

Умеете ли вы правильно ссориться?

«Тоже мне наука!» - подумаете вы и будете абсолютно неправы. Грамотно построенная ссора может весьма благотворно сказаться на ваших отношениях с партнером.

От ссор не застрахованы даже самые идеальные пары. Но все ссорятся по-разному. Одни, всласть покричав друг на друга, переживают потом чуть ли не новый медовый месяц, а другие, обменявшись всего лишь «парой ласковых» слов, всерьез подумывают о разводе. Почему так бывает?

Язык один, а без переводчика не обойтись. У людей есть только один надежный способ передачи своих мыслей и эмоций - слова. Благодаря словам мы пытаемся понять и быть понятными, и все же часто при этом мы словно говорим на разных языках. Слова партнера мы воспринимаем сквозь призму своего личного опыта и эмоционального состояния, а значит, далеко не всегда адекватно.

Психологи считают, что ссоры в парах чаще всего происходят не из-за принципиальных разногласий между партнерами, а из-за неправильно понятых слов друг друга. Иногда взаимное непонимание достигает такой степени, что мужчине и женщине приходится прибегать к услугам переводчика - эту функцию в области межличностных отношений обычно выполняют психотерапевты и сотрудники семейных консультаций.

К сожалению, за помощью к специалисту люди чаще всего обращаются, когда отношения уже безнадежно испорчены. Чтобы не рисковать семейным счастьем, советую запомнить несколько простых приемов, благодаря которым вам станет гораздо легче находить общий язык с мужчинами.

Выражения повышенной крепости. Есть целый ряд слов и высказываний, услышав которые, едва ли не любой мужчина начинает выходить из себя, вне зависимости от того, содержится в этих словах истина или нет. Запомните их и постарайтесь избегать «горячих фраз» во время выяснения отношений. Вот эти опасные выражения: «Все из-за тебя»; «Ты виноват»; «Ты обещал»; «Должен, потому что»; «Я же тебе говорила, что надо было»; «Если бы ты меня любил»; «Мама была права, когда говорила».

Если ваша цель - не обидеть собеседника, а донести до него необходимую информацию, постарайтесь выражать свои мысли более корректно и, главное, не вспоминайте про маму - ни про его, ни про свою. И, безусловно, во время ссоры лучше воздерживаться от бранных и ранящих самолюбие слов. Потому что потом вы будете помнить только эти оскорбления, благополучно забыв о самом предмете ссоры. Конечно, когда все аргументы исчерпаны, так и хочется сказать ему что-нибудь эдакое (от примеров лучше воздержаться).

Но даже самым яростным эмоциям можно дать выход в форме вполне цензурных выражений. Главное - не что сказать, а как! А когда ссора отбурлит, не стесняйтесь говорить своему спутнику добрые слова. Если в вашей семье установился ласковый и доверительный стиль общения, то даже брошенные сгоряча грубости смоятся потоком привычных добрых слов. Если же вы годами будете помнить, как кто кого обозвал, редкие «люблю» потеряются в этом потоке брани.

Переходим к разбору полета. Если после ссоры вы вместе (или хотя бы самостоятельно) проанализируете, с чего все началось, то, скорее всего, сделаете интересные выводы. Например, вы вспомните, что, хотя ваш муж и не выносит никакого давления, вы заявили ему: «Если ты не прибьешь эти полки, я выкину к чертям все твои инструменты - все равно ты ими не пользуешься!» И не важно, что эти полки были вами самой любовно выбраны в магазине и вы ни сном, ни духом не собирались выкидывать мужнины инструменты, все равно супруг ваш выпад воспринял как ультиматум, а о полках тут же забыл. Еще через пару минут, когда скандал достиг накала, о полках забыли и вы.

Итак, если вы будете регулярно заниматься «разбором полетов», обращать внимание, на что и почему вы сердились, то постепенно словесные «коса» и «камень» начнут стачиваться, способ выражения мыслей станет понятным друг другу, а все ключевые раздражители потеряют прежнюю силу. И тогда вы, наконец, даже самые острые проблемы будете обсуждать не в красках, а в деталях.

Автор - **Наталья Заборина**

[Источник](#)