

Как помириться после ссоры?

Бывают ли счастливые семьи без ссор? Такого, как вы понимаете, не бывает. Не бывает, чтобы мужчина и женщина, проживающие вместе, никогда не ссорились. Даже не настраивайтесь на то, что можно вообще избежать ссор. Поэтому если вы хотите сохранить семью, то нужно научиться мириться после ссоры. Это очень важный навык в семейной жизни, даже если ссоры у вас относительно редкие. Здесь вопрос стоит так. Или вы учитесь и сохраняете семью, или вы не учитесь и семью не сохраняете. В конце концов, именно ссоры чаще всего разрушают семью. Конечно, у ссор есть свои причины (об этом ниже), но при том же количестве ссор некоторые пары живут вместе, а некоторые – расстаются, так как не умеют мириться. Несколько сильных ссор в паре даже самых любящих друг друга мужчины и женщины могут разрушить семью. Но поскольку вопрос не об этом, то всё-таки как помириться с мужем? (или как помириться с женой, неважно)

Во-первых, мужчины и женщины мирятся немного по-разному. Первое, если вы хотите помириться с мужем, то нужно учитывать разницу в психологии мужчин и психологии женщин. После ссоры мужчину лучше оставить одного, дать ему помолчать, а еще лучше отправить на небольшую прогулку. Если возможно, то перед прогулкой попросить прощения. Прогулявшись пару часов мужчина, особенно если женщина попросила прощения, может вернуться таким, как будто ссоры и не было. Даже если мужчина никуда не «отправился» гулять и молчит, то не воспринимайте это как продолжение ссоры. Как правило – это совершенно не так. В одиночестве мужчина обычно приходит в себя и в своём уме постепенно мирится с вами. Это, конечно, дело не пяти минут, но процесс идет. Особенность женской психики в том, что она воспринимает молчащего мужчину после ссоры как человека, который специально молчит, чтобы манипулировать женщиной, чтобы показать какой он и т.д. Но мужчины очень и очень редко так делают. Еще раз повторюсь, что молчание мужчины ничего не значит и не говорит о том, что он хочет на вас как-то нехорошо воздействовать. Второе. Если женщина наговорила каких-то слов вроде «Давай разведемся» и т.д., то обязательно через какое-то время нужно сказать, что она сказала это не всерьез, а просто хотела «достучаться» до мужчины, чтобы он понял что-то, хоть как-то привлечь его внимание к себе и к проблеме. Мужчины совершенно по-другому относятся к таким фразам как «Давай разведемся» и воспринимают их всерьез. И если им не объяснить, что вы имели в виду, то не удивляйтесь, если через несколько дней разговор о разводе начнет уже сам мужчина.

Как помириться с женой - совет для мужчин. Если мужчина хочет помириться с женой, оставлять женщину после ссоры одну – это не очень хорошая идея. Если вы пару часов помолчите или погуляете где-то, подумав как обычный мужчина, что «пускай женщина успокоится немного», то через эти два часа вы можете увидеть свою любимую в таком состоянии, что и вас и её нужно будет успокаивать еще пару недель. Поэтому совет для мужчин: «Если вы поссорились, то не оставляйте свою любимую одну, чтобы она вам ни говорила» (в смысле «отойди от меня», «пошел подальше» и т.д.). Есть, конечно, исключения, когда женщина на самом деле, оставаясь одна после ссоры, успокаивается, но это скорее исключение. Соответственно, кто в момент ссоры наиболее вменяем, тот и должен брать на себя ответственность по «тушению пожара». Иногда пусть мужчина погуляет и побудет один, а женщина сама успокоится. А иногда и мужчине нужно вначале успокоить любимую, а уже потом отправляться успокаиваться самому.

Во-вторых, совет, как мужчине, так и женщине. Как только ссора немного утихнет, обнимите друг друга. Наше тело и наше настроение очень сильно взаимосвязаны. Невозможно долго обниматься и ссориться. Конечно, в первую минуту-две будет казаться, что обнимание искусственно и даже неприятно, но буквально через пару минут обиды и ссоры начнут уходить из вас, и вы почувствуете, как же глупо было ссориться и делать друг другу больно. Повторяю, что обниматься можно, только если ссора уже перешла свой пик. Если еще женщина и мужчина кидаются тарелками, то обниматься

еще явно рановато. И конечно, не обязательно только обниматься. Любое совместное действие, несовместимое с ссорой, может привести к её окончанию. Для кого-то это может быть совместный ужин, для кого-то прогулка, для кого-то еще что-то.

