Гуманитарный Техникум Экономики и Права

**ЛЕКЦИЯ**

На тему**: «КАК ИЗБЕГАТЬ ССОР»**

**Москва 2009**

**ВОПРОСЫ**

Введение

1. Что происходит когда мы соримся.

2. Почему ссоры причиняют боль.

3. Почему мы спорим.

4.О поддержке в трудные минуты жизни.

5. Лучшее средство против ссор – общение, наполненное любовью

**ВВЕДЕНИЕ**

Одна из наиболее сложных проблем во взаимоотношениях мужчины и женщины заключается в том, как они справляются с разногласиями. Очень часто, когда эти разногласия возникают, разговор перерастает в спор, а потом – без предварительного объявления войны – в бурную ссору. Партнеры вдруг забывают язык любви и начинают стрелять друг в друга упреками, жалобами, обвинениями, требованиями, сомнениями, выражая нередко свой гнев.

Споря таким образом, мужчины и женщины не только ранят чувства друг друга, но и подрывают свои взаимоотношения. Ссоры оказывают на них особенно разрушительное воздействие, ибо чем ближе мы находимся к человеку, тем легче нам причинить ему боль или самому оказаться задетым.

Руководствуясь всеми практическими соображениями, я настоятельно рекомендую парам избегать ссор. Когда два человека не связаны сексуальными отношениями, им гораздо легче вести спор объективно и не горячась. Но когда в нем участвуют люди, между которыми существует эмоциональная и – особенно – половая связь, они все принимают близко к сердцу.

Основная линия, которой следует придерживаться, это – никогда не спорить. Вместо этого лучше обсудите все "за" и "против" занимающей вас проблемы. Старайтесь договориться мирно, не доводя дело до спора или, хуже того, ссоры. Ведь всегда существует возможность делать, это честно и открыто и, даже выражая отрицательные чувства, не впадать в воинственный или провокационный тон.

Одни пары только и делают, что ссорятся, и мало-помалу их любовь угасает. Другие, во избежании конфликтов и ссор, стараются подавлять свои истинные чувства. В результате они как бы теряют контакт и со своей любовью. В первом случае партнеры находятся в состоянии войны, во втором – в состоянии холодной войны.

Для любой пары лучше всего найти золотую середину между этими двумя крайностями. Помня о том, что мы выходцы с разных планет, и исходя из этого посыла развивая навыки мирного, полноценного общения, вполне возможно избегать ссор. Не подавляя своих отрицательных чувств и не устраивая битву идей и желаний.

**1. ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ ССОРИМСЯ**

Не понимая различий, существующих между мужчинами и женщинами, очень легко довести дело до ссоры, в которой пострадавшим окажется не только наш партнер, но и мы сами. Секрет искусства избегать ссор заключается в общении, основанном на любви и уважении друг к другу.

Сами разногласия не задевают нас так, как способы их выражения. В идеале от спора никто не должен страдать: он может иметь форму обычного разговора, где мы высказываем различные точки зрения и наше несогласие по тем или иным вопросам. (А это, к сожалению, время от времени случается со всеми парами.) Но на практике выходит, что, начав спорить по какой-либо причине, партнеры уже через пять минут ссорятся по поводу способа ведения этого спора.

Поначалу они не сознают, что достаточно больно задевают друг друга. То, что могло бы иметь форму невинного спора, легко разрешимого с помощью взаимопонимания и принятия как факта существующих между ними различий, перерастает в настоящую битву. Противники не желают ни понимать, ни соглашаться с противоположной точкой зрения, потому что каждому не нравится манера другого вести спор.

Для того чтобы разрешить его, нам необходимо расширить рамки своей позиции до такой степени, чтобы включить и точку зрения другого. А для этого нужно чувствовать, что нас ценят и уважают. Если в поведении партнера нет и нотки любви, принятие его точки зрения окажется болезненным для нашего самолюбия.

