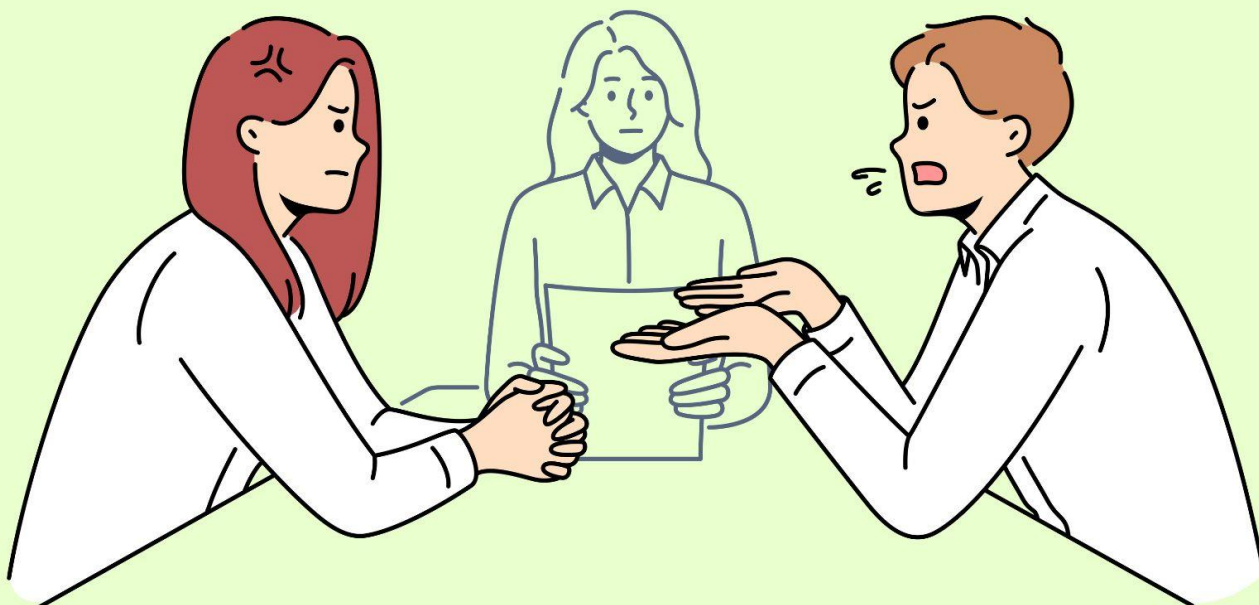


Uczciwe kłótnie!

Bardzo często w dyskusjach prywatnych czy w publicznych debatach ucieka się od konfliktu, postulując potrzebę życia wolnego od sporów. Jest to jakaś tęsknota za „światem idealnym”, bo sposoby, w jakie przeżywamy konflikty pomiędzy sobą nawzajem, pozostawiają wiele do życzenia. Ich skutkiem jest olbrzymie zmęczenie wszystkich, którzy w konfliktach uczestniczą i to, że na końcu sporu zazwyczaj każdy czuje się pokonany. A przecież konflikty są wpisane w relacje między nami. Jeśli podejmujemy odwagę wyrażania własnych poglądów i tego, co czujemy konfrontując się z innymi doświadczamy konfliktu, który jest integralną częścią spotkania między ludźmi.

Skoro konflikty są nieuniknione, to jak je przeżywać? Co robić, żeby były twórcze? Warto przyjrzeć się zatem samym sytuacjom konfliktowym. Rozwiązanie tych sytuacji leży w uczciwości. Jest to swoisty paradoks, do rozwiązania konfliktu, potrzebny jest konflikt, ale oparty na uczciwości. Temat ten jest istotnie ważny dla każdej grupy ludzi, czy w pracy, czy w grupie przyjaciół, w rodzinie, ale szczególnie jest istotny w kłótniach małżeńskich. Uczciwa kłótnia chroni przed „domową wojną”, zakładając, że ludzie w konflikcie chcą sobie poradzić z problemem, a jednocześnie nie chcą się przystosowywać do sytuacji, która nie oddaje w pełni pozytywnej istoty relacji międzyludzkich, zwłaszcza tych rodzinnych opartych na miłości.



