

Грубого и резкого человека тут же записывают к невоспитанным хамам. А психологи называют такое явление не хамством, а «паттерн-поведением». Это означает, что за образец решения конфликтных ситуаций человек берет то, что было принято в его собственной семье. Если ваши свёкр со свекровью ругаются так, что трясутся стены и бьются тарелки - их сын, отлично воспитанный и очень вежливый человек, будет считать, что это нормально. А если в вашей семье было принято решать вопросы конструктивной беседой, то у вас другой «паттерн» - вы впадаете в ступор, едва супруг повышает голос. Если человек громко кричит - это значит, что он хочет докричаться до вас в прямом и переносном смысле. Ему кажется, что вы «глухи» к его потребностям и желаниям.

Что касается нецензурной и грубой лексики, то она, как ни крути, очень эмоционально окрашенная, экспрессивная и используется для того, что бы донести мысль в самом «объемном» виде. Но ненормативные слова и выражения очень у многих, чаще всего женщин, ассоциируются с запретами, поэтому вызывают мгновенное отторжение. Диалога не получается: двое говорят на разных языках. Причина столь яркого поведения мужчин в ссоре еще и в том, что сильному полу свойственно более сдержанное поведение: они не реагируют ярко и эмоционально на любую мелочь, как делаем это мы, женщины. Вот и копят мужчины в себе недовольство, внутреннее напряжение нарастает, а когда «смятение чувств» достигает накала, эмоции и накопившаяся агрессия выплёскивается наружу.

Психологи уверены, что ссориться не просто можно, а полезно. Не ссорятся только те, кто друг другу совершенно безразличен. Ссора для того и существует, чтобы прояснить отношения. В спокойном состоянии люди часто не говорят о том, что их действительно тревожит, боясь обидеть другого. В ссоре же мы отпускаем тормоза и можем поговорить о реальных проблемах. Ссора отражает, как ни странно, потребности обоих. Если ваш партнер выпускает свою агрессию, он дает и вам возможность «выпустить пар», позлиться - не отказывайтесь от этого. А чтобы чувствовать себя органично в ссоре, психологи советуют сменить внутреннюю установку: вместо того, чтобы обижаться, скажите себе «я злюсь» - и выпустите агрессию, которая копится в каждом из нас. Встречаются пары, которым совместная жизнь с большой амплитудой эмоций - этаким моральным садомазохизмом - просто по вкусу. Это может привести к серьезным психологическим проблемам, эмоциональному истощению.

Конечно, не все так просто и идеально. Склонность к ссорам, агрессии чаще всего наблюдается у людей с заниженной самооценкой. Они просто нуждаются в экстремальных ситуациях! Психологи сравнивают ссору с армрестлингом: если извне идет давление, то изнутри возникает напряжение, - вы чувствуете не только силу соперника, но и свою собственную силу. Так и человек с неустойчивым самоуважением в ссоре чувствует себя сильным. Отсутствие конфликта для него мучительно. С другой стороны, если женщина постоянно слышит в свой адрес грубости, крики, оскорбления, стоит задуматься: не сама ли она поставила себя в такое положение? Скорее всего и у неё проблемы с самооценкой. В принципе, по мнению психологов, этим в разной степени страдают все: каждого нормального человека что-то в себе не устраивает. Но в наших силах заняться собой, распрямить плечи-ведь, как говорится, по горбатой спине хочется ударить";.

Если все-таки способ, которым супруг выяснения отношения, лично вас не устраивает, а расставание не входит в планы, можно кое-что исправить. Попробовать - только не в пылу ссоры! - договориться о правила перебранки. 1. Выберите специальное место для ссор. Пусть это будет не кухня и не спальня - эти места в квартире не должны ассоциироваться с конфликтами. 2. Возьмите за правило не только считать до десяти, прежде чем что-то сказать, но и не ссориться "по горячим следам". Надо дать друг другу остыть, чтобы снизить эмоциональный фон и осознать то, что произошло.

3. Во время ссоры придерживайтесь правила: голос повышать можно, но перебивать нельзя. Возьмите в руки карандаш и передавать его друг другу с условием, что говорить имеет право тот, кто его в данный момент держит. 4. Следующее правило гласит: физическое насилие в конфликте недопустимо по отношению как к людям, так и к окружающим предметам. Условно говоря, лучше не усиливать аргументацию за счет поломанных табуреток и разбитой посуды. 5. Если диалог все равно не получается, пишите друг другу записки. Таким образом, не удастся перебить друг друга или повысить голос. Высказывания будут более конструктивными и обдуманными. Да и нецензурная лексика на бумаге не выглядит яркой.

Грубый муж

Автор: Mooncaster
14.01.2007 23:41 -
