

Jak przetrwać Święta w rodzinnym gronie?

Przed nami Święta. Jedni z niecierpliwością czekają na spotkanie z najbliższymi przy wigilijnym stole, niektórzy jednak dostają białej gorączki na myśl o „troskliwej” babci i wszystkowiedzącym wujku. Jak radzić sobie z krytycznymi uwagami najbliższych, niezręcznymi pytaniami, by cieszyć się obecnością rodziny i magią Świąt?

Spotkania z rodziną nie zawsze niosą ze sobą pozytywne emocje. Dobre rady, jakie słyszymy od najbliższych mogą przyprawić o zawrót głowy i zepsuć humor na cały wieczór. Nie warto z powodu kilku pytań czy uwag zrywać więzi rodzinnych, ale nie należy także pozwalać na bezceremonialne komentowanie czy krytykowanie swojego życia.

Jak reagować na nieprzyjemne pytania w stylu: „Kiedy wreszcie przyprowadzisz kogoś na święta?”, „Może już pomyślicie o dziecku? Chciałabym dożyć wnuków!”, „A jak poszukiwania pracy?” itd.

1. Obserwuj swoje emocje

Ważne, by monitorować swoje emocje i momenty, w których podczas rozmowy, narasta w nas złość, niechęć, smutek czy uczucie „zmieszania”. – radzi Justyna Rokicka, psychoterapeutka, współzałożycielka wyszukiwarki szukamterapeuty.pl i dodaje – Jest to sygnał, że nasze granice zostały przekroczone, to znaczy, że ktoś mówi lub robi coś, co nie sprawia nam przyjemności, a wręcz przeciwnie, jest atakiem, podkopywaniem naszej pewności siebie. W takiej sytuacji warto od razu reagować, by sprawy nie przybrały dramatycznego obrotu i by emocje nie sięgnęły zenitu.

Pierwszą reakcją może być chwilowe oddalenie się czy nabranie dystansu, by mieć okazję do

przemyslenia, co się właściwie dzieje. Wiedząc, co takiego się wydarzyło, można przygotować asertywną odpowiedź.

2. Uświadom sobie swoją złość

Zanim zareagujesz na złośliwy komentarz, zrób głębszy wdech i zastanów się, jakie emocje te słowa w tobie powodują. Najprawdopodobniej będzie to złość, wściekłość. Nie kieruj się tą emocją, nie odpowiadaj od razu. – radzi Justyna Rokicka.

Jeśli w złości zaczniesz atakować rozmówcę, katastrofa gotowa – będziecie wyciągać coraz to mocniejsze argumenty przeciwko sobie. Taka wymiana ataków skończy się po prostu awanturą lub w najlepszym wypadku pełną napięcia nieprzyjemną ciszą. Rozwiązaniem może być wymijający żart, który rozładuje atmosferę i nie wprost da rozmówcy do zrozumienia, że nie masz zamiaru wchodzić w tę dyskusję. Możesz powiedzieć: „No to może ja opowiem dowcip, przychodzi baba do lekarza... :)”. Jeśli masz odwagę komunikować się wprost, spróbuj powiedzieć po prostu: „Gdy słyszę to pytanie, narasta we mnie złość, więc proponuję nie rozmawiać teraz o tym. Nie chcę, byśmy się pokłócili. Spędźmy proszę miło ten czas”.

3. Nie tłumacz się. Uznaj dobre intencje rozmówcy

Jeśli zaczniesz się tłumaczyć, możesz narazić się na to, że rozmówca będzie pogłębiał temat i robi się naprawdę nieprzyjemnie. Wejdiesz na przykład w rolę ofiary, nad którą się wszyscy pastwią. Kolację skończysz z dużym niesmakiem i żalem do siebie, że dałeś się wciągnąć w dyskusję. Po prostu powiedz: „Przykro mi, ale nie mam zamiaru się tłumaczyć, nie dziś, nie przy wigilijnym stole.” Spróbuj także odwołać się do dobrych intencji rozmówcy: „Bardzo ci dziękuję, że się o mnie martwisz, troszczysz, ale nie będę dziś na ten temat z tobą dyskutować. Zależy mi na tym, by dzisiejsza kolacja przebiegła bezstresowo. Chętnie porozmawiam na ten temat później.”

4. Zwróć uwagę na swoje głębsze uczucia

Zastanów się, jakie głębsze emocje usłyszane przed chwilą słowa poruszyły? Może to jest ból lub lęk, związany z jakimś trudnym dla ciebie tematem? Odpowiedz, nawiązując do tych właśnie emocji, np.: „Boli mnie, gdy słyszę takie słowa...”, „Takie pytanie jest dla mnie bolesne, dotkliwe...”, „Gdy się nad tym zastanawiam, ogarnia mnie po prostu lęk i wolę dziś o tym nie

Jak przetrwać Święta w rodzinnym gronie?

Wpisany przez S.Z.

piątek, 18 grudnia 2015 11:33 - Poprawiony piątek, 18 grudnia 2015 11:44

dyskutować..., "To jest dla mnie trudny temat, czuję się bardzo nieprzyjemnie, gdy go teraz poruszasz...". „Nie jest łatwo mi o tym mówić, więc proszę nie pytaj mnie dziś o to. Po prostu mnie to boli, a dziś chcę czuć się dobrze”. Jeśli rozmówca usłyszy taką szczerą i głęboką odpowiedź z twojej strony, nie będzie raczej w stanie kontynuować dyskusji, świadomy bólu czy dyskomfortu, jaki ci sprawia.

5. Opuść sobie asertywną komunikację i przyznaj rozmówcy rację, dla świętego spokoju :)

Jeśli próby otwartej, szczerzej czy asertywnej komunikacji nie przynoszą rezultatów i rozmówca nadal dręczy cię swoimi radami, komentarzami czy trudnymi pytaniami, po prostu żartobliwie odpowiedz: „Masz absolutną rację, ta sytuacja to dramat, klops i katastrofa. Jak dobrze, że mam ciebie, byś mi o tym nieustannie przypominał :) ”

Justyna Rokicka - <https://szukamterapeuty.pl/profil/justyna-rokicka>

Więcej informacji na www.szukamterapeuty.pl

/źródło - Rolinger PR/{fcomment}