Чем более мы близки с партнером, тем труднее нам выслушать его точку зрения объективно, не реагируя на его отрицательные эмоции. Чтобы побороть ощущение, что мы действительно заслуживаем его неуважения или неодобрения, в нас автоматически включается защитный механизм, сопротивляющийся его мнению. Даже будучи согласны с ним, мы вполне можем продолжать упрямо спорить.

2. **ПОЧЕМУ ССОРЫ ПРИЧИНЯЮТ БОЛЬ**

Причиняет боль не столько то, *что* мы говорим, сколько то, *как* мы это говорим. Обычно, когда мужчина ощущает вызов со стороны другого человека, его внимание концентрируется на его собственной правоте, и он забывает о том, что и в споре следовало бы руководствоваться любовью. Автоматически снижается и его способность общаться в уважительном, заботливом и обнадеживающем тоне. Мужчина и не подозревает, сколько равнодушия звучит в его словах и до какой степени это ранит партнершу. В такие моменты самое обычное несогласие может прозвучать агрессивной наладкой на женщину, а просьба – приказом. Естественно, такой подход вызывает у нее сопротивление даже в том случае, если она, в общем-то, не прочь согласиться со смыслом слов партнера.

Мужчина неосознанно ранит партнершу своим жестким тоном, а затем принимается объяснять, что ей, дескать, нет никакого смысла расстраиваться. Он ошибочно считает, будто женщина сопротивляется самой его точке зрения, тогда как на самом деле ее задевает подход собеседника. Не понимая ее реакции, он обращает больше внимания на содержание своих речей, вместо того чтобы изменить тон, которым они произносятся.

Мужчина не отдает себе отчета в том, что ссору начинает именно *он:* ему-то кажется, что это *она* ссорится с ним. Он защищает свою точку зрения, в то время как она защищает *самое себя* от его резкостей, причиняющих такую боль.

Не считая нужным относиться с уважением к переживаниям женщины, мужчина обесценивает их, чем еще больше ранит ее. Ему трудно понять, как ей больно, поскольку, в отличие от женщины, он не так уязвим для жестоких слов и тона. В результате он, возможно, даже не понимает, какую рану наносит партнерше, вызывая тем самым ее сопротивление.

Точно так же и женщина не осознает, до какой степени может задеть мужчину. Когда она ощущает вызов, ее тон становится все более недоверчивым и нетерпимым. Это особенно болезненно для мужчины, особенно если между ним и этой женщиной существует эмоциональная связь.

Женщины начинают и развивают спор, высказывая сперва свое отрицательное отношение к поведению партнера, а затем давая ему советы, которых он не просил. Когда она не удосуживается сопроводить выражение своих негативных чувств посланием, говорящим о доверии к партнеру и принятии его таким, какой он есть, мужчина реагирует на это отрицательно, повергая ее в недоумение. И опять она не понимает, что обидела его своим недоверием.

Чтобы избегать споров, мы должны помнить, что наши партнеры не приемлют не столько то, что мы говорим, сколько, *как* мы говорим. Для завязывания спора нужны два человека, но для его прекращения вполне достаточно одного. Лучший способ остановить спор – это пресечь его в зародыше. Возьмите на себя ответственность за то, чтобы определить момент, когда несогласие перерастает в спор. Тогда прервите разговор и попросите для себя тайм-аут. Поразмыслите над тем, правильный ли избрали подход к партнеру. Постарайтесь понять, что вы не даете ему того, в чем он нуждается. Потом, через некоторое время, вернитесь к нему и продолжите разговор, но в сердечном и уважительном тоне. Тайм-ауты позволяют нам остыть, залечить раны и сосредоточиться на самом себе, прежде чем предпринять новую попытку общения.

**3. ПОЧЕМУ МЫ СПОРИМ**

Мужчины и женщины обычно спорят по поводу денег, секса, принятия решений, программы и расписания различных дел, моральных и иных ценностей, воспитания детей и распределения домашних обязанностей. Однако эти споры частенько переходят в одинаково болезненные для обоих ссоры, а причина одна: мы не чувствуем себя любимыми. С этого ощущения начинается эмоциональная боль, а когда болит, становится ох как трудно любить и проявлять свою любовь.