W uczciwej kłótni chodzi o to, by nie izolować się, ale dążyć do wzajemnego kontaktu po to, by wypracować kompromis. W tym kontekście oznacza on wspólne i satysfakcjonujące rozwiązanie problemu.

Warto przywołać zasady uczciwych kłótni, które zebrał i opracował w swojej teorii znany psycholog John Bradshaw. Według wspomnianego naukowca z uczciwą kłótnią mamy do czynienia, gdy uczestnicy sporu:

- zachowują zasadę szacunku, unikają agresji wobec drugiego;
- trzymają się teraźniejszości (jeżeli dzisiaj jest problem spóźnienia, to dyskutujemy na temat tego konkretnego spóźnienia, a nie o całej historii spóźnień od początku znajomości);
- unikają wyliczania błędów;
- unikają wzajemnych ocen i oskarżeń;
- potrafią sprecyzować dokładnie o co im chodzi;
- unikają kłótni o szczegóły;
- aktywnie słuchają (aktywne słuchanie to takie, w którym człowiek robi wysiłek, żeby potwierdzić, czy dobrze zrozumiał, co mówi ten drugi i daje wyraźne znaki potwierdzające, że słucha);
- precyzują temat kłótni (jasno określają O CO IM DZISIAJ CHODZI!).

John Bradshaw sformułował jeszcze jedną zasadę, która brzmi: „Jeżeli nie jesteś obrażany – trzymaj się”. Można ją rozumieć w następujący sposób, jeżeli widzisz, że drugi ciebie nie atakuje personalnie, nie stosuje jakichś podstępów, nie jest nieuczciwy wobec ciebie, to nie uciekaj od sporu i nie wchodź w „buty” obrażonego.

Jak bardzo te zasady się przydają w życiu i są bardzo praktyczne. Szczególnie wychodzi to w pracy z parami, czy to w pracy mediacyjnej, czy terapeutycznej, ludzie, którzy są w kryzysie, potrzebują „pokłócić się” uczciwie na jakiś temat. W obecności kogoś trzeciego, kto towarzyszy, zachowuje neutralność, pilnuje reguł, takie się udają i prowadzą do porozumienia.

Bardzo rzadko się zdarza, żeby ludzie byli obznajomieni z tymi zasadami. Potrzeba, więc kogoś, kto tego nauczy, pokaże, będzie towarzyszyć i wspierać w tym wysiłku. Serio, potrzeba nieraz kogoś z zewnątrz, aby nauczyć się uczciwości w relacji do drugiego! Nie ma się czego obawiać, kiedy przychodzi myśl, że samemu sobie z tym nie poradzimy, warto w takich momentach skorzystać z czyjejś pomocy, z kogoś,

kto wejdzie w rolę mediatora i moderatora konfliktu.

Na koniec rzecz najistotniejsza, zasady uczciwej kłótni, prowadzenia sporu, powinny być jawne, przedyskutowane i ustalone wspólnie przez wszystkich uczestników. I oczywiście najważniejsze muszą być one przyjęte, zaakceptowane przez wszystkich. Tak przeżywany konflikt staje się wręcz okazją do spotkania i głębszej rozmowy. To jest swego rodzaju cud i piękno podejmowania takiego wysiłku i zmagania przede wszystkim z samym sobą. Każdy konflikt może stać się okazją do spotkania, zwłaszcza w obszarze rodziny i może pomóc zrealizować cel systemu rodzinnego, którym bycie ze sobą w bliskości dla realizacji pragnienia bycie we wspólnocie z innymi.



**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**