

REGLAS PARA CONFRONTARSE

Estas son diferentes versiones de las llamadas "Reglas para pelear".

Davis Viscott

How to live with another person - 1976

1. Procure no iniciar una confrontación sin antes saber por qué está ofuscado.
2. Antes de enfrentarse piense en qué es realmente lo que quiere lograr.
3. Si van a discutir, busquen un tiempo y un lugar adecuados en que cada uno pueda decir lo que quiera, pero sin causarle molestias innecesarias al otro.
4. Comiencen las discusiones con el ánimo de resolver los problemas.
5. Procuren no manipular la culpabilidad del otro.
6. Si durante la confrontación se siente apabullado por el otro, dígalo y reclámele que le permita decir lo que piensa sin ser interrumpido.
7. Disponga de tiempo para hablar y definir las diferencias.
8. No busque peleas con el ánimo de conseguir atención.
9. Cuando escuche al otro, trate de comprender lo que el otro quiere decir y por qué.
10. A veces es útil que los contendores expresen por escrito sus diferencias, especialmente cuando el conflicto duele tanto que arriesga a llevarlos a peleas inútiles que sólo empeorarían las cosas.
11. En lugar de insistir en tener la razón más vale admitir que uno puede estar equivocado. Hay que buscar la verdad.

Reglas para enfrentarse con lealtad

John Wright

La Survie du Couple - 1986

1. Sepan cuándo y dónde van a enfrentarse.
2. Definan por qué están encolerizados, antes de iniciar el enfrentamiento.
3. Enfrentense por problemas que puedan resolverse. Por los otros no vale la pena.
4. Limítense a un asunto cada vez.
5. Concéntrense en el tema y no en cuestiones secundarias.

Reglas para lograr peleas constructivas

George Bach

The intimate enemy - 1969

1. Elijan la hora y el lugar de común acuerdo.
2. Proyecten su enojo sobre cuestiones del momento presente y no sobre el pasado.
3. Definan por qué se enfrentan.
4. Sean lo más transparentes posible.

5. No traten nunca de ganar.

CENTRO DE PASTORAL FAMILIAR PARA AMERICA LATINA
Avenida 28 N.37-21 BOGOTÁ D.C.
C O L O M B I A
TELÉFONO 57-1-368.3311 - TELEFAX 57-1-368.0540