Поскольку женщинам, инстинкт не подсказывает, что нужно мужчине для того, чтобы успешно справляться с разногласиями. Конфликт идей, чувств или желаний – слишком большой вызов для него. Чем ближе он находится к женщине, тем труднее ему приходится, когда ее мнение не совпадает с его. Когда ей не нравится какой-либо его поступок, он принимает это слишком близко к сердцу и начинает думать, что не поступок, а сам он ей не по душе.

Мужчина легче справляется с такими ситуациями, когда его эмоциональные потребности удовлетворены. Лишенный же столь необходимой ему любви, он начинает обороняться, выказывая темную сторону своей натуры, и инстинктивно хватается за меч.

Внешне он как будто бы спорит с женщиной на ту или иную тему (деньги, распределение обязанностей и т.д.), но истинной причиной, заставляющей его обнажить меч, является то, что он не чувствует себя любимым. Споря по поводу финансов, воспитания детей или чего-либо другого, на самом деле, возможно, он делает это по одной из тайных причин.

Тайные причины, заставляющие спорить мужчин

Удовлетворение первоочередных эмоциональных потребностей мужчины уменьшает его склонность ввязываться в споры, одинаково тяжело действующие на обоих партнеров. Тогда автоматически он станет, способен слушать и говорить с гораздо большим уважением, пониманием и заботой. Таким образом, споры, разногласия и негативные чувства находят разрешение через беседу и компромисс, не выливаясь в бурные ссоры, во время которых каждый старается ранить другого побольнее.

Женщины тоже вносят свой вклад в возникновение споров, однако по другим причинам. Внешне женщина как будто спорит о деньгах, распределении обязанностей или на другие темы, но в действительности ею движет тайное стремление оказать сопротивление партнеру. На это у нее могут иметься следующие веские причины.

Тайные причины, заставляющие спорить женщин

Все эти отрицательные чувства и неудовлетворенные потребности, хотя и существуют, но обычно не высказываются открыто, а, копясь в душе, выплескиваются все разом во время спора. Иногда их формулируют словесно, но чаще выражают мимикой, позой, тоном.

И мужчинам, и женщинам следует понять, что особенно задевает представителей противоположного пола, и учитывать это, а не принимать в штыки. Ведь можно говорить о проблеме так, что эмоциональные запросы вашего партнера окажутся удовлетворены. Таким образом, в наших силах превратить споры в мирные, достойные разговоры, имеющие целью обсуждение той или иной проблемы и преодоление разногласий при ее решении. Важно только, чтобы каждый из партнеров не забывал оказывать другому поддержку наиболее приемлемым для него путем.

**4. О ПОДДЕРЖКЕ В ТРУДНЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ**

У любой пары случаются трудные времена. Они могут быть обусловлены различными причинами: например, потерей работы, чьей-либо смертью, болезнью или даже просто тем, что один из партнеров (а может быть, оба) переутомился и не успел хорошо отдохнуть. В такие моменты важнее всего стараться вкладывать в общение друг с другом любовь, уважительное отношение и одобрение. Кроме того, мы должны понимать и принимать тот факт, что ни наш партнер, ни мы сами далеко не всегда являем собой образец совершенства. Научившись успешно общаться в случаях возникновения небольших проблем, нам будет легче это делать, когда внезапно появляется действительно серьезная ситуация.

В каждом из приведенных выше примеров в роли расстроенной стороны выступает женщина, а причина ее расстройства кроется в том, что мужчина сделал что-либо не так или же не сделал того, что должен был. Но, разумеется, случается и наоборот, так что мои предложения адресованы в равной мере представителям обоих полов. Если у вас есть партнер/партнерша, очень полезным может оказаться такое вот упражнение: спросите, как он/она среагировал(а) бы на предложенные мною варианты поведения.

Выберете время, когда у вас все хорошо, и выясните, какие слова наиболее эффективно воздействуют на вашего партнера, а также не забудьте сообщить ему о наиболее эффективных для вас. Обмен такими "заранее условленными" сигналами может мгновенно снять напряженность, когда в воздухе запахло конфликтом.

