

# Jak porozmawiać o jedzeniu mięsa – i się nie pokłócić?



## JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ:

Proponujemy zacząć od pytania:  
**Co myślisz o jedzeniu mięsa?**



## A CO, JAK ZROBI SIĘ GORĄCO?

**Zapytaj o źródła danego poglądu:**  
Kiedy zaczęłeś tak myśleć?  
Co się wtedy stało u Ciebie?

**Zapytaj o wartości:**  
Dlaczego sprawa jedzenia/niejedzenia  
mięsa jest dla Ciebie ważna?

**Poszukaj punktów wspólnych:**  
Wiele nas różni w sprawie jedzenia  
mięsa. A w czym się zgadzamy?

**Wróć do Waszej relacji:**  
Co jest ważniejsze: jedzenie mięsa  
– czy nasza znajomość?



## JAK PORUSZYĆ TRUDNE WĄTKI:

**O życiu i cierpieniu zwierząt:**  
Czy człowiek ma prawo  
zabijać zwierzęta na jedzenie?

**O kuchni i tradycji:**  
Dlaczego mięso jest ważne  
na polskim stole? Czy tylko mięso?

**O stylu życia i zdrowiu:**  
Czy mam się tłumaczyć z tego,  
że nie jem mięsa – albo że je jem?

**O cenach i jakości mięsa:**  
Kogo stać na mięso  
ze zrównoważonych hodowli?



## JAK ZAKOŃCZYĆ ROZMOWĘ:

**Możecie powiedzieć sobie:**

- Nie musimy się zgadzać w sprawie jedzenia mięsa, żeby się lubić.
- Fajnie, że pogadaliśmy.

# Co pomaga w dobrej rozmowie

Chcesz porozmawiać na trudny temat z bliską osobą, przyjacielem albo kolegą z pracy? Oto kilka podpowiedzi, które pomogą Wam znaleźć wspólny język



**Ustalcie temat rozmowy.** Lepiej wybrać konkretną sprawę, która Was różni – np. jedzenie mięsa, przyjmowanie uchodźców, Marsz Niepodległości. Rozmowy o wszystkim kończą się zwykle na niczym:)

**Uruchom ciekawość.** Żeby rozmowa się udała, musisz naprawdę chcieć poznać poglądy drugiej osoby. Tu pomaga nasza ludzka ciekawość. Nastaw się na to, że to będzie ciekawe spotkanie – nawet jeśli miejscami będzie trudno.



**Posłuchaj do końca.** Tym, co zwykle kończy rozmowę, jest czyjaś szybka i ostra odpowiedź. Słyszymy coś, co nas denerwuje i natychmiast mówimy swoje zdanie. Spróbuj powstrzymać ten odruch.

Zamiast reagować, staraj się zrozumieć pogląd drugiej osoby. Ułóż go sobie w całość, zobacz jej perspektywę. To, że spokojnie słuchasz, nie znaczy, że się zgadzasz. Słuchasz, bo szanujesz inne zdanie.

**Zapytaj, czy dobrze rozumiesz.** Jeśli osoba po drugiej stronie skończyła mówić, spróbuj powtórzyć jej tok rozumowania. Powtórz po swojemu, co powiedziała – bez dodawania Twojej oceny. Nie krytykuj tego, co zostało powiedziane.



**Teraz Twoja kolej.** Możesz po prostu powiedzieć, co Ty myślisz na ten sam temat. Ale rozmowa będzie lepsza, jeśli opowiesz, skąd wzięt się Twój pogląd. Opowiedz o wydarzeniu albo historii, która sprawiła, że tak właśnie myślisz.

**Zapytaj drugą osobę, skąd wzięt się jej pogląd.** Jeśli sami podzieliliśmy się swoją historią, to pytanie będzie zupełnie naturalne. Posłuchaj historii drugiej osoby. Pomyśl o tym, jak takie doświadczenie mogłoby wpłynąć na Twoje poglądy.

**Porozmawiajcie o swoich historiach.** Mogą być zupełnie różne albo bardzo podobne. Jakie by nie były – poprzez takie historie (doświadczenia) łatwiej się nawzajem zrozumieć. I dużo łatwiej o nich rozmawiać niż o samych poglądach.

