



Olyan párod van, akié mindig az utolsó szó, akinek minden vita végén igaza van? Ne hagyd magad, legyél okos, és alkalmazd a manipulációs technikákat.

1. Kezdjük azzal, hogy leszoksz a sápítozásról

Ha a férjed/barátod felemeli a hangját, ne próbáld meg túlvisítani. Bármennyire is oldják a feszültséget, a magas hangok idegesítik a hímnemű egyedeket, így máris jó néhány százalékponttal kevesebb esélyed van a meggyőzésére.

Vedd halkra a hangerőt. Ezzel azt éred el, hogy rád kell figyelnie a saját sérelmeinek a kiteregetése helyett. Ha még erős érveket is fel tudsz sorakoztatni, kezdheted edzeni a nyakad a párbajolimpia aranyérmének cipelésére.

2. Nem muszáj igazat adnia neked

Ez egy nagyon nehéz trükk. Magyarázd el, mi bánt téged anélkül, hogy igazat kellene adnia neked. Ne arra helyezd a hangsúlyt, hogy ő milyen hibákat követ el, hanem arra, hogy te hogyan érzed magad.

3. Váltás témát, amiben egyetért veled

Keress egy olyan témát, amiről tudod, hogy egyet fog érteni veled. Nem muszáj a veszekedés kirobbanásával kapcsolatban lennie, mihelyt a te oldaladra állt, megnyertél egy pszichológiai csatát.

4. Ne szedd elő a hullákat

Próbálj meg minél lényegre törőbben fogalmazni, ne kezd előszedni a sufnyiból a csontvázakat, a „Soha nem felejttem el, amikor” kezdetű mondatokat töröld a vitatáradból, mert eltereli a figyelmet a lényegről.

Az ősrégi sérelmeket, konfliktusokat nem érdemes mindig leporolni, mert árt a patinájuknak.

5. Ne szakítsd félbe

Ha azt szeretnéd, hogy az általad mondottaknak hatása legyen, ne áss magadnak azzal vermet, hogy félbeszakítod a litániáját. Hallgasd végig, és koncentrálj, hogy ne felejtsd el az érveid.

Amennyiben félbeszakítod, az egyik fülén be, a másikon kijönnek a gondolataid, mert próbálja megjegyezni a saját félbehagyott szövegét.

6. Kérdezz, és ne következtess

Nem kell védekezned, sem pedig vádaskodnod, csupán kérdéseket kell megfogalmaznod. Ezzel a taktikával egy ellentmondásos párbeszédet sikerülhet hatékonyra változtatnod. Nem kell előre kitalálnod a gondolatait, sokkal termékenyebb lehet a vita, ha megkérdezed, mit szeretne.

Jane Straus pszichológus azt javasolja, mindig kérdezzük meg, miért haragszik a másik, így nem vész el a lényeg.

7. Ne hagyd magad sértegetni

Mielőtt lehordana mindennek, próbáld meg kideríteni, hogy mi baja lehet, mik a kifogásai veled kapcsolatban. Ja, hogy ez majdnem ugyanaz, mint a 6-os trükk?

8. Ne próbáld meggyőzni, vonulj vissza

Ha látod, hogy kezd elmérgesedni a helyzet, a vita nem vezet már sehova, tarts szünetet. Akár egy félperces csend is visszalendítheti a párokat a holtpontról – mondja Timothy Warneka, pszichológus.

9. Ismerd be a bűneid

Melody Brooke párterapeuta szerint egy lépésnyi térfelet nyerhetsz, ha beismered a vétkeid, és megpróbálsz empatizálni a szerelmeddel.

10. Érintsd meg

Veszekedés közben próbáld megérinteni a partnered, lehetőleg ne egy fagyos báránycomb vaskosabb végével simogasd meg lendületből a fejét, hanem pusztakézszel érh hozzá.

Egy érintés többet ér, mint ezer szó. Jaj, de szép.

11. Hagyj fel a de kötőszó fokozott használatával

Hiába próbálsz beismerni a rád eső bűnöket, vagy elmagyarázni a saját szempontodat, ha mindig úgy folytatódik a mondat, hogy "de". A de, igende, jóde kötőszavak túlzott használata elpárologtatja a köztetek lévő érzelmi közelséget.

12. Barátságosan testbeszélj

Tartsd magad mellett a kezeid, ne tedd keresztbe őket, és kerüld el a fizikai szembenállást a partnereddel. Ehelyett inkább állj 90 fokos szögben a partneredhez képest, ne legyenek akadályok köztetek, mint például asztal, ajtó. A legjobb, ha egymás mellett sétálva veszekedtek.

13. Adj igazat neki, de csak elméletben

Ha abszolút nem értesz egyet vele, mondd azt, hogy elméletben igaza van, majd bizonyítsd be,

hogyan az elméletei nem ültethetők gyakorlatba.

14. Vágd ki gyökerestől az általánosításokat

A veszekedők hajlamosak a hajmeresztő általánosításokra. Amennyiben áldozatul estél, hívd fel a figyelmét az igazságtalanságra, és kérd meg fogalmazza újra a problémáját.

15. Gyakorlati megoldásokat, ne ultimátumokat adj

Koncentrálj arra, hogy konkrétan mit lehetne tenni a továbbiakban, hogy a vitát kiváltó helyzet megoldódjon. A fenyegetés, az ultimátum helyett tárd fel előtte a lehetséges megoldásokat, hogy választhasson.