

ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ СТИЛЬ В КОНФЛИКТЕ С СУПРУГОМ

Автор:
Надежда Осипова

ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ СТИЛЬ В КОНФЛИКТЕ С СУПРУГОМ



Трудно найти двух людей с абсолютно одинаковыми вкусами, привычками или интересами, поэтому в любых продолжительных отношениях рано или поздно возникают разногласия, противоречия, конфликтные ситуации.

Как правило, человек в конфликтной ситуации ведет себя единственным, привычным для него способом и не догадывается о существовании других способов поведения.

Исследования показывают, что люди в основном выбирают один из двух способов – становятся критическими и требовательными или отстраняются и закрываются эмоционально. Я называю эти способы – ГРОЗА С ГРАДОМ и ЧЕРЕПАХА.

ШАГ 1: ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СПОСОБАМИ И ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ



Черты града

Силовой стиль. Суть - в стремлении навязать свою волю, свою точку зрения и разрешить конфликт с помощью силы, нападая на оппонента и не считаясь с его интересами. Человек, предпочитающий этот стиль, будет «гнуть свою линию» всеми доступными ему способами. Противоположная же позиция братья во внимание им не будет.



Черты черепахи

Избегание (уклонение) от конфликта — стиль поведения, при котором человек игнорирует (фактически отрицает) само наличие конфликта, считает, что разногласий нет и поэтому воздерживается от споров, дискуссий, возражений другой стороне, не уступая и не настаивая на своем. Другими словами, человек стремится выйти (убедить) из ситуации (физически или психологически). Причины, по которым предпочтение отдается именно такому стилю, может быть несколько. Возможно, с точки зрения «избегающего», проблема не важна или настолько незначительна, что не стоит обращать на нее внимание («не нужно делать из мухи слона»).

ШАГ 2: ПЕРЕЧИСЛИТЕ ИМЕНА ВСЕХ ВАШИХ ПАРТНЕРОВ ПО СЕРЬЕЗНЫМ ОТНОШЕНИЯМ:

- 1.
 - 2.
 - 3.
- И т.д.

ШАГ 3: ОТРАЖЕНИЕ

Вспомните, как вы реагировали, когда вы чувствовали себя эмоционально включенным в какую-то конфликтную ситуацию с каждым из предыдущих партнеров. Вспомните о том, как вы отреагировали, когда вы расставались с каждым из них.

Напишите Г (Град) или Ч (Черепаша) рядом с именем каждого партнера, которого вы перечислили выше, основываясь на своем поведении в конфликте в каждом из отношений.

Примечание: Вы, скорее всего, будете иметь черты от обоих способов, но один из них у вас всегда будет доминировать над другим.

ШАГ 4: ДОПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Из всех моих серьезных отношений доминирующим стилем поведения в конфликте оказался _____

УПРАЖНЕНИЕ

Под всеми повторяющимися претензиями к супругу всегда находится скрытый страх. Когда вы не знаете о своих страхах, то легко будете повторять модели поведения снова и снова, никогда добираясь до сути вопроса. Это упражнение принесет осознание ваших скрытых страхов и неудовлетворенных потребностей в ваших отношениях.

ШАГ 1. ИДЕНТИФИКАЦИЯ ВАШЕЙ ЖАЛОБЫ

Вспомните ситуации, когда вы были расстроены поведением своего супруга и выговаривали ему об этом или жаловались на его поведение кому-либо другому (друзьям, подругам, родителям и т.п.).

Сформулируйте жалобу, которая вызывает у вас сильную эмоциональную реакцию, когда вы думаете об этом. Запишите свою жалобу о вашем партнере ниже.

Например: Он никогда не выносит мусор.

ШАГ 2. ВЛАДЕЙТЕ СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ

Какова история, которую вы рассказываете себе, когда думаете о негативном поведении вашего супруга?

Например: Он эгоистичен и заботится только о себе, делает только то, что ему нравится, в то время как я должна делать всю грязную работу по дому.

ШАГ 3. РАСКРОЙТЕ СВОЙ СТРАХ

На этом этапе мы собираемся раскрыть ваши непризнанные страхи, слой за слоем. Постарайтесь искренне отвечать на каждый вопрос. Если ваши ответы не имеют логического смысла или кажутся рациональными, это нормально.

а) Чего вы боитесь: что может случиться, если ваша история в шаге 2 окажется правдой? Например: Мне придется делать все домашние дела самой без его поддержки.

б) Чего вы боитесь: что может случиться, если ваш ответ на вопрос 3а (см. выше) окажется правдой? Например: Он думает только о себе, а не обо мне.

в) Чего вы боитесь: что может случиться, если ваш ответ на вопрос 3б (см. выше) окажется правдой? Например: Он не любит меня.

г) Чего вы боитесь: что может случиться, если ваш ответ на вопрос 3в (см. выше) окажется правдой? Например: Я буду убита горем и останусь одна до конца своей жизни, потому что никогда не найду никого, кто по-настоящему любил бы меня.

Продолжайте задавать и отвечать на вопросы в шаге 3, пока не почувствуете, что определили свой главный страх.

ШАГ 4. ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ВАШУ СКРЫТУЮ ПРОСЬБУ

Принимая во внимание ваши ответы, что вы написали в шаге 3, сформулируйте свою скрытую просьбу, чего вы реально хотите от своего супруга.

Например: Я хочу всегда чувствовать себя любимой и ценимой.

ШАГ 5. ПОЛУЧИТЕ ЯСНОСТЬ

Дополните следующие предложения на основе ваших ответов на вопросы выше:

Моя жалоба...

Моя история ...

Мой главный страх ...

Моя скрытая просьба (что я хочу на самом деле) ...

(!) Попробуйте сосредоточиться на том, что вы хотите ЧУВСТВОВАТЬ, а не на том, что ваш супруг должен сделать для вас.

ШАГ 6. ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ОТКРЫТИЯМИ С ВАШИМ

Вот несколько советов:

- Выберите время, когда вы оба будете расслаблены и в хорошем настроении.
- Поделитесь своими размышлениями и ответами на вопросы с намерением помочь вашему супругу больше узнать вас, а не с намерением заставить его измениться.
- Поделитесь, не обвиняя его в том, что он делает что-то неправильно.
- Дайте супругу возможность самому удовлетворить вашу потребность без вашего запроса. Если он этого не сделает, тогда попросите с любовью.

ШАГ 7. ПОДЕЛИТЕСЬ ЭТИМ УПРАЖНЕНИЕМ С ВАШИМ СУПРУГОМ

Спросите своего супруга, будет ли он готов выполнить это упражнение и поделиться своими ответами с вами. Обмен друг с другом сблизит вас обоих и поможет вам сломать шаблон ваших конфликтов.



Надежда Осипова

Эксперт по счастливым отношениям, позитивный психолог, коуч, кандидат психологических наук, проректор Столичного института профессионального образования.

Работа со мной - это не просто решение какой-то одной проблемы

**ЭТО ДОСТИЖЕНИЕ
“НЕВОЗМОЖНОЙ” ЦЕЛИ
И МЕЧТЫ.**

ЭТО СОВСЕМ НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