



3 рекомендации: что делать, чтобы конфликты не разрушали отношения.

Вы просите партнера помочь вам и что-то сделать — например, помыть посуду или поиграть с ребенком. Никакой реакции. Вы просите снова. Молчание. Вы начинаете злиться и... что делаете дальше? Нападаете: возмущаетесь, высказываетесь? Или отстраняетесь: замолкаете, замыкаетесь? Когда партнер долго не откликается, мы чувствуем угрозу нашей эмоциональной связи с ним и попадаем в панику привязанности. Амигдала — центр страха в нашем мозгу — подает сигнал: опасность, опасность, бей, беги или замри. И мы уже не можем спокойно и доброжелательно обсуждать разногласия. Мы говорим «я взорвалась» и «меня несет». Либо «я замкнулась», «я закрылась».

1. Что делать? Делюсь с вами 3 рекомендациями:

☐ 1.1 1 Находить слова для своих чувств

Когда мы называем, что чувствуем — «я сейчас растеряна и злюсь» — интенсивность наших чувств уменьшается. Это подтверждено экспериментами.

☐ 1.2 2 Проверяйте свою интерпретацию

Нас ранят не столько действия партнера, сколько то, как мы их прочитываем. Допустим, он не предупредил, что задержится. Кто-то интерпретирует это как «я ему не важна, он не думает обо мне». А причина может быть в том, что у мужчины была очень контролирующая мать, и у него с детства «пунктик» — нежелание отчитываться, где он и когда придет. Не позвонил из-за своего страха контроля, а не из-за того, что жена неважна. Когда действия партнера кажутся вам обидными, подумайте, как вы их интерпретируете, и могут ли быть другие объяснения.

☐ 1.3 3 Делайте паузы в разговоре, когда становится слишком горячо

Вспоминайте про эксперимент знаменитого исследователя семьи Джона Готтмана. Он просил пары, пришедшие в его лабораторию, обсудить острую тему. Начинался спор. И тут Готтман говорил: «Извините, у нас сбой в записывающем оборудовании. Вы могли бы прерваться на 5 минут? Мы все наладим и дадим знать». Что вы думаете? После паузы интенсивность ссоры ощутимо снижалась.

Это нормально для отношений, но не всегда подходит кому-то из партнёров. Тогда можно попробовать найти компромисс, который не сделает плохо ни одному из партнёров! Заявку на консультацию можно оставить по ссылке ниже

<https://forms.yandex.ru/u/6421834690fa7b041db91bbe/>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?