

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ССОРЫ. НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ.

Бывало ли в вашей жизни так, что ссоры с близкими возникали на пустом месте? То событие, поведение, на которое иной раз никто и не обратил бы особого внимания, вдруг вызывает взрыв эмоций. И пошло, поехало... Или с другой стороны, все вроде бы было хорошо, и вдруг на вас обрушивается буря эмоций, претензий, раздражения... За что? Почему вдруг? Не совсем понятно. А самое неприятное - это осадок, который остается после таких ссор надолго, это обиды и раздражение, которые постепенно становятся фоном в отношениях.

Наибольшее количество ссор в семьях происходят именно так, как будто бы из ничего. Это похоже на некий "ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВИРУС", который вдруг заражает кого-то в семье, а затем распространяется на других. Хочу предложить вам несколько правил, следование которым поможет вовремя остановить ссору и сделает совместную жизнь спокойнее и теплее. Но сначала давайте разберемся, что это за ссоры и как они возникают.

Чтобы было понятнее о чем я говорю, приведу пример из своей жизни. Для меня, к примеру, всегда сложно поддерживать порядок в доме, на это уходит много сил и времени. И, в принципе, у нас никогда не бывает идеального порядка: пока ты прибираешь в одном месте, чья-нибудь творческая активность обязательно превратит другую часть квартиры в полный хаос. Эти процессы "энтропии", такие очевидные в нашем доме, меня всегда удручают. Но вот интересно, что обычно, я отношусь к ним по-философски - в конце концов я счастлива иметь большую активную семью, много интересов и увлечений, любимую работу - и это другая сторона такой жизни. С такими мыслями в голове, я обычно спокойно (хоть и без удовольствия) переступаю через гору каких-то мелких деталей, которую натащил из самых разных мест квартиры мой сын (а разобрать по местам сам, конечно, не сможет), в очередной раз напоминаю дочке вымыть посуду и складываю в пакет кипу чистого белья, сортировать которое сейчас нет времени. И, в целом, все это не портит мне настроения - обычные будничные заботы.

Но иногда бывает по-другому. В такие моменты мне кажется, что процессы "энтропии" победили, что жить в таком хаосе невозможно, что я совершенно не справляюсь, а всем остальным совершенно наплевать на бытовую сторону нашей жизни. У меня опускаются руки. И тогда всем обычно достается, а больше всего, конечно, самому близкому - мужу.

А как этот взрыв возмущения видит мой муж (ну или тот другой, кому достается в такие моменты)? Жили мы жили, и вдруг непонятно с чего столько недовольства, раздражения. Это обидно и несправедливо. И вот уже "вирус ссоры" заразил другого.

Понятно ли почему я привела эту ситуацию как пример ссоры возникающей на пустом месте? Ведь причина вроде бы есть и достаточно весомая. Но действительно ли это причина? Или это только повод?

Наш быт он такой какой он есть, по-другому на данный момент не получается. Все

обсуждено, обязанности распределены, каждый пытается с ними справляться, как может. Если что-то не так, что-то не устраивает - это повод передоговориться. Если кто-то обязанности выполняет плохо - это, конечно, неприятно, но тоже не объясняет внезапного взрыва. И не удивительно, ведь его причина, конечно, не тут. "Вирус" появился не в момент, когда я столкнулась с беспорядком. Все наоборот. "Вирус" был во мне, я была заражена им и принесла его в себе, и поэтому те обыденные сложности, с которыми я легко справляюсь в другое время, показались мне непреодолимыми в этот раз.

Итак, что же это за "вирус" и как с ним бороться? "Вирус" - это ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, тревога, которая по тем или иным причинам возникает во мне. Причины могут быть самые разные, для каждого они свои, все то, что нервирует, пугает, раздражает, расстраивает, заставляет беспокоиться. Неприятный разговор с начальником, разногласие с коллегами, беспокойство за родителей, финансовые трудности, болезнь ребенка... да и просто усталость и плохое самочувствие тоже, кстати.

Итак, я - уставшая, расстроенная, раздраженная или испуганная... по каким-то своим причинам, скорее всего неочевидным для окружающих. Я - в состоянии эмоционального напряжения и мне сложно в нем находиться. Именно в этот момент вероятнее всего меня начнет раздражать беспорядок и все кто его устраивает. И если я не знаю, как с этим "вирусом" обращаться, то вероятнее всего, мое напряжение выльется на кого-нибудь, кто рядом, таким образом "ЗАРАЗИТ" ЕГО И ДВИНЕТСЯ ДАЛЬШЕ, распространяясь на всех членов семьи.

