Семь принципов безопасной ссоры

[Семейная психология](http://www.b17.ru/article/?razdel=20)

|  |
| --- |
| Семь принципов безопасной ссорыНикогда бы не подумала, что мне придется убеждать людей в отрицательном влиянии конфликтов на взаимоотношения. Обычно наоборот, мы вместе с клиентом ищем позитивный смысл конфликтной ситуации.  Обычный день в офисе. Напротив меня сидит молодой жизнерадостный человек тридцати двух лет. Он только что нагрубил жене по телефону.  – Ну вот, будет знать! – с удовлетворением произносит он.  Заметно, что ситуация его несколько беспокоит, но «терять лицо» перед коллегами, невольными свидетелями конфликта, он не хочет.  – Что случилось? – спрашиваю его.  – Да мы на прошлой неделе «покусались» с женой немного. Разговаривает «президентским» тоном.  – А ты жене не говорил, что тебя обижает такой тон?  – Нет зачем, разве так не понятно? Да и [психологи рекомендуют](http://www.b17.ru/article/?tag=%D1%EE%E2%E5%F2%FB+%EF%F1%E8%F5%EE%EB%EE%E3%E0) ругаться…  – Да ладно?! – удивляюсь я, – А зачем?  – Ну как…Ну все же знают – это укрепляет отношения.  – Это, каким же образом, интересно?  – Отрицательные эмоции высвобождаются, обстановка разряжается.  – То есть это так выглядит: обиделся… затаил…подождал неделю. А потом ннна тебе за «все хорошее»! Конечно, у любого конфликта можно найти позитивный аспект. И действительно происходит определенное снятие напряжения. Но мне правда сложно представить, что когда ты действительно любишь человека, ты будешь сворачивать ему кровь и портить настроение для того, чтобы ваши отношения укрепились. Поверьте,  есть более гуманные способы!  Практика показывает: несмотря на обилие информации, люди в большинстве не знают, как грамотно выстраивать отношения, чтобы не причинять боли своей второй половине.  Эта ситуация побудила меня еще раз обозначить**7 наиболее важных принципов безопасной ссоры:**  **1)    Никакого рукоприкладства**. Это противозаконно, опасно для физического и психического здоровья, в особо запущенных случаях – для жизни. Физическое насилие – самый примитивный способ выражения агрессии. Никто не имеет права причинять другому вред и боль.  **2)    Избегайте личных оскорблений и унижения достоинства**, слова ранят не меньше действий. И как бы ни хотелось, словно герой известно фильма крикнуть «Мымра!», держите себя в руках. Сосредоточьтесь на своих чувствах, говорите о своих переживаниях: «Меня больно, когда ты так говоришь», «Такое поведение меня злит» и др.  **3)    Противопоказано оскорблять родителей и значимых для супруга людей**. «Ты такой же подонок, как и твой отец!», «Кого еще могла воспитать мать-одиночка!». Оскорбление в свой адрес простить даже легче, чем оскорбление родного человека, потому что право прощения у того, кого обидели. Ваш супруг может чувствовать вину, что помирился с вами после того, как вы унизили его близких.  **4)    Воздержитесь от насмешек и глумления над ценностями** своего партнера: «На дом мечтал заработать? Да ты даже на собачью будку не сможешь заработать!». В пылу ссоры супруги стараются «ударить» друг друга побольнее, задеть за «живое», за очень личное. Если вы будете издеваться над самым сокровенным человека, смеяться над его мечтами, он уже не сможет вам доверять, а отношения не будут действительно искренними.  **5)    Откажитесь от желания вовлечь в конфликт еще кого бы то ни было:** «Правильно мама (папа, брат, сестра, подруга, друг  и т.д.) говорила с тобой не связываться!». Не подставляйте своих близких. Отношения в паре – это ваши отношения, только вам решать какими они будут, и как преодолевать возникающие трудности. Вы помиритесь, а неприязненное отношение супруга к вашим родственникам или друзьям останется.  **6)    Уклоняйтесь от ссор при детях**. Ребенок одинаково любит и папу и маму, ему всегда больно, когда родители ругаются. А если детей заставляют еще и принимать чью-либо сторону – это настоящее мучение. В раннем и дошкольном возрасте малыш даже может подумать, что родители ссорятся из-за него, так для этого возрастного периода характерен определенный эгоцентризм.  **7)**И самый главный принцип: пожалуйста, **сторонитесь конфликтов и ссор, если есть возможность договориться другим способом**!  http://www.b17.ru/foto/uploaded/60ebf6e0330bf995b023ad523de926db.jpgРазумеется, счастливые пары счастливы не потому, что они никогда не ругаются. Они искренне любят, они умеют договариваться и прощать, и даже когда ссорятся, относятся друг к другу бережно. Какие еще есть способы создания счастливой семьи, преодоления кризисов и недопонимания в отношениях можно посмотреть в моей статье «Химия чувств: эмоциональные отношения [мужчины](http://www.manrise.ru/) и женщины».  Чтобы избежать поверхностного понимания психологических рекомендаций, ошибок в применении их на практике, обращайтесь к компетентным специалистам. Психолог с помощью специальных техник поможет принять решение, которое будет для вас наилучшим в данной ситуации, вы сделаете выбор, к которому будете готовы. Ведь только вы действительно знаете, что для вас лучше. Психолог никогда не будет давать советов, и уж тем более «рекомендовать ругаться». |