И вот еще что. Помните: сколь тщательно вы бы ни подбирали слова, вкладываемое в них чувство значит неизмеримо больше. Вы можете точно воспроизводить предложенные мною фразы, но, если партнер не ощутит в них заряда вашей любви, признания и одобрения, напряженность будет нарастать. Иногда, как я уже говорил, наилучшим решением оказывается такое: при первых признаках приближения конфликта "разомкнуть цепь" и помолчать. Устройте себе тайм-аут, временно сосредоточьтесь каждый на самом себе, и тогда позже вы сможете возобновить разговор с большим пониманием и уважением друг к другу.

Для некоторых может оказаться довольно трудным внести в свои взаимоотношения предлагаемые мною изменения. Многие считают, что любить – значит "называть все вещи своими именами". Однако такой чересчур прямолинейный подход не принимает в расчет чувств того, кому адресованы произносимые слова. Вполне возможно выражать свои чувства честно и прямо, но при этом облекая их в такую форму, которая не обидит собеседника и не покажется ему вызовом. Попробуйте воспользоваться на практике какими-либо из приводимых мною предложений, и сами увидите, как вам все легче общаться на уровне взаимной заботы и взаимного же доверия. А со временем этот навык станет автоматическим.

Если ваш партнер также делает попытки применить на практике некоторые из указанных предложений, имейте в виду, что *главное* из заложенных в них посланий – это "поддержка". Конечно, невозможно за две недели изменить то, что складывалось на протяжении долгих лет совместной жизни. Не забывайте оценить по достоинству каждый шаг партнера вам навстречу, иначе в конце концов у него просто опустятся руки.

**5. ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ССОР – ОБЩЕНИЕ, НАПОЛНЕННОЕ ЛЮБОВЬЮ**

Можно избегать споров и ссор, сопровождающихся высоким накалом эмоционального напряжения, если мы понимаем потребности партнера и не забываем удовлетворять их. История, которую я собираюсь рассказать, показывает, как реально погасить конфликт в самом начале, если женщина открыто выражает свои чувства, а мужчина относится к ним с должным уважением.

Помню, однажды мы с женой решили устроить себе каникулы и поехать отдохнуть. Когда мы были уже в пути и могли наконец расслабиться после трудной недели, я ожидал, что она будет в восторге от перспективы столь приятной поездки. Однако она вдруг испустила тяжелый вздох и произнесла:

– У меня такое ощущение, словно вся моя жизнь – это долгая медленная пытка.

Я с ходу ничего не ответил, выдержал паузу и лишь потом сказал:

– Я знаю, что ты имеешь в виду. У меня тоже такое ощущение, как будто кто-то выжимает из меня по капле все жизненные силы. – И при этом сделал жест, будто выкручиваю мокрую тряпку.

Она кивнула в знак согласия, затем, к моему удивлению, улыбнулась и заговорила о том, как она рада, что нам все-таки удалось устроить себе эту поездку. Шесть лет назад такого бы не случилось. Мы бы заспорили, и я совершенно зря свалил бы на нее всю вину.

Я разозлился бы из-за замечания жены о том, что ее жизнь – это долгая медленная пытка. Я принял бы это на собственный счет и решил, что она жалуется на меня. Потом начал бы защищаться и объяснять, что наша жизнь – вовсе не пытка и что она должна быть благодарна судьбе за это чудесное путешествие. Она, в свою очередь, возразила бы, и все закончилось бы невыносимо долгими и мучительными каникулами. Все произошло бы именно так, потому что тогда я не понимал чувств жены и не умел по-настоящему уважительно относиться к их проявлениям.

А тут я осознал, что ее слова отражают какое-то прошлое переживание. Они не были обвинением в мой адрес. Поняв это, я не стал выхватывать меч. Мое замечание насчет того, что и я ощущаю себя подобно выжатому лимону, дало ей понять, что я признаю полную правомерность и обоснованность ее чувств. И в том, как она повела себя дальше, я тоже ощутил любовь, признание и одобрение. Я сумел проявить уважение к ее чувствам; она получила выражение любви, которой заслуживала. И мы не поссорились.