Теперь несколько советов, как этот "вирус" обезвредить, как не позволить вспыхнуть ссоре, которая наверняка оставит неприятный след в отношениях. Такие ссоры радикальным образом отличаются от здорового выяснения отношений, и договориться ни о чем, во время них невозможно. Недовольство и раздражение застилают глаза ссорящимся и не дают услышать друг друга, увидеть другую точку зрения и пути преодоления конфликта. Почему? - мы уже выяснили. Потому что источник напряжения не столько в самой ситуации, которая явилась только поводом для взрыва, сколько в самом человеке. В таких ссорах люди часто заводятся все сильнее и сильнее, говорят друг другу массу неприятных вещей и потом расходятся с сильной обидой в сердцах.



Итак, предположим, ВЫ - ТА СТОРОНА, КОТОРАЯ ГОТОВА ВЗОРВАТЬСЯ (или, кстати, другая модель поведения, не менее неприятная, но того же рода: недовольно отстраниться, раздраженно уйти в себя).

Лучше всего, если у вас получится отследить как нарастает напряжение внутри вас и понять его причину. Беда в том, что сделать это непросто. То есть, мы легко понимаем этот механизм теоретически. Но в момент эмоционального напряжения, нам сложно понять это про себя. Психологи называют эту способность (или неспособность) разумно рассуждать в моменты сильных эмоций ДИФФЕРЕНЦИАЦИЕЙ. Слово это можно перевести как разделение. В нормальном состоянии наш разум держит под контролем чувства: мы можем разозлиться, но не бросимся с кулаками на оппонента, а сообщим ему о своем несогласии, к примеру. Но если дифференциация понижается, то разум уже не может контролировать эмоциональную сферу и она становится сокрушительной, как вода, прорвавшая плотину. Разум попадает в зависимость от чувств. И тогда мужу уставшему на работе действительно кажется, что дома его плохо встречают, что жена совсем не ценит, дети делают все назло... Жена точно уверена, что муж задержался на работе специально, назло ей, что ребенок издевается над ней, когда не хочет ложиться спать и в довершение ко всему, чтобы ее добить, звонит уже третий раз мама и издевательски" (-так ей кажется) спрашивает: "У вас в порядке?".

В моменты стресса дифференциация снижается у нас у всех. Поэтому первое правило, когда поднимается раздражение - остановиться и обратиться к себе. Разбираться самостоятельно со своими эмоциями - сложно, выплеснуть на другого гораздо проще и облегчение наступает быстро. Однако лучше всего остановить "вирус" именно в этой точке, пока он еще не отравил другого и ваши отношения. Исследовать свое эмоциональное состояние и его причины, сказать себе "я в тревоге" по тому-то и потому-то или может быть даже "не понимаю пока почему" - самая здоровая и зрелая реакция в такой ситуации.

Итак, ПРАВИЛО ПЕРВОЕ - ПРИТОРМОЗИТЬ И ОСОЗНАТЬ, ЧТО Я В НАПРЯЖЕНИИ. Соответственно сказать себе: "оставлю разборки до следующего раза, возможно, все покажется мне иначе в другой раз".

А самый здоровый вариант - притормозить и осознать свое состояние не в момент, когда ссора уже готова разгореться (в этот момент остановиться бывает уже намного сложнее), а гораздо раньше, тогда, когда НАПРЯЖЕНИЕ ТОЛЬКО ПОЯВИЛОСЬ. И тогда сказать себе: "стоп, со мной не все в порядке, я раздражен (расстроен, испуган...), и мои близкие тут ни при чем".

Это уже очень много. Но напряжение от этого осознания не пройдет, и опасность, что оно выльется на кого-то сохраняется. Тем более, что близкие чувствуют, что со мной не все в порядке и им начинает потихонечку передаваться моя тревога.

Поэтому, ПРАВИЛО ВТОРОЕ СООБЩИТЬ БЛИЗКИМ О ТОМ, ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ в наиболее спокойной и доступной форме. Это как КРАСНЫЙ СВЕТ НА СВЕТОФОРЕ - мы видим его и знаем, что переходить опасно. Так же и в отношениях. И лучше об этом правиле "красного света" договориться заранее.

