιτρέψει να δείξετε τον καλύτερό σας εαυτό, ειδικά αν ο σύντροφός σας δεν βοηθάει με τη συμπεριφορά του. Παρατηρήστε το σώμα σας για ενδείξεις ότι τα πράγματα έχουν φτάσει στο απροχώρητο. Τέτοιες είναι η ταχυκαρδία, το σφίξιμο στο στομάχι, τα χέρια που αρχίζουν και τρέμουν. Ζητήστε του να διακόψετε τη συζήτηση για λίγα λεπτά ή ακόμη και μέχρι την επόμενη μέρα.

Εκμεταλλευτείτε το χρόνο: Για κάποιους από εμάς, αυτά τα διαλείμματα στους καβγάδες θυμίζουν βασανιστήριο. Δυστυχώς, αυτό είναι κάτι που θα πρέπει να ξεπεράσουμε. Αντί να σκέφτεστε ξανά και ξανά τι ειπώθηκε εκείνη την ώρα ή οτιδήποτε έχει πάει στραβά στη σχέση σας τα τελευταία τέσσερα χρόνια, χρησιμοποιήστε αυτό το διάστημα της νηνεμίας για να αποφύγετε την επερχόμενη καταιγίδα. Κάντε πράγματα που σας χαλαρώνουν - ιδίως αν συμπεριλαμβάνουν

κίνηση – και προσπαθήστε να καθαρίσετε λίγο τη σκέψη σας, ώστε να είστε σε θέση να ξαναπιάσετε τη συζήτηση από καλύτερο σημείο την επόμενη φορά.

Σταματήστε τις επαναλήψεις

Τσακώνεστε συχνά ή συνεχίζετε τον ίδιο καβγά κάθε λίγες μέρες εδώ και κάποιους μήνες (ή χρόνια); Αν συμβαίνει το δεύτερο, πρέπει να αναλάβετε δράση άμεσα γιατί προφανώς δεν καταφέρνετε να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά τα υποκείμενα προβλήματα. Τα παρακάτω tips ίσως βοηθήσουν, αν και το κυριότερο όπλο σας είναι η καλή σας θέληση!

Το περιεχόμενο μετράει: Η αφορμή μπορεί να διαφέρει, όμως πιθανότατα είναι η ίδια συναισθηματική κατάσταση που προκαλεί την ένταση. Σκεφτείτε πότε προκύπτουν συνήθως οι καβγάδες και τι τους συνδέει μεταξύ τους. Για παράδειγμα, αν πάντα γίνονται αμέσως μετά τη δουλειά, ίσως ξεσπάτε απλώς τα νεύρα σας στον πιο κοντινό σας άνθρωπο – ή ίσως τις πιο κουραστικές μέρες χρειάζεστε λίγη παραπάνω φροντίδα. Αν συνήθως αφορούν τα σκουπίδια που δεν πήρε μαζί του φεύγοντας το πρωί, τη βόλτα που δεν έβγαλε τον σκύλο ή το ότι πάντα σας στήνει στα ραντεβού σας, ενδέχεται το πραγματικό πρόβλημα να έγκειται στο ότι αισθάνεστε ότι δεν σέβεται το χρόνο και την κούρασή σας.

Ζητήστε για να λάβετε: Τα παράπονα πρέπει να εκφράζονται, όμως το ιδανικό είναι να εκφράζονται και οι ανάγκες. Ίσως σας φαίνεται αυτονόητο πως θα έπρεπε να κάνετε συχνότερα σεξ ή να συμμετέχετε εξίσου στις δουλειές του σπιτιού, όμως ενδέχεται ο σύντροφός σας να μην μοιράζεται την ίδια άποψη. Αντί να του πείτε «Πάντα κανονίζεις πράγματα χωρίς να με ρωτήσεις», εξηγήστε του ότι θέλετε να λαμβάνει υπόψη του και το δικό σας πρόγραμμα όταν οργανώνει κάποια κοινή δραστηριότητα.

Μάθετε να ζητάτε συγγνώμη: Κάθε ζευγάρι έχει στιγμές που ανταλλάσσει λόγια βαριά. Έχει σημασία όχι μόνο να απολογείστε με ειλικρίνεια, αλλά και να βρείτε τον τρόπο που έχει ανάγκη εκείνος για να καταλάβει ότι το εννοείτε και να νιώσει την αγάπη σας. Για παράδειγμα, αν χρειάζεται μόνο μια αγκαλιά και εσείς του πάρετε ένα ακριβό δώρο, ενδέχεται να αισθανθεί ότι επιχειρείτε να εξαγοράσετε τη συγγνώμη.

Πηγή: vita.gr