

Можно ли контролировать ссору?

Тяжело ссориться с человеком, которого действительно любишь. Но, несмотря ни на что, это происходит, и ничего здесь не поделаешь.

Избежать этого трудно, но вполне возможно. Главное – не давать причины для ссоры. А если уж ссора началась, то не потерять ту тоненькую нить, благодаря которой вполне можно контролировать сам процесс ссоры и – либо смягчить её, либо сменить направление. Только выбор не особенно широк. Но все по порядку.

Сначала постараемся понять основные причины ссор. В результате можно будет определить, можем мы этого избежать или нет.

Как ни странно, большинству людей нравится ссориться из-за того потока эмоций, который они испытывают. Выплеск адреналина в кровь лишь подстегивает их желание ссориться, а точнее – ругаться.

Причиной для ссоры может стать психическая перенапряженность, в этом случае ссора служит холодным душем, который бодрит и восстанавливает тонус. Эти причины являются трудноконтролируемыми, и избежать такого вида ссор практически невозможно.

В отличие от причин, приведенных выше, есть еще одна, которую все-таки можно устранить, если приложить некоторые усилия. Это мелкие недовольства и обиды, которые возникают по различным причинам, будь то брошенная где попало рубашка или банальный недостаток внимания. Отсюда следует, что эта причина возникает только в том случае, когда мы перестаем уделять внимание мелочам. Способ устранения прост. Садимся на стул, забываем о себе и оглядываемся вокруг не своими глазами, а нейтральным взглядом стороннего наблюдателя, попутно пытаюсь провести анализ того, как и что надо исправить.

Но что делать, если ссоры не удалось избежать? Есть два пути: либо остановить её,

«бросившись грудью на амбразуру», либо перенаправить всю энергию ссоры в другое русло.

Вариант первый. «Грудью на амбразуру».

Вариант кошмарно прост, надо всего-навсего согласиться на требования вашего оппонента. Конечно, в душе вы можете остаться при своем мнении, но на словах согласиться надо. При этом ни в коем случае в ближайшее время не пытайтесь указывать на то, что вы были правы, так как обходные маневры всегда занимают приличное количество времени, но и результаты у них впечатляющие. Ссора обязательно постепенно затихнет, но этот способ требует, чтобы вы наступили на горло своей гордости, так как в большинстве случаев она сильно мешает и не дает сделать первый шаг.

Вариант второй. «Боевой».

Во многих стилях боевых искусств есть такая техника, которая использует силу противника против него самого, в ссоре точно также можно воспользоваться этим эффектом. Как уже было сказано, во время ссоры происходит огромный выплеск эмоций. Так вот, этот всплеск чисто животного происхождения. А животному необходимо простейшее удовлетворение простых потребностей: еда, сон и секс. Со сном трудно, так как возбуждение слишком велико. Еда, скорее всего, будет вредной, так как восприятие отбивается полностью. Остается секс, причем начать придется с такой же энергией и настойчивостью. Желательно для применения этого приема довести ссору до того рубежа, когда слова начнут переходить в дело, или просто начнут очень часто повторяться.

Но лучшим способом разрешения ссоры будет тот, который вы найдете сами, так как тогда вы будете точно знать, что и когда следует делать и говорить. Жаль, что не всегда есть возможность найти этот способ.

Автор - **Николай Проскуряков**

[Источник](#)