



Правила экологичного разговора о политике

В это непростое время многие обсуждают острые темы слишком эмоционально, переходя на личности и даже позволяя себе оскорбления.

Самое важное сейчас — не развязывать эмоциональную войну с другими людьми. Особенно с близкими. Потому что военные действия разгораются на государственном уровне, а о реальном положении дел мы можем только догадываться.

Не отождествляйте другого человека с одной из сторон конфликта

Вы можете занимать определенную гражданскую позицию — это ваше право. Но не ставьте знак равенства между близким человеком и стороной, к которой у вас есть вопросы и претензии.



Договоритесь заранее, что вы высказываете друг другу только мнение, без оценки

Это самый безопасный способ коммуникации. Например, вы спрашиваете партнера, что он думает по поводу ситуации, но заранее обозначаете, что не будете давать никаких оценок и комментариев по поводу его мнения. То же самое сделает и партнер.



Опирайтесь на факты

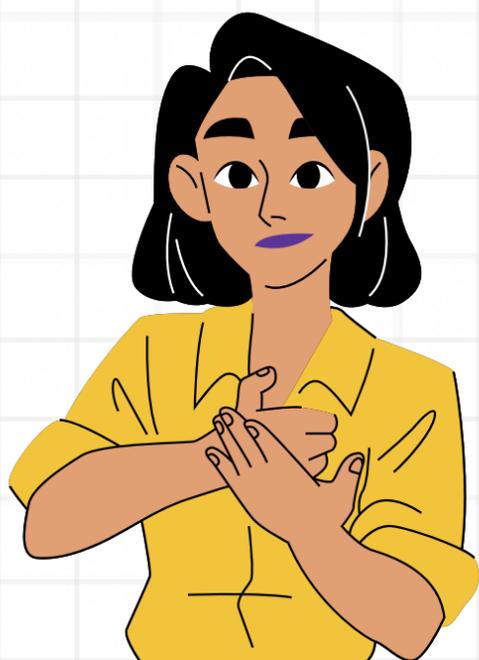
Конструктивный спор возможен лишь в том случае, когда вы аргументируете свою точку зрения и приводите конкретные факты. Увы, но это очень сложная задача. Особенно сейчас.



Не обесценивайте и не осуждайте чужое мнение

Если вы чувствуете, что можете выстроить границы в общении и готовы говорить на острую тему, постарайтесь не скатываться в осуждение. Дискуссия возможна лишь в том случае, если одна сторона уважает другую или хотя бы в минимальной степени готова принять мнение оппонента.

Используйте следующие фразы: «Ты имеешь право на свое мнение», «Ты имеешь право со мной не соглашаться», «Я имею право на свое мнение» и «Я имею право с тобой не соглашаться».



Если же соблюсти эти границы не получается:

Закройте тему

Если вас или оппонента накрывают эмоции и вы не можете реагировать спокойно — это сигнал об отсутствии толерантности. Закройте тему, пока спор не перерос в настоящий конфликт. Просто договоритесь, что о политике вы больше не разговариваете ради добрых отношений внутри семьи.

Важно: если ваши отношения с родными и друзьями до последних событий были далеки от идеала, сейчас вам будет особенно сложно коммуницировать. Если вы не могли выстроить личные границы, ссорились по мелочам и не умели договариваться в простейших бытовых ситуациях, разговор о политике сегодня не нужно даже начинать.

.....

Как помириться с человеком и нужно ли это делать

Подумайте, что для вас важнее: отстоять свою гражданскую позицию перед родителями или все те годы, которые вы провели вместе, выстраивая общение? Не обесценивайте эту связь, вспомните, как много вы пережили, сколько было прекрасных моментов, тепла и добра.

Попробуйте «растолковать» близких людей и их политические взгляды. Разорвите эту цепочку. Не ставьте знак равенства между мамой и ее субъективным мнением насчет политической ситуации. Это не одно и то же.