В-третьих, научитесь себя контролировать хотя бы немного во время ссоры. Этот совет больше не о том, как мириться, а о том, как правильно ссориться. Контролируйте себя во время ссоры хотя бы немного. В семейной жизни ссоры будут периодически возникать, чтобы вы ни говорили друг другу после них (никогда, последний раз и т.д.). Соответственно, нужно научиться, хотя бы немного, контролировать своё поведение во время ссоры. Некоторые говорят мне, что не могут этого делать, что во время ссоры совершенно себя не контролируют. Мне даже кажется, что они произносят это с гордостью. В своё время я с гордостью говорил, что не знаю, как обращаться с компьютером, но сейчас не понимаю, чем я особенно гордился. Поэтому если не умеете себя контролировать во время ссоры, то это нормально для начала семейной жизни, но в тоже время особенно гордиться здесь нечем. Визуализируйте ссору, где вы ведете себя совершенно по-другому, намного спокойнее. Старайтесь во время конфликта, все таки, не говорить того, о чем в дальнейшем сильно пожалеете. У вас обязательно рано или поздно будет понемногу получаться. Почему это так важно? Одно-два лишних слова во время ссоры могут стоить вам нескольких дней, недель или даже месяцев испорченных отношений (я уже не говорю о разрыве отношений). Соответственно, это одно-два лишних слова во время ссоры нужно научиться не говорить. Тогда помириться с мужем (женой) будет намного проще. Написал, что помириться будет намного проще, но как это мало отражает истины. Н А М Н О Г О проще, так может быть будет понятней.

В-четвертых, никому не рассказывайте о том, что поссорились. Достаточно важный совет для семейных пар, который я сам прожил на своём опыте несколько раз, и вам мой опыт в этой сфере повторять не советую. Допустим, вы поссорились, а потом помирились. Всё достаточно просто. Ни с кем не нужно ничего согласовывать, не нужно задумываться о чьём-то мнении о вас, не нужно думать о каких-то последствиях. Ну, поссорились, потом помирились, обычное дело в семье. (Ну, может и не сильно обычное, но бывает). Теперь допустим, что о вашей ссоре знает несколько подруг женщины, несколько друзей мужчины, родственники женщины, родственники мужчины, соседи, коллеги по работе у мужа и жены, собаки, кошки и другие домашние животные. Как теперь мириться? Это только кажется, что ничего не поменялось. На самом деле всё изменилось и очень сильно. Больше или меньше, но окружающие теперь воздействуют на ваше поведение. Допустим, друзья и родственники узнали, что женщина (или мужчина, не важно) в порыве ссоры сказал(а) своей половине, что уходит, разводится и т.д. Теперь-то и помириться не так просто. Если мужчина сказал такое, а потом передумал, тогда что о нём могут подумать друзья? Что он «трепло», разбрасывается словами направо и налево и т.д. (им, скорее всего все равно, но подобные мысли будут давить на мужчину и женщину). Я не говорю, что супруги не помирятся, но это будет несколько сложнее. А иногда судьбу отношений решает это очень маленькое «несколько сложнее». И еще маленький момент. Если о вашей ссоре знают родители, то они заведомо будут после неё относиться к вашей половине уже немного хуже, чем раньше. Возможно, что они уже будут думать, что это уже и не совсем ваша половина, а один из возможных мужей (жен). Возможно, что они уже будут не очень приветливы к вашей половине, возможно, что уже будут замечать больше недостатков, чем достоинств, возможно, сами будут говорить о необходимости разойтись, даже когда вы уже на сто раз помирились и т.д. Это также довольно сильно сказывается на отношениях в семье не самым лучшим образом, поверьте мне. Поэтому, если вы хотите быстрее помириться с мужем (женой), то не рассказывайте о своих ссорах окружающим.

