Автор: Darkflame
14.08.2009 19:18 -

Как помириться с любимым

КТО ИЗ НАС ОБИЖЕННЫЙ?

Как это бывает. “Мы были на дне рождения у моей подруги, и Артем, с моей точки зрения, вел себя по-хамски по отношению ко мне: при всех за столом сделал мне замечание, что я не умею пользоваться ножом, перебивал меня, стоило мне открыть рот, а потом ушел курить на кухню с моей бывшей одноклассницей и провел там целый час. Я обиделась и ушла домой - живем мы в соседнем подъезде. Если честно, надеялась, что он придет и извинится. Но он заявил, что я поставила его в неудобное положение своим поступком и вообще вела себя как истеричка. Теперь со мной не разговаривает. Но ведь он меня обидел первым!”

Почему так происходит. Часто мужчины, чувствуя свою вину, переходят в наступление (лучшая защита - нападение).

Что делать. Прежде всего извиниться. За что? А за то, что вы ушли с вечеринки без него. Скажите, что были не правы и понимаете, какую это неловкость доставило ему. После того как ваше извинение будет принято, обязательно скажите, что вас расстроило в этот вечер. Не оправдывайтесь, объясните, что вы чувствовали тогда, и попросите так больше не поступать. Взаимные извинения внесут в вашу жизнь новую идиллию.

НЕ ПОВОД ДЛЯ ССОРЫ

Как это бывает. “Моя подруга обижается из-за малейшей ерунды. Подумаешь, сказал, что мне не нравится, когда женщины отращивают длинные ногти. Что из этого? Если мне действительно это не нравится. Но она приняла мое замечание на свой счет, разревелась, обиделась. Ну не маразм, вот так реагировать на все?”

Почему так происходит. Возможно, у девушки низкая самооценка, она не уверена в себе и боится, что ее могут бросить.

Что делать. Не злитесь, это только усугубит ссору, и вам придется извиняться на более серьезном уровне. Обнимите обидчивую подругу, скажите, что для вас она самая красивая и самая лучшая. И что вы готовы пересмотреть даже свои вкусы ради нее. Спросите, верит ли она вам (держите ее за плечи, глядя в глаза), добейтесь положительного ответа. После этого твердо скажите, что, раз она верит в то, что вы ее любите, значит, больше не будет обижаться. Добейтесь положительного ответа. Теперь каждый раз, когда сцена будет повторяться, говорите с упреком: “Ну ты же мне

обещала!”

ДВЕ ЛОГИКИ, ИЛИ КТО КОГО ПЕРЕМОЛЧИТ

Как это бывает. Логика № 1: “Я задерживался на совещании и не мог позвонить. Чтобы предупредить об этом, после совещания я, конечно, позвонил, но жена сбросила вызов. Дома ужина для меня не было, а жена делала вид, что спит. Меня это взбесило: зарабатываешь деньги в поте лица, а тебе за это даже ужин не приготовили”.

Логика № 2: “Я звонила ему весь вечер, но он упорно был недоступен. Я издергалась - вдруг что случилось. Потом позвонила другу мужа, но он ничего не знал (или знал, но молчал). Я стала думать, с кем он проводит время. Наконец он позвонил за полночь, голос веселый, бодрый. Я бросила трубку: он со мной вообще не считается”

Почему так происходит. Так очень часто бывает, когда оба супруга - интроверты, сдержанные на слова люди. У каждого в голове свое видение ситуации.

Что делать. Ссора этого типа может длиться очень долго и усугубляться до тех пор, пока кто-то из вас двоих не найдет в себе мужество начать первым. Кто это будет - он или она - не важно, вы оба равноценно создали этот конфликт. Поэтому не считайтесь, кто первый начал, начните вы сами. Скажите, что вы испытывали тогда, в тот вечер, выслушайте другую сторону. Предложите мир, а впредь договоритесь не молчать, а высказывать все, что накопилось в душе.

ЧТОБЫ НИКОГДА НЕ ОБИЖАТЬСЯ

К сожалению, мы не всегда вправе требовать от партнера, чтобы он ни при каких обстоятельствах нас не обижал. Бывает, это происходит само собой, помимо его воли. А вот поработать над собственной обидчивостью вполне реально. Ведь с нее подчас начинаются очень серьезные ссоры. Чтобы вас не задевали всякие мелочи, опишите на листе бумаги все ваши больные места.

Для женщины этот список может быть таким:

1. Я отношу на свой счет многие не имеющие никакого отношения ко мне вещи.

2. Я требую внимания, и, если мне кажется, что его мало, обижаюсь.

3. Я капризничаю, как ребенок.

4. Я часто жалею себя.

5. Я часто раздражаюсь из-за бытовых мелочей.

6. У меня бывает раздражение из-за плохого самочувствия или когда я вспотею. И т.д.

Для мужчин список может быть следующим:

1. Меня дико раздражают женские слезы.

2. Меня бесит женская логика.

3. Когда она начинает спорить со мной, это вызывает во мне бешеный протест.

4. Меня раздражает, когда мне приходится перед ней отчитываться и оправдываться.

5. Я часто бываю груб и невнимателен, думаю только о себе.

6. Ненавижу, когда меня отвлекают от важного разговора всякой ерундой. И т.д.

Каждый может составить свой индивидуальный список рисков для ссоры. Теперь вы знаете, когда обижаетесь. Обменяйтесь списками со своим партнером. Но сначала дайте себе слово бороться со всеми этими слабостями самостоятельно. Если вы все равно ссоритесь, составьте совместный список рисков и договоритесь, чуть что, напоминать друг другу о том, что вы дали слово не ссориться и не обижаться.