**YIKICI TARTIŞMALARDAN KAÇINMANIN YOLLARI**

Her çift tartışır. Bazıları açıktan açığa birbirine bağırarak tartışırken; bazıları da ilişki ve iletişim kurmayı reddeder. Yöntemleri ne olursa olsun, sonuç aynıdır – duyguların incinmesi ve düş kırıklığı. Yapıcı bir şekilde tartışmanız için bazı ipuçlarım var; eğer doğru bir şekilde uygulanırsa, gelişme ve problemlerin çözümü için bir yol olabilir.

\* Kızgınlığın kendisinin tahripkâr bir duygu olmadığını bilmek gerekir. Kızgınlıkla öfke arasında muazzam bir fark vardır. Bir kişi kızdığı zaman duygularını ifade etme ihtiyacı duyar, bir şeyleri ya da ilişkileri bozmaz – ki bu türlü bir davranış öfkedir.

\* Sinirlenmeden önce duygularınızı ifade edin. Siz veya eşiniz olaya olduğu gibi yaklaşabilirse ve güvenli bir şekilde çözmeye çalışırsa, olay tartışma noktasına gelmeyebilir. Bazen bazı şeyler sadece ifade edilmeye ihtiyaç duyar ve eğer eşiniz sizin nasıl hissettiğinizi anlarsa, birçok tartışma önlenebilir.

\* Sesinizi yükseltmeyin. Kırılmış duygularınız veya farklılıklarınızla ilgili meselelerin bir fısıltıyla çözülebilmesi oldukça şaşırtıcıdır. Birbirine bağıran eşlere sadece bir fısıltıyla iletişim kurmalarını tavsiye ederim ve böylece ilişkilerindeki kızgınlık faktörünü büyük ölçüde azaltmış olurlar.

\* İlişkinizi tehdit etmeyin ve her tartışmayı ilişkinize karşı bir tehdit olarak algılamayın. Bu tarz duygusal şantajlarla karşıdaki panik ya da kaçış moduna girer. Siz ayrılmak istediğinizi söylerken, karşınızdaki yeni bir eş bulmak için planlar yapıyor olabilir. Bunun yanı sıra karşınızdaki kişi ailesini kaybetmek fikriyle öylesine yıkılmıştır ki şiddetli bir depresyon yaşayabilir ve bu sizi sonuca götürmez.

\* Problemlerinizi biriktirmeyin. Biriktirdiğiniz takdirde, eski problemleriniz mevcut probleminizin çözümünü engelleyecektir. İlk önce mevcut meselenizin üstesinden gelin ve eğer gerçekten geçmişteki problemlerle ilgili karmaşık duygularınız varsa başka bir zaman onlarla ilgili konuşun.

\*Kızgınlığınızı bastırmayın. Eğer hissettiklerinizi uzun bir sure içinize atarsanız, bir gün bu duygularınız patlak verir ve pişman olacağınız şeyler söylersiniz ya da yaparsınız. Kızgınlık sevgiyi azaltmaz; sevdiğiniz kişilere kızmanız normaldir. Aslında sevdiğimiz kişiler bizi en çok üzenlerdir; çünkü onlar en çok sevdiğimiz kişilerdir.

\* Problemlerinizi kızmadan çözebileceğiniz yöntemler üretin. Konuşmanıza her biriniz beşer dakika boyunca duygularınızı ifade ederek başlayın; sonra yirmi dakikalık bir ara verip meseleleri düşünün ve geri gelip on dakika problemin çözümü için en iyi yolun ne olduğu hakkında müzakere edin. Ayrıca, problemin hemen çözülememesinin de normal olduğunu bilin

\* Vücudunuzu dinleyin. Kızdığınız zaman vücudunuzda, kendinize, eşinize ve ilişkinize zarar verici şekilde davranmanıza sebep olabilecek bazı kimyasallar salgılanır. Duygularınızı anlamayı ve kızgınlık sürecinin sizi fiziksel ve duygusal olarak nasıl etkilediğini öğrenin.

1. http://www.cocukaile.net/yikici-tartismalardan-kacinmanin-yollari/