JEŚLI ZNALEŹLIŚCIE SIĘ JAKO PARA NA DWÓCH BIEGUNACH, TO WYKONAJCIE TE TRZY PODSTAWOWE KROKI:

1. Rozpoznajcie, które aspekty są dla Was najbardziej poróżniające, przygotujcie ich listę, nanieście w niej, od kiedy dane zachowania/sytuacje Was irytują, kiedy najbardziej, co jest dla Was najtrudniejsze, gdy druga strona znajduje się na innym biegunie. Omówcie to ze sobą. Okaże się wówczas, które zachowania są dla partnera wyjątkowo trudne do zaakceptowania.

2. Zastanówcie się, czy nie jest to temat-przykrywka. Czy aby pod tymi wzajemnymi żalami nie czai się większy problem związany z brakiem tolerancji wobec drugiej osoby, z kryzysem miłości, z przeżywanym wewnętrznie urazem?

3. Ustalcie między sobą, czy macie dość sił i gotowości, by wybrać się w podróż na drugi biegun.

Jak przygotować się do wycieczki na drugi biegun?

a) Nie oceniaj, nie krytykuj, wyłącz w sobie postawę karcącego rodzica.

b) Spróbuj zrozumieć jego/jej punkt widzenia, posłuchaj jego/jej argumentów.

c) Spróbuj choć na kilka dni pomieszkać na tym biegunie, doświadcz tego. Partner zaś niech zrobi to samo.

d) Wymieńcie się doświadczeniami o tym, na którym biegunie żyje się lepiej. Jeżeli każdemu na swoim, zastanówcie się, co możecie wspólnie zrobić, by Wasz związek to przetrwał.

M. Janiszewska, K. Kucewicz „Pięknie odmienni”