

Как правильно ссориться?

Можно ли представить себе совместную жизнь вообще без ссор и конфликтов?

Конфликтов избежать нельзя, особенно на этапе привыкания друг к другу, но важно знать, как с ними бороться.

У каждой ссоры есть причина и повод, поводов может быть множество: это и разбитая чашка (ты мне всю жизнь разбил), и разбросанные вещи, и много чего еще, но истинных причин несколько.

Причины ссор:

- 1) несовместимость интересов: я хочу смотреть сериал, а у него футбол, он меня не любит;
- 2) наличие личностных недостатков или отрицательных качеств у партнера, например, грубость или жестокость;
- 3) отсутствие взаимопонимания: у женщин мироощущение чувственное, а у мужчин – физическое.

Но имеет ли значение, из-за чего разгорелся спор, если конфликт уже в разгаре? Если уж вы поссорились, то тут важно, научились ли вы **стратегии ведения спора**. Нужно знать два простых ее правила:

1 – не добивайтесь победы; очень важно помнить, что твоя победа – это поражение твоего любимого; значит, нужно не выяснять, кто прав, кто виноват, а обсудить, из-за чего возникло разногласие;

2 – уважайте партнера, какая бы вина на нем не лежала; даже в минуты, когда вас душит обида, ревность или злость, надо помнить, что он или она еще недавно был (была)

самым дорогим для вас человеком.

Мне очень нравится обычай, который существовал в старых русских интеллигентных семьях, – при ссорах или конфликтах супруги переходили от родственного «ты» к холодно-официальному «вы».

При подобном обращении достоинство не унижается и после ссоры легко вернуться к нормальным взаимоотношениям. А чтобы конфликт не повлиял на дальнейшую жизнь, забудьте о нем навсегда, так как незабытые ссоры и конфликты имеют свойство накапливаться. И не только засоряют душу, но и вытесняют из нее все то хорошее, что вас связывает.

Нельзя и затаивать обиду – чем раньше вы отреагировали на нее, тем меньше шансов у обиды испортить вам настроение. Но не стоит сообщать вашему партнеру все, что вы думаете, если именно в этот день у него именины или другое радостное событие, т.к. конфликт будет воспринят в два раза острее.

А иногда обиду следует просто простить. Вот несколько **техник совладания с обидой**.

1. Вызовите в памяти образ человека, который вас обидел. А теперь представьте его беспомощным ребенком. Загляните в его невинные глаза, рассмотрите мелкие черты лица. Подумайте, что маленький человек часто совершает ошибки. И вас он обидел только потому, что чего-то еще не понимает в жизни. А теперь перенеситесь на сто лет вперед и вообразите его глубоким мудрым стариком, осознавшим все свои ошибки в жизни, в том числе и обиду, которую нанес вам.

2. Забавы ради согласитесь с критикой в свой адрес. Оценка, которую высказал ваш обидчик, – это всего лишь его точка зрения. Велика важность! Так вы разрядите обстановку и сохраните спокойствие. А иногда это даже приводит к тому, что вашему критику становится стыдно за свои слова.

Одним из условий разрешения конфликтов психологи считают способность человека честно спросить самого себя, что на самом деле тебя волнует, и тогда выяснится, что причина конфликта вовсе не в футболе, разбросанных вещах или его невнимании – это только ничтожный повод.

Как правильно ссориться

Автор: admin

25.08.2011 10:24 - Обновлено 30.10.2014 02:43

Просто произошел конфликт на работе, стычка в маршрутке или дело в плохом настроении. Но это все в теории, а что делать в момент, когда конфликт в разгаре?

Самый простой способ совладать с чувствами – это отвлечься. Например, сделать вид, что у вас зазвонил телефон, или что кто-то звонит в дверь. Пока вы или он займетесь возникшей проблемой, эмоции поостынут. Вспышки ярости и гнева часто по интенсивности превосходят причины, их породившие. Но секундное отвлечение – и страсти успокаиваются.

Поймите, есть действительно очень важные вещи, прощать которые нельзя, и есть принципы, отказавшись от которых, можно потерять собственное Я.

Но всегда ли речь идет о столь высоких материях, ведь чаще всего мы ссоримся из-за мелочей, которые уже завтра покажутся нам смешными. А ведь в момент спора мы ведем «бой» по всем правилам войны, стараясь ударить в самое больное место. Задумайтесь, стоит ли?

Что делать? Проанализируйте свои ожидания. Посмотрите, не слишком ли они жесткие, не слишком ли нереальные?

Если любимый никогда не дарил вам цветов и не помнит, какого числа вы встретились, – нужно ли обижаться на него за это? Ведь в нем наверняка есть другие качества, за которые вы его любите. Подумайте, ведь и вы не идеал, и тоже допускаете ошибки.

Удачи!

Автор - **Елена Бадаранча**

Как правильно ссориться

Автор: admin

25.08.2011 10:24 - Обновлено 30.10.2014 02:43

[Источник](#)