Искусство ссоры

Автор: Kadwyn
06.10.2007 02:31 -

Очень часто после ссоры с близким человеком вы чувствуете злость и невероятную обиду, вам неприятно находиться рядом с этим человеком, а ледяной холод в груди не дает нормально дышать. И вы не знаете, что делать с этим состоянием. Каждый психотерапевт в такой ситуации посоветует вам сесть и спокойно обсудить проблему с партнером. Однако вы уже не раз пытались поступить подобным образом и знаете из личного опыта, что как только вы попытаетесь объяснить, что именно вас обидело, новой ссоры не избежать. Психолог вам откровенно скажет, что вы правы. Да, каждый жаждет выговориться и показать другому свои чувства. Но, как вы сами уже догадались, вся суть состоит в том, как именно вы будете обсуждать вашу проблему. Пытаться что-то доказать партнеру, даже говоря тихо и спокойно в накаленной ситуации всеобщей обиды очень сложно.

При этом ваш близкий человек испытывает схожие противоречивые чувства. Никто не хочет возвращаться к болезненной теме, но и носить груз обид на себе тоже нет большого желания. Но, если вы предложите ему обсудить ситуацию этим «особым» способом, он наверняка прислушается к вам.

Все очень просто. Как советует психолог, необходимо сесть друг напротив друга, заранее договорившись о том, кто первый будет говорить. И по очереди, не перебивая, выказать вашу глубокую обиду и описать свое видение проблемы партнеру. Далее обменяться ролями. При этом слушатель не должен перебивать, даже если он с чем-то в корне не согласен. Закончив, необходимо сказать друг другу: «Я понимаю твою обиду и боль и постараюсь делать так, чтобы ты был счастлив со мной». После этого не нужно больше ничего обсуждать, просто обнимите друг друга.

Полезность этого метода в том, что каждый почувствует себя услышанным, что зачастую и является очагом ссоры. Каждый может выразить свою боль и обиду, сбросив гору с плеч.

Решайте ваши споры именно по этой «схеме» и ваше отношения станут намного теплее и доверительнее.