

## СПОР ВМЕСТО СКАНДАЛА

Мы выясняем отношения с близкими, коллегами и даже случайными прохожими, но договориться получается не всегда



**К**онфликты – часть нашей жизни. Все мы люди, и все мы разные: как только наши интересы (цели, оценки) вступают в противоречие, эмоции накаляются – и ссора уже в разгаре. Часто выяснение отношений ассоциируется с неприятными сценами, но их можно перевести в мирное русло и обернуть на пользу – себе и другим. Ведь они, как метки, показывают проблемные зоны в отношениях.

### ЗАЧЕМ НУЖНЫ КОНФЛИКТЫ?

**Это защитный механизм:** ссора возникает всякий раз, когда тебе кажется,

что твоя зона комфорта и границы (психологические, физические) нарушаются. Так мы отстаиваем собственные интересы и право быть собой. Это необходимое умение для взрослого человека.

**Самопознание:** бывает, именно в конфликте ты более ярко и отчетливо понимаешь, что для тебя действительно важно, а что на самом деле «не твое».

**Переосмысление:** научившись слушать другого человека, анализировать ошибки и делать выводы из сложных ситуаций, ты можешь конкретизировать свои цели и планы, сделать их более реалистичными.

**Разрядка:** с помощью споров можно сбросить эмоциональное напряжение – многие из нас привыкли подавлять чувства. Но слишком часто прибегать к этому способу не стоит – и лучше делать это в компании человека, в котором ты уверена.

### ЗАГЛЯНУТЬ ГЛУБЖЕ

В любом споре самое важное (а иногда и трудное) – найти его причину. Часто она даже не проговаривается, и именно поэтому конфликт не получает разрешения. Он затихает, чтобы потом снова разгореться. Давай представим: когда ты ругаешься с мужем из-за раз-

## 5 СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ ССОРЫ С ПОСТОРОННИМИ

ЕСЛИ ВЫЯСНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДНЫМИ, КОЛЛЕГАМИ ИНОГДА ПОЛЕЗНО, ТО ТРАТИТЬ ЭНЕРГИЮ НА ССОРЫ С СОСЕДЯМИ ПО ОЧЕРЕДИ ТОЧНО НЕ СТОИТ

**1 Избегай прямого зрительного контакта.** Так агрессор не сможет зацепить тебя и уловить твои эмоции, а значит, ему сложнее будет оперативно менять свое поведение, чтобы задеть тебя.

**2 Не принимай агрессивные реплики на свой счет** – наоборот, встань на сторону агрессора. На «Понаехали тут!», «Мо-

лодежь нынче пошла» отвечай: «Да, действительно, сама в шоке».

**3 Доведи ситуацию до абсурда, соглашайся со всем.** «Вы сумасшедшая?!» – «Да, есть немножко». Говори нарочито спокойно и размеренно. Собеседник быстро исчерпает возможности для нападения, ведь ты не заводишься.

**4 Сбей с толку.** Выдай реакцию, которой человек не ожидает, – резко смени тему: «Ой, вертолет полетел!» Можешь расплакаться или громко рассмеяться.

**5 Абстрагируйся.** Пока незнакомец что-то выговаривает тебе, представь себе море, лес, небо... Отнесись к скандалисту как к мухе: пожужжит и перестанет.

брошенной по комнате одежды, разве тебя на самом деле раздражают эти несчастные носки и рубашки? На самом деле расстраивает ощущение своей ненужности, нехватка внимания от мужа и уверенности в том, что он ценит твой труд и тебя саму. А когда отчитываешь дочь за неделанные уроки, ты переживаешь из-за того, что ненаписанное сочинение испортит ей жизнь? Скорее причина в опасении, что ты не справляешься с воспитанием, в чувстве вины за то, что ты «плохая мать».

### **ССОРИМСЯ ПО ПРАВИЛАМ**

**Говори о себе** – о своих чувствах, сомнениях, страхах: «Когда я вижу/слышу... то я чувствую, что...» (посылай «я»-сообщения). И не пытайся приписывать другому человеку какие-то мысли и чувства, обвинять. Так ты вынудишь собеседника обороняться, а это только усложнит ситуацию.

**Ищи компромиссы.** Даже там, где на первый взгляд золотой середины нет, можно найти решение, которое устроит обе стороны. Можно согласиться с чужой точкой зрения в одном вопросе, а во втором – настоять на своем.

**Поставь на паузу,** если конфликт затянулся, зашел в тупик. Выйди и погуляй в одиночестве. А иногда, наоборот, полезно заняться чем-то вместе, чтобы почувствовать единение с партнером, – тогда разногласия покажутся не столь значительными.

**Делай выводы.** Когда эмоции уйдут, обдумай случившийся спор. Вспомни, как развивалась ситуация (кто что сделал и сказал). Сформулируй для себя 3 вывода – это поможет в будущем не наступать на знакомые грабли.

*Галина Смыслова, психолог*

**ПРИЧЕСКИ КАК У ЗВЕЗД**  
Для длинных и коротких волос с. 12

**Женсовет. ИЩУ МУЖЧИНУ!**  
Откровенные признания реальной девушки с. 44

**НОВАЯ  
РУБРИКА**

№ 40/2016 • 24 сентября • Издательский дом «Бурда»  
Все краски жизни для тебя  
**Лиза®**

**Жить  
красиво**  
на 5000 руб.  
в неделю

**Антикризисный  
план  
с BIGLION**  
с. 32



**ВОТ ТАКИЕ  
ПИРОГИ!**

- ТВОРОЖНЫЙ
- БИСКВИТНЫЙ
- ДРОЖЖЕВОЙ
- ОВСЯНЫЙ с. 29



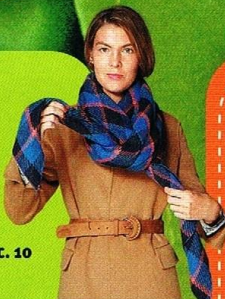
*Сама нежность*  
**Питательные  
маски для рук** с. 14

*Цистит*  
**Что делать,  
если он  
возвращается**  
с. 18

**РЕЦЕПТ  
СТРОЙНОСТИ:  
ЛИМОН + ИМБИРЬ**  
минус  
**4 кг**  
за семь дней  
с. 22

**Давай  
помиримся!**  
7 фраз, которые нельзя  
говорить мужчине с. 38

**ЧЕТЫРЕ  
СПОСОБА**  
*красиво  
завязать*  
**палантин** с. 10



**КОНФЛИКТ  
НА РАБОТЕ?**  
Как выйти из него  
победительницей с. 40

**СПОР ВМЕСТО  
СКАНДАЛА**  
Учимся правильно  
выяснять отношения с. 36