Например можно сказать: "Я очень раздражен. Это не связано с тобой" и далее, попросить то, чем мой близкий может мне помочь. Например: "мне надо побыть одному", "отдохнуть", "хочу, чтобы ты меня послушала" и т.д.

И опять, лучше всего сообщать о "красном свете" не в момент, когда ты уже готов взорваться, и не факт, что сумеешь остановиться, а гораздо раньше. Собственно чем раньше, тем лучше.

Так мы учимся лучше понимать себя и регулировать свои эмоции. Вероятно, близкие могут разочароваться, узнав, что сегодня "красный свет", но это уже их способность справляться со своими эмоциями. Чем лучше члены семьи могут это делать, тем легче и счастливее у всех жизнь.

Скорее всего у вас все равно не всегда будет получаться вовремя притормозить, осознать свою взвинченность и отделить ее от реальной ситуации. А значит, близкие все равно будут периодически попадать "под горячую руку". Ничего. Просто, ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ - КАК МОЖНО РАНЬШЕ ПОПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ, РАССКАЗАВ ИМ, ЧТО С ВАМИ БЫЛО. Не забудьте подчеркнуть, что они тут ни при чем.

Ну, а ЕСЛИ Я НА ДРУГОЙ СТОРОНЕ, на той, которая знать ничего не знала и вдруг попала под горячую руку. Что можно сделать в таком случае?

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ - ПРИТОРМОЗИТЕ И ОТДЕЛИТЕ СВОИ ЭМОЦИИ ОТ ЕГО. Заражение происходит стремительно, не дайте вредоносному "вирусу" проникнуть в вас. Скажите себе: "что-то происходит с ним, и я тут не при чем" и "похоже ему сейчас сложно". Попробуйте осознать тот факт, что все те необоснованные претензии и обидные вещи, которые летят в вас, на самом деле направлены не на вас. А также тот факт, что если человек ведет себя так неразумно, если его разум сейчас затоплен эмоциями и подчиняется им, то значит напряжение очень сильно, значит ему плохо и нужна помощь. Возможно вы даже почувствуете сочувствие к нему и желание ему помочь.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ - НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ВСТУПАЙТЕ В КОНФЛИКТ, НЕ НАЧИНАЙТЕ ВЫЯСНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ. Это абсолютно бесполезно сейчас. Постарайтесь обойти конфликтную ситуацию. Поговорить о том, что случилось и как вам это было нужно, но точно не сейчас, скорее всего даже не сегодня, а значительно позже, когда эмоции утихнут и разум будет ясным.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ - ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ БЛИЗКОМУ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ. Как минимум постарайтесь быть доброжелательным к нему и ДАЙТЕ ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШИ ОТНОШЕНИЯ В ПОРЯДКЕ. Да, да! Это прямо противоположно тому, что обычно происходит в ссорах.

Но не забудьте, если человек не может управлять своими эмоциями, значит он в каком-то смысле оказывается в детском состоянии, регрессирует. Это для детей характерно импульсивное поведение, неумение совладать с собой. Со взрослыми такое случается в моменты стресса. И попадая в это детское состояние, он испытывает страх за отношения, страх быть покинутым и отвергнутым. Хотя, со стороны бывает сложно в это поверить.

Соответственно лучше всего поможет и успокоит в такой момент любое послание на тему "наши отношения в порядке", "я люблю и принимаю тебя". На деле это может быть просто упоминание о планах, о чем-то приятном как само собой разумеющимся. А самым деструктивным будет послание с подтекстом "раз так, я тебя не люблю", "не хочу тебя видеть, быть с тобой". Прямо как в детстве, когда

ребенок нашалил, страшнее всего ему увидеть отвержение в глазах родителя. Такие послы бьют по самым больным с детства местам и неизменно вызывают новый всплеск агрессии. Одним словом - вашему любимому именно сейчас важно знать, что его любят и принимают.

Ну и ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ, дополнительное - ПОПРОБУЙТЕ СПРОСИТЬ любимого (любимую) о том, ЧТО С НИМ (НЕЙ) ПРОИСХОДИТ в доброжелательной любящей форме. Попробуйте предположить, что он чувствует, что его беспокоит. Как то так: "Я вижу ты устал, раздражен, встревожен..., что-то случилось?" Если он поделится - всем станет легче. Но возможно он не будет готов рассказывать прямо сейчас. Тогда возвращаемся к правилу номер три.

Терпения нам всем и способности управлять своими эмоциями!