

Когда отношения существуют не один год, то в них периодически возникают ссоры. Эти конфликты приводят нас к бесконечным обидам, молчаливым уединениям и тяжести в груди, которая гложет нас день за днем.

Как же решать возникающее непонимание и внести в свои отношения больше счастливых минут?

Как решать конфликты так, чтобы к ним больше никогда не возвращаться?

Как донести до партнера то, что я хочу сказать?

Как сделать так, чтобы он не только выслушал меня, а и захотел пойти мне навстречу?

Пять самых важных правил при выяснении отношений

1. Никто никому ничего не должен

Порой кажется, что то, что важно мне должно быть одинаково важно и моему партнеру. Если я прошу что-то сейчас, то это должно быть сделано сейчас, а не завтра или в понедельник.

По этой же причине он должен сделать все, чтобы бежать сломя голову выполнять все требования. Наши желания – это всего лишь наши желания. Мы можем попросить. Требовать - никогда.

Именно поэтому все предложения в разговоре следует начинать с «Я чувствую» «Я думаю» «Мне кажется» «На мой взгляд».

И никогда НЕ использовать: «Ты должен», «Я хочу, чтобы ты...», «Ты обязан»

2. Почему требование не работают

Ни одного человека на земле невозможно заставить делать то, что он не хочет, если ему при этом не грозит смерть.

Неверно думать, что наш любимый человек делает что-то, потому что мы от него что-то требуем.

Обычно мы совершаем действия, которые нам не нравятся из-за страха потерять, страха обидеть, страха не соответствовать ожиданиям, страха... Мы будем делать это из-за нашего личного страха.

Поэтому, если вы считаете, что ваши желания должны выполняться по первому требованию, то вы подвергаете вашего любимого человека эмоциям, в которых страх занимает первое место.

А теперь подумайте: Хотите ли вы строить отношения на страхе?

3. Эмоции

Накопить внутри негодование, а потом, хорошенько подкрепив его старыми обидами, предъявить по всем пунктам. Привычный сценарий поведения в конфликтных ситуациях. В момент таких разборок мы способны воспринимать лишь тот шквал

необузданных эмоций, который внезапно обрушивается на нашу бедную голову.

Можем ли мы слышать в этот момент конструктивную критику, которая поможет нам улучшить наши отношения?

Нет. Вместо этого мы начинаем защищаться и оправдывать, а порой и обвинять в ответ любимого человека.

Как только червячок недовольства начинает сверлить вас изнутри сразу находить время обсудить волнующий вас вопрос.

Учитесь говорить сразу, не откладывая на потом.

4. Обобщения

«Ты мне никогда не помогаешь!». Так обычно говорят очень уставшие женщины, которые совершенно выбились из сил в попытке все успеть.

Мы и месяца не смогли бы прожить с партнером, который никогда не помогает, совсем не любит, и вовсе не уделяет нам внимания.

Нас не устраивают очень конкретные моменты. Именно эти моменты и необходимо обсуждать. Не помытую чашку, отсутствие цветов и помощи по дому, ласковые слова и нежные прикосновения.

Мы очень конкретны в том, чего хотим – научитесь слышать свои желания.

5. Совет да любовь

Советуйтесь друг с другом. Нет ничего более обидного, когда ваш близкий человек приходит с готовым решением того, что вам надлежит сделать. Или с планами на выходные, не спросив вашего мнения.

Поэтому, после того, как мы рассказываем о своих желаниях, важно вспомнить и о желаниях любимого человека. Что он думает? Чего хочет? Какой видит выход из сложившейся ситуации?

Ищите решение вместе.

Для разговоров создавайте атмосферу любви, поддержки, понимания и уважения. И никогда не выясняйте отношения в постели!

Валерия Гилелес (с)