Η σωστή επικοινωνία είναι το πιο ισχυρό μέσο που διαθέτει ο άνθρωπος στις κοινωνικές και διαπροσωπικές του επαφές. Καλό είναι να προσπαθείτε να απαντάτε με ακρίβεια και με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις που σας θέτει το άτομο με το οποίο επιδιώκετε να έρθετε σε επικοινωνία. Απ' την άλλη, ρωτήστε με θάρρος αυτό που σας προβληματίζει, χωρίς ιδιαίτερες περιστροφές. Έτσι, το άτομο που έχετε απέναντί σας θα κατανοεί ακριβώς τι σας προβληματίζει και δεν θα δίνει άσχετες με το θέμα σας απαντήσεις. Η ειλικρίνεια είναι δείγμα σεβασμού στην προσωπικότητα του άλλου, πέρα απ' την δική σας.

Αυτό δεν οδηγεί σε εντάσεις-διαφωνίες με μοτίβα όπως «μα όχι εγώ σου είπα αυτό και εσύ μου είπες εκείνο και όχι το άλλο», καταστάσεις δηλαδή που δεν οδηγούν πουθενά. Αν προσπαθήσετε να αποκτήσετε τις ικανότητες της σωστής επικοινωνίας δεν είναι βέβαιο ότι η σχέση σας θα αλλάξει ριζικά, είναι όμως βέβαιο, ότι χωρίς αυτές τις ικανότητες επικοινωνίας η σχέση δεν πρόκειται να βελτιωθεί και με τον καιρό θα προστεθούν επιπλέον αρνητικά συναισθήματα.

Η καλή σχέση προϋποθέτει ωριμότητα, συγκρότηση, ισορροπία και υπομονή. Για να επικοινωνήσετε σωστά, χρειάζεται να καλλιεργήσετε την αυτογνωσία και τον αυτοέλεγχο και να αναζητήσετε νέους τρόπους δημιουργικής επικοινωνίας. Ο σύντροφός σας δεν ευθύνεται πάντα για τα δικά σας αρνητικά αισθήματα. Δεν είναι αυτός που σας πληγώνει αλλά ο τρόπος που συχνά εσείς αντιλαμβάνεστε και κατανοείτε τη συμπεριφορά του. Στις περιπτώσεις που πιστεύετε ότι αυτός ευθύνεται για τη σύγκρουση, η αλήθεια είναι, ότι έχετε και εσείς συνήθως ένα μερίδιο ευθύνης.

Κάθε φορά που ένας σύντροφός εκφράζει ανάγκες, παράπονα ή ανησυχίες, ο άλλος νιώθει να απειλείται και συχνά αλλάζει θέμα και εμποδίζει έτσι την σωστή επικοινωνία. Καλό είναι λοιπόν να εκφράζετε ο θυμός χωρίς να θίγεται η αξιοπρέπεια του άλλου. Αντί να αντιδράτε

ανακλαστικά στα αρνητικά ερεθίσματα ελέγξτε τις αντιδράσεις σας προβλέποντας τι θα συνέβαινε αν θα χάνατε τον έλεγχο. Η βίαιη και ανεξέλεγκτη έκφραση του θυμού έχει αρνητικές συνέπειες. Εκφράστε το θυμό σας με αποφασιστικότητα και τόλμη γιατί αν τον καταπιέσετε μπορεί να σας δημιουργήσει συμπτώματα όπως κατάθλιψη, υπέρταση ή γαστρεντερικές διαταραχές. Αποφύγετε να πείτε πρόχειρα και βιαστικά ότι σας έρθει στο νου αλλά σκεφτείτε προσεκτικά τι είναι αυτό που θέλετε να πείτε και αναζητήστε τον καλύτερο τρόπο για να το εκφράσετε ώστε ο άλλος να σας καταλάβει. Αναγνωρίστε τα πρώτα σήματα που δίνει ο οργανισμός σας (σφίξιμο, ταχυπαλμία κ.λ.π.). Ελέγξτε το θυμό πριν αρχίζει να εκδηλώνεται. Προσπαθήστε να ερμηνεύσετε διαφορετικά την προκλητική συμπεριφορά που κινητοποίησε το θυμό μέσα σας. Συνήθως τα πράγματα δεν είναι τόσο καταστροφικά όσο φαίνονται με την πρώτη ματιά.

Τέλος, καλό είναι σε κάθε σύγκρουση να αναγνωρίζετε μια πολύτιμη ευκαιρία για να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας. Ο θυμός του συντρόφου σας, τις περισσότερες φορές κινεί τα νήματα δικών σας ψυχικών τραυμάτων. Η ενόχληση που νιώθετε είναι ένα καμπανάκι που σας ειδοποιεί ότι κάτι πρέπει να αλλάξετε, ίσως κομμάτια του εαυτού σας.