



7 coses que hauries de fer després d'una discussió

[inicentrareport]Tots i totes discutim a vegades, això és molt normal perquè cada persona és un món i veiem les coses diferent i reaccionem de formes diferents davant les coses. El més important és saber calmar-se i entendre el punt de vista de l'altra persona per solucionar-ho sense passar-ho malament. I és que no val la pena estar malament amb les persones que estimem, siguin els pares, parella, germans/es, amics i amigues... Qui sigui! Segueix aquests 7 passos per sortir el millor possible d'una discussió:

1. Calma't

És molt important no reaccionar en calent. Quan estem enfadats/des podem acabar dient o fent coses de les que després ens podem penedir, i això a ningú li agrada. Així que, si cal, t'aïlles cinc minuts per calmar-te i respirar profundament.

2. Reflexiona a soles

Quan estiguis a soles reflexiona sobre el que ha passat i si realment val la pena allargar la discussió. Sovint discutim per coses poc importants i no val la pena estar malament amb ningú per tonteries. Dóna-hi unes voltes i potser et canvia la perspectiva sobre la situació.

3. Pensa les frases o coses que has dit que poden haver ofès a l'altre/a

Sí, segur que has dit alguna cosa que ha ferit a l'altra persona, perquè com hem dit abans, és inevitable quan estem en calent. Tu ja saps què t'ha fet mal a tu, però empatitza amb l'altra persona i pensa què pots haver dit tu que hagi ofès a l'altra persona.

4. Sigueu honestos/es sobre quan esteu a punt per tornar a parlar tranquil·lament

Cada persona segueix el seu procés després d'una discussió. Hi ha qui necessita resoldre-ho al moment i hi ha qui necessita temps abans de parlar-ho. Així doncs sigueu honestos/es i respecte-u-vos els temps mútuament per parlar tranquil·lament i resoldre les diferències.

5. Parla des del teu punt de vista sense donar per fet que tens raó

No hi ha veritats absolutes, així que quan vulguis exposar la teva versió dels fets, fes servir frases com: "jo em pensava", "jo m'he sentit així", "jo he entès que..". És molt millor parlar des del "jo" que des del "tu". Perquè sinó l'altra persona pot sentir que l'estem culpant i no anem enlloc.

6. Escolta a l'altra persona sense interrompre

A vegades tenim els sentiments tant a flor de pell que mentre l'altra persona parla l'anem interrompent per posar-hi el nostre punt de vista. Evita fer això perquè l'altre/a mereix poder-se explicar bé i les coses sempre s'entenen molt millor quan s'han explicat de dalt a baix.

7. Busca moments de llum i humor mentre ho solucioneu

Si veus que durant la conversa de reconciliació hi ha moments de punts en comú o humor, fes que l'altra persona els vegi. Això relaxarà molt l'ambient i li treureu una mica de ferro a la discussió. [facentrereport]