Учимся не обижаться

Вы не ссоритесь с женой или мужем? Значит, вы уже развелись или еще свободны. Это шутливое мнение психологов подтверждает, что семейной жизни без конфликтов не бывает. Но если правильно вести себя во время ссоры, ухудшения отношений вполне можно избежать.

ПОЧЕМУ МЫ КОНФЛИКТУЕМ?

Для многих ответ очевиден: потому что она недосолила суп, он – принес в чистую прихожую грязь на ботинках и т.д. Однако то, в чем чаще всего супруги упрекают друг друга, – мнимые причины скандалов.

Есть мнение, что ссор не бывает, если партнеров связывает безусловная любовь. Согласитесь, когда людям хорошо вместе, у них не возникает и мысли о ссоре. Они, конечно, случаются, но только чтобы оживить отношения. При этом партнеры отлично знают «условия игры»: как поступить, что сказать и как закончить.

Но подобные примеры – исключение. Чаще всего внезапно вспыхнувшая взаимная перебранка – это сигнал о том, что супругов что-то беспокоит в их отношениях. В поведении супругов во время конфликтов можно увидеть даже то, что они не осознают. Вспомните фильм «Экипаж», в котором жена одного из героев постоянно пилила его. А оказалось, она просто не любила мужа, не чувствовала себя рядом с ним женщиной.

Поэтому не нужно разглядывать недостатки партнера под микроскопом. Лучше признаться себе: истинная причина ссор не в нем, а в ваших ожиданиях, которые он не оправдывает.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ССОРЫ

Цель любого конфликта – изменить отношения в нужную сторону. Для этого стоит научиться грамотно ссориться.

Не переходите на личности. Старайтесь употреблять местоимение «я» вместо «ты». Не оценивайте слова и действия партнера. Говорите о том, что чувствуете именно вы: «Твои слова причиняют мне боль», «Это внезапное решение застало меня врасплох». Критикуя, вы подливаете масла в огонь. А рассказывая о своих чувствах, приглашаете партнера к мирному разговору.

Не обобщайте. Повод ссоры конкретен, поэтому не вспоминайте, что было раньше. Запрещенные слова – «всегда», «постоянно», «как обычно». Если вы раньше терпели, а сейчас взорвались, то партнер вправе заподозрить вас в неискренности.

Не касайтесь больных тем: неудач прошлого, интимных признаний, отношений с другими людьми, сравнений с теми, кто является примером чего-то негативного. Вряд ли замечание «Ты прозябаешь, как твой брат-неудачник» подтолкнет мужа к поискам новой работы.

Говорите без подтекста. Во время перепалки ее участники слышат то, что хотят услышать, а не то, что говорится на самом деле. Слова «Ты можешь искать себе нового мужа» скорее будут истолкованы как намек на развод, чем как признание права супруги на счастье.

Исключите лексику с ярко выраженным отрицательным значением – «алкаш», «нахлебник», «пустышка», «криворучка» и негативные сравнения. Ссора со временем забудется, а чувство унижения осядет в душе надолго.

Используйте юмор. Затушить пожар ссоры помогает доведение ситуации до абсурда, глупости, смешной аналогии. «Я, как пчела Майя, все тружусь, тружусь…»

Признайте вину и просите прощения. В семейной жизни часто важна не истина, а умение уступать. Наберитесь смелости и скажите: «Да, ты права, я задержался на работе», «Прости, я действительно долго собиралась». При этом ценны не сами слова, а интонация, с которой вы произнесете их. Не доказывайте правоту. Лучше скажите, что дорожите вашими отношениями.

Примирение – лучший финал ссоры. Без него конфликт нельзя считать завершенным. Это всего лишь затишье, тайм-аут. Но используйте и его. Поговорите с партнером о случившемся. Спокойно расскажите о своих переживаниях. Спросите об его чувствах и мыслях. Обязательно сделайте вывод. Ссоры в семье как раз и нужны для того, чтобы учиться понимать друг друга.

И все же идеальная ссора – та, которой удалось избежать. Просто перестаньте «переделывать» партнера. Займитесь собой – разберитесь с теми страхами, стереотипами, установками, которые вы получили в течение жизни. Именно они определяют сценарий, который вы воплощаете в супружестве. Если вы хотите научиться жить без ссор или хотя бы снизить их градус, пересмотрите этот сценарий. А еще лучше – перепишите его вместе со своим избранником.

Татьяна ЧЕРЕПАНОВА

ВАМ НРАВИТСЯ «1000 СЕКРЕТОВ»? ПОСОВЕТУЙТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ РОДНЫМ, БЛИЗКИМ И ЗНАКОМЫМ!