

Κανόνες την ώρα της διαφωνίας ή του τσακωμού

1. Χρησιμοποιούμε εκφράσεις σε πρώτο ενικό πρόσωπο
 2. Απαγορεύονται τα χτυπήματα, το σπρωξίματα, κλπ
 3. Όχι όρκοι, αισχρολογίες, περιφρόνηση, σαρκασμός
 4. Μόνο δύο τσακώνονται, οι άλλοι μένουν απέξω
- Όταν ο ένας μιλάει ο άλλος σιωπά για δύο λεπτά και μετά εναλλάσσονται. Δεν διακόπτουμε
 - Δεν φεύγουμε από το θέμα
 - Εστιαζόμαστε στο παρόν, στο τώρα. Όχι στο πριν και το μετά
 - Δεν υποθέτουμε, προβαίνουμε σε συμπεράσματα, θεωρούμε κάτι δεδομένο, δεν θεωρητικολογούμε, δεν εικάζουμε, δεν κάνουμε χειρονομίες, όχι κρίσεις, όχι σαρκαστικά σχόλια με αυτά που εννοεί ο άλλος. Προσπαθούμε να καταλάβουμε
 - Λέμε ότι νιώθουμε. Δεν υποθέτουμε ότι ο άλλος ξέρει πως νιώθουμε, τι θέλουμε, ή τι εννοούμε
 - Δεν υποτιμάμε τα κατορθώματα του άλλου
 - Και για τους δύο πρέπει να ισχύουν οι ίδιοι κανόνες
 - Δεν διακόπτουμε, δεν αλλάζουμε το θέμα
 - Δεν παραπλανούμε
 - Δίνουμε στον άλλο τη δυνατότητα να αλλάξει ή να πάρει πίσω τη γνώμη του
 - Δεν κριτικάρουμε ή προσβάλλουμε
 - Δεν πιέζουμε τον άλλο
 - Δεν φωνάζουμε
 - Δεν απειλούμε
 - Μιλάμε ήρεμα

- Εκφράζουμε όσο το δυνατό πιο ήρεμα το θυμό μας
- Δεν κάνουμε τον άλλο να νιώθει ένοχος
- Δεν βασανίζουμε τον άλλο
- Δεν συζητάμε αν ένας από τους δύο βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών
- Είμαστε ευγενικοί και πολιτισμένοι