



Иногда слова могут ранить, но иногда могут, наоборот, скреплять отношения

Рассказывает Нифонт Долгополов, психолог-консультант, ректор Московского Института Гештальта и Психодрамы (МИГИП).

— Мы уже говорили о фразах, которые губительно действуют на отношения с партнером. Попробуем найти слова-противоядия от разрушения отношений. Слова, укрепляющие отношения. Правда, ломать, как известно, легче.

1. Слова, выражающие желание партнера помириться. «Давай попробуем друг друга понять, найдем общее решение», «Я очень хочу помириться и быть с тобой!»
2. Извинения за принесенную партнеру боль, насилие, оскорбления: «Прости, я был(а) не прав(а), что напрасно обвинил(а) тебя!», «Извини за то, что обидел(а) тебя!»
3. Слова-признания в своих ошибках. «Да, я действительно ошибся», «Ты был(а) прав(а), я действительно не написал(а) это письмо (хотя говорил(а), что точно послал(а) его)»
4. Слова-признания в том, что ссора или конфликт с партнером серьезно сказываются на вашем эмоциональном благополучии. «Я очень страдаю (мучаюсь) из-за того, что мы поссорились».
5. Фразы, которые выражают желание понять боль и страдания другого. «Я правда хочу понять тебя», «Мне действительно важно понять, чем ты ранишься (чем я обижаю тебя)»

6. Фразы, которые выражают желание узнать, чем интересуется партнер, что он(а) чувствует, что он(а) думает. «Мне интересно, какую музыку ты любишь», «Что ты любишь на завтрак?», «Что ты чувствуешь, когда ...?», «Мне важно именно твое мнение». При этом важно, чтобы, если переживания и мысли партнера не очень для вас приятны, вы все равно признавали его (ее) право на такого рода переживания и не теряли интереса и уважения к партнеру. Например, если партнер говорит, что горюет об утрате своих родителей, лучше сказать: «Мне трудно, когда ты не общаешься со мной, но я понимаю, что у тебя большое горе» (см. также п. 9)

7. Фразы, подчеркивающие важность именно вашего партнера в совместных событиях, праздниках, горестях. «Мне хочется именно с тобой пойти посмотреть это кино (сходить на эту выставку, устроить вечеринку в честь получения диплома)», «Мне хочется с тобой пойти к друзьям (и т.п.), поэтому я дождусь, когда ты вернешься из поездки», «Мне важно именно тебе пожаловаться на мою маму».

8. Слова, раскрывающие ваше отношение, «позитивные» чувства к партнеру, его (ее) ценность в ваших глазах. «Ты мне очень дорог(а)», «Я тебя очень люблю!», «Ты мне очень нужен (нужна)!», «Я очень ценю твою искренность (любовь, доверие, нежность и т.д.)». Особенно важно подчеркнуть значимость долгосрочных отношений с партнером (если вы действительно хотите с ним быть долго).

9. Слова, выражающие ваши «негативные» чувства к партнеру с ясным пояснением, с чем связано данное состояние. «Я злюсь, когда ты меня называешь дураком (дурой)», «Я обижаюсь, когда ты выигрываешь и снисходительно меня похлопываешь по плечу...». Эти так называемые в психологии «Я — сообщения» о своих трудных состояниях чрезвычайно полезны для собственного осознания вашего дурного настроения и конфликта и помогают партнеру понимать, что с вами происходит.

10. Слова благодарности за то хорошее, что сделал или делает сейчас по отношению к вам партнёр. «Спасибо тебе, что ты устроил(а) мне настоящий праздник!», «Мне очень важно, что ты много звонил(а) мне из-за границы», «Я тебе очень благодарен (благодарна), что ты тогда так поддержал(а) меня!»

Разумеется, все эти фразы обладают «магическим» свойством укреплять и улучшать отношения при одном условии: если вы искренни. Если вы искренне желаете помириться, искренне переживаете боль при раздорах, действительно интересуетесь

10 фраз, которые укрепляют отношения и семью - Портал - Портал

Автор: AIF.RU

13.09.2008 09:16 -

мнением и чувствами партнера. Иначе «лечебные» фразы тотчас превращаются в ранящее оружие безразличия, фальши, лицемерия и нелюбви.