В-пятых, в примирении может проявлять инициативу, как женщина, так и мужчина. Я всё время говорю о том, что женщина не должна проявлять инициативу в отношениях с мужчинами, но в примирении это правило действует не до конца. Ссора для молодого (не имеющего опыта семейной жизни) мужчины - это и не совсем выяснение отношений как для женщины, а практически «война».

Он может и не пойти на примирение сам, если не понимает, что для женщин ссора – это обычное дело. Тогда очень хорошим действием будет со стороны женщины попросить прощение, даже если она права. Но это, конечно, не значит, что нужно бегать за мужчиной и вымаливать прощение. Я имел в виду «прости, я была не права» словами, СМС-кой и т.д., чем быстрее, тем лучше. А потом, когда мужчина начинает говорить о своей правоте, то согласитесь с ним еще несколько раз и на этом ссора закончена. Не нужно теперь извиняться две недели подряд. Ну а по мере развития отношений, нужно понемногу эту «приятную» обязанность просить прощение перекладывать на мужчину. Это не так уж сложно, как кажется. По крайней мере, у моей жены это легко получилось.

В-шестых, не спорьте с мужчиной. Споры – это стратегия мужчин в отношениях с мужчинами. Если женщина начинает спорить, то это в меру женственно, редко эффективно и даже если даёт какой-то эффект, то кратковременный. Но счастливая семейная жизнь невозможна при постоянных спорах. Кроме того, сами споры часто являются причиной ссор и усиливают их, если они возникли по другим причинам. Умению меньше спорить, вполне можно научиться. Женщинам этот навык обычно даётся намного проще, чем мужчинам. Это очень полезный навык не только в семье, но и в жизни. Поэтому научитесь не спорить без необходимости, и ваши отношения в семье и

с окружающими (клиентами, родственниками и т.д.) значительно улучшатся. Научитесь не спорить с мужчиной, и вы станете более женственной, проще будет помириться с мужем и, возможно, улучшатся ваши отношения и с другими людьми.

В-седьмых, поработайте над своей обидчивостью. В некоторых семьях вроде и не так уж часто ссорятся. Но если поссорятся, то муссируют эти обиды по много лет. (Или один из супругов). Парадокс, но муссировать обиды, которые вам нанесли – это доставляет какое-то удовлетворение. Однако для счастливой семейной жизни, просто счастья, здоровья и т.д. эта привычка действует совершенно разрушающе. Ведь очень сложно вашей половине жить с вами счастливо, если вы постоянно вспоминаете обиды, нанесенные вам много недель, месяцев или даже лет назад. При этом совершенно неважно, были ли эти обиды в действительности, справедливо ли вы обижаетесь и т.д. Я не говорю, что нельзя немного пообижаться. Но много лет? Не надо.

Итого, ссоры – это то, что приводит к разрушению отношений. Ссоры, их частота и сила – это очень хороший индикатор семейной жизни. Если ссор много и они сильные, то отношения в семье плохие. Знание того, как помириться с мужем (женой) после ссор очень важно для семейной жизни, но всё-таки они вторичны. Ведь миримся мы уже после ссоры. Но не разумнее ли сделать так, чтобы ссоры были реже и меньше по интенсивности? Ведь чаще всего ссоры – это всего лишь симптом того, что в семье что-то не так. Что есть какая-то причина конфликтов, не убрав которую они будут постоянно повторяться, усиливаться и разрушать отношения. Эти причины обычно не всегда очевидны и не стоит их путать с поводами. Например, если причиной ссоры является сексуальная неудовлетворенность супругов, то поводом для конфликта может быть всё, что угодно. Это может быть неправильно поставленный ботинок, плохо завязанный мешок с мусором, то, как кто-то из супругов ест, спит, двигается и т.д. Если не убрать причину (в данном примере сексуальную неудовлетворенность), то ссоры будут повторяться и повторяться в разных вариантах. И работа над следствием, например, выработка привычки аккуратно завязывать мешок с мусором, ни к чему хорошему не приведет. Завтра будет другой повод, а послезавтра еще другой. Значит приёмы примирения – это здорово, но нужно научиться устранять причины ссор.