



Lei av å krangle?

Lei av å krangle?

Føler du at din motpart ikke forstår hva du sier? Eller du ikke skjønner hva han sier? Ofte er det ikke lett å finne meningen i hverandres synspunkt. Hvorfor? Fordi vi ikke uttrykker det vi egentlig føler. I stedet krangler vi om en tilsynelatende bagatell. Målet blir å vinne over den andre og påføre denne et nederlag.

Ofte krangler man fordi man er såret. Denne følelsen er ikke bagatellmessig. Likevel forblir den skjult, fordi det er lettere å være sint. Man starter en stillingskrig og diskuterer uvesentligheter. Den tilsynelatende vinneren av diskusjonen blir vanligvis den som er flinkest med ord eller minst følelsesmessig engasjert.

Slik kan dere begge "vinne" diskusjonen

- La han få se dine egentlige følelser. Da forstår han deg sannsynligvis bedre.
- Prøv å oppdage hva han egentlig føler og ikke bare sinnet, påståeligheten eller den tilsynelatende likegyldigheten.
- De som tør å satse enda litt mer kan avtale om å holde rundt hverandre i fire minutter neste gang dere er sinte. I disse minuttene skal dere puste i takt. Etterpå kan dere fortsette krangelen dersom dere har behov for det. Det har dere sannsynligvis ikke :-)
- Husk at en julefeiring uten krangling kanskje er den beste gaven dere kan gi barna deres.

Vennlig hilsen

Christian Anker, redaktør