

Ali je prepir res grožnja za odnos?

O prepirih imamo različna mnenja. Pogosto slišimo, da so ljudje pripravljene veliko potrpeti, se ugrizniti v jezik in ne izgovoriti zanje pomembnih besed, prikrivati nestrinjanje in bolečino samo zato, da bi bil mir v hiši. Ali nam ta mir v hiši res prinaša toliko lepega?

Prepir ima več obrazov. Govorimo lahko o nestrinjanju z drugim, o drugačnem mnenju, ki ga potem sogovornika predstavita drug drugemu na bolj ali manj asertiven način. Pri nestrinjanju ali konfliktu se sogovornika razlikujeta v svojem pogledu, stališču o določeni temi ali vsebini. Naj bodo to politika, vzgoja otrok, finance, mnenje o pogozdovanju, globalne spremembe, diete ali vozni redi vlakov. Prav je, da imamo različna mnenja, in prav je, da si drznemo drugemu povedati, kaj razmišljamo in za čim stojimo. Ravno tako velja, da nas drugi ne more videti v »pravi luči«, torej takšne, kot resnično smo, če svoje mnenje držimo zase ali ga v odnosih prirejamo. In tako nam ne more uresničiti želja oziroma se nam približati na način, kot bi mi želeli.

Ko pa izrazimo mnenje, ki je različno od sogovornikovega, in ga zagovarjamo, pa lahko tvegamo spremembo v kakovosti odnosa s sogovornikom. Tukaj govorimo o drugem obrazu konflikta – o odnosu. Če ločimo vsebino konflikta od njegovega odnosa, lahko rečemo, da nam nestrinjanje in izraženo drugačno mnenje lahko prineseta veliko dobrega, nam razširita znanje, dajeta ustrezne informacije in omogočata združevanje glede na interese, osebno rast ter družbeni, in poslovni napredek. Če pa vsebine in odnosa v konfliktu ne ločimo, pa s preprirom tvegamo izgubo odnosa, izgubo nekoga, ki ga želimo imeti na svoji strani, nekoga, na katerega smo navezani, od katerega smo odvisni in si brez njegove naklonjenosti ne znamo predstavljati življenja v prihodnosti.

Kaj za nas pomeni spoznanje, da s preprirom tvegamo izgubo odnosa ali spremembo njegove kakovosti? V tem primeru si priznajmo, da je naš odnos z drugim zelo krhek, da v tem odnosu težko govorimo o zaupanju, medsebojnem dopolnjevanju, sprejemanju drugega takrat, ko nam neposredno ne sledi.

Spregovorimo naglas

Če si želimo okrog sebe imeti ljudi, ki nas podpirajo in s katerimi si želimo iskrenih in trdnih odnosov, bomo morali o tem, kako »hodimo po prstih« in se bojimo povedati svoje mnenje, če se razlikuje od mnenja drugega, spregovoriti. Spregovoriti o tem, kako si želimo biti slišani in razumljeni, kako smo pripravljene drugega poslušati o tem, kar nam ima povedati, in ne samo sprejeti ali zavrniti vsebine povedanega glede na to, kdo je to povedal. Seveda je pred iskrenim pogovorom pomembno, da smo toliko trdni v sebi, da vemo, da ne bomo izgubili dostojanstva ter začeli na drugega kričati, uporabljati žaljivke ali mu celo očitati, da vpliva na naše dobro počutje. Ravno tako je pomembno, da se ob besedah dru-



FOTO: SHUTTERSTOCK

gega ne obnašamo kot nebogljeni otroci, se umaknemo in »kuhamo mulo«.

Da bi bili dovolj zreli, da nas prepri in nesoglasje ne bi ranili, si lahko pomagamo na več načinov.

- **Komunikacija z drugim naj bo iskrena.** Ko nagovorim sogovornika, nimam fige v žepu, ampak govorim resnico.
- **Izberem primerne besede.** Povem res tisto, kar mislim. Če je zvenelo drugače, kot sem želel, se popravim.
- **Preverim, ali sem bil razumljen na način, kot sem želel.**
- **Do sogovornika sem prijazen in odločen.** Najprej znotraj sebe pomirim strasti, šele potem bom lahko sogovorniku povedal čisto informacijo brez dodatne čustvene navlake.
- Govorim o tem, kar mislim ali čutim, doživljam. Nikoli ne rečem, da je to edina resnica in da je samo »po moje« prav. **Govorim o sebi – torej jaz mislim ... jaz verjamem ... mene je prizadelo ... jaz sem se razjezil zaradi teh besed ... Ne obsojam drugega – ti si ravnal narobe ... ti si me razjezil ali užalil ... ti si kriv za moj glavobol.**
- **Se zmorem opravičiti,** če sem uporabil grobe in neprimerne besede.

Najti prave besede za to, kar doživljamo, ni vedno lahko. Znati jih posredovati drugemu v čisti obliki in brez čustvene teže, obtožbe ali manipulacije pa je obrt. Obrt, ki se je lahko naučimo.

Dr. Sabina Jurič Šenk,
psihologinja