

Το παρόν κείμενο έχει δημοσιευτεί στο περιοδικό FORMA, τευχος Ιουλίου 2018, σελ 116

Μια διαφωνία μεταξύ του ζευγαριού μπορεί εύκολα να εξελιχθεί σε καυγά. Τέτοιου είδους αψιμαχίες παίζουν σημαντικό ρόλο διότι σε αρκετές περιπτώσεις βοηθούν να καταλάβουμε τον σύντροφο μας καλύτερα. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει ότι η κατάσταση πρέπει να ναι ανεξέλεγκτη αλλά ότι οφείλουμε να βάζουμε όρια.

Γιατί μαλώνεις όμως;

Οι διαφωνίες υπάρχουν σε όλες τις σχέσεις και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και φέρει αυτή τη διαφορετικότητα του, μέσα στη σχέση του. Βέβαια, δεν είναι απαραίτητο ότι κάθε διαφωνία οφείλει να καταλήγει σε έντονο καυγά, επιθετική συμπεριφορά ή ξεσπάσματα. Πρέπει πάντα να χουμε στο μυαλό μας ότι οι περισσότερες σχέσεις επιβιώνουν όχι λόγω της ομοιότητας των συντρόφων αλλά λόγω της συμπληρωματικότητας τους. Τα ευτυχισμένα ζευγάρια ανακαλύπτουν πάντα μεθόδους να ισορροπούν τις αδυναμίες τους, ο ένας μέσα από τον άλλο.

Συμβαίνει συχνά οι περισσότερες διαφωνίες με τον σύντροφο σου να οδηγούν σε καυγά;

Ίσως τις χειρίζεσαι με μη λειτουργικό τρόπο και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην έχεις ανακαλύψει εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης των συγκρούσεων.

Πως πρέπει να αντιμετωπίζεις τις διαφωνίες πριν καταλήξουν σε καυγά;

1.Απόφυγε την εγωιστική συμπεριφορά

Η διαμάχη μεταξύ σας δεν θα σταματήσει ποτέ εάν και οι δύο καταδεικνύεται εγωιστική συμπεριφορά. Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων είναι να κάνετε μια παύση. Ίσως αν βγείτε για λίγο από το χώρο, να μπορέσετε να ηρεμήσετε.

2. Μην κολλάς στο θέμα

Δεν υπάρχει λόγος συνέχεια να αναφέρεσαι στα ίδια γεγονότα. Δώσε χρόνο τόσο σε σένα όσο και στο σύντροφο σου, να ηρεμήσετε. Όταν ο σύντροφος σου είναι φορτισμένος και εσύ είσαι επίμονη, δεν βοηθάς καθόλου την κατάσταση αλλά την δυσχεραίνεις.

3. Άσε το παρελθόν, στο παρελθόν

Δεν είναι καθόλου λειτουργικό να ανακαλείς γεγονότα από το παρελθόν. Μην επιμένεις σε θέματα που έχουν συμβεί πριν από καιρό ειδικά αν τα έχεις συζητήσει και τα έχεις ξεκαθαρίσει. Το μοναδικό που μπορείς να πετύχεις είναι να πυροδοτήσεις περισσότερο την ήδη τεταμένη κατάσταση.

4. Γίνε καλός ακροατής

Ο φιλόσοφος Ζήνων έλεγε ότι έχουμε δύο αυτιά και ένα στόμα για να ακούμε περισσότερα από όσα λέμε. Αξιοποίησε τη φράση του φιλόσοφου, ανεξάρτητα από το πόσο μεγάλο ή μικρό, σημαντικό ή ασήμαντο είναι το θέμα της διαφωνίας σου, και άκου προσεχτικά τι έχει να σου πει ο σύντροφος σου. Είναι σημαντικό να του δοθεί η ευκαιρία να ακουστεί.

5. Απόφυγε την παρέμβαση ενός τρίτου προσώπου

Δύσκολα, κάποιος δικός σου άνθρωπος θα μπορέσει να είναι αντικειμενικός και να σε βοηθήσει πραγματικά διότι το πιο πιθανό είναι να προβάλει δικές του αναπαραστάσεις και προσωπικές πεποιθήσεις. Η εμπλοκή του στη διαφωνία σου δεν θα βοηθήσει απαραίτητα την κατάσταση.

6. Συγχώρεση

Μια διαφωνία είναι απλά μια διαφωνία. Προσπάθησε να επανορθώσεις και να μην πεισμώνεις. Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζεις το λάθος σου και να ζητάς συγγνώμη. Όλοι κάνουν λάθη και κανείς δεν είναι τέλειος.

Μην ξεχνάς ότι τα προβλήματα είναι για να λύνονται!!

Χρήστος Θεοδωρόπουλος

Σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης-Κοινωνιολόγος MSc

<https://counselingvibes.wixsite.com/counselingvibes>