Автор: http://www.jlady.ru/
01.06.2012 08:57 -



Если произошло в вашей жизни это не слишком радостное событие – ссора с любимой подругой, – то вам не стоит разбегаться по разным углам, надувшись друг на друга, как мышь на крупу. Неприятно, конечно, и произойти это может с любой из нас, потому что каждый

человек
обладает
собственными
взглядами
на
жизнь
, и
далеко
не
всегда
люди
в
этих
взглядах
сходятся
.
Но
разрывать
дружбу
из-за
ссоры
было
бы
неразумно
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Восстановление дружеских отношений не только может исцелить душевную боль, но
и
способно
улучшить
качество
нашей
жизни
.
Психологам
известно
, что
женщинам
дружба
помогает

уменьшить
стресс
и
позволяет
чувствовать
себя
более
счастливыми
.
Общение
с
подругой
позволяет
нам
делиться
радостью
и
вместе
переживать
невзгоды
.
Поэтому
настоящая
дружба
предполагает
, что
вы
продемонстрируете
свою
готовность
попросить
прощение
и
вновь
стать
поддержкой
своей
подруге
во
всех
радостях
и
горестях
жизни
. А
если

вы
не
знаете
, как
помириться
с
подругой
,
преодолев
ее
обиду
и
не
унижаясь
при
этом
, –
мы
вас
научим
, как это
сделать
лучше
всего
.

Последовательные шаги к примирению

Допустим, вы даже не можете понять, что так обидело вашу подругу. Вы видите, что она з
лится
на
вас,
но
не
знаете
,
почему
.
Попробуйте
сначала
разобраться
в
этом

сами
.
Проанализируйте
все, что
вы
говорили
или
делали
непосредственно
перед
тем, как
стали
замечать
, что она
начала
сердиться
.
Может
,
вы
и
вспомните
, что
такого
вы
могли
сказать
, что
могло
бы
вызвать
у нее
гнев
и
разочарование
в вас.

Разобрались вы в причинах ее обиды или нет, дальше вам в любом случае надо погов
орить
.
Позвоните
подруге
и
скажите

ей
, что
хотели
бы
встретиться
,
чтобы
обсудить
с ней
инцидент
и
найти
пути
к
восстановлению
дружбы
.
Если
вам
неловко
звонить
ей
,
можно
написать
письмо
и
отправить
его
по
электронной
почте
.
Назначьте
встречу
где-нибудь
в
общественном
месте
–
например
, в
парке
или в
кафе
. Это

позволит
создать
более
непринужденную
обстановку
,
которая
снимет
напряжение
.

В самом начале встречи скажите подруге, что она очень важна для вас. Если ваша по друга
будет
уверена
в том, что
вы
цените
вашу
с ней
дружбу
,
то
вам
будет
намного
легче
начать
трудный
разговор
и
установить
дружеский
тон
беседы
.
Вообще
,
считается
очень

удачным
для
достижения
удачного
исхода
трудного
разговора
начинать
его
именно
с
упоминания
о
своих
чувствах
.

Признайте вашу роль в ухудшении отношений между вами, если ваша вина действите
льно в это
м е
сть
.
Извинитесь
за
свою
ошибку
.
Примите
на
себя
ответственность
за
произошедшую
размолвку
даже
в том
случае
,
если
не
верите
, что
только
вы

виноваты
в
сложившейся
ситуации
.
Любой
психолог
вам
скажет
, что
сейчас
самым
важным
является
желанное
примирение
и
восстановление
прежних
отношений
, а
не
выяснение
, кто
виноват
больше
, а кто –
меньше
.
Конечно
,
иногда
бывает
очень
непросто
взять
всю
вину
на
себя
,
иногда
так и
тянет
доказать
свою

правоту
;
но
,
если
на
кону
стоит
вопрос
сохранения
дружбы
,
то
тут
уж
надо
оставить
свою
гордость
до
лучших
времен
! Как
заставить
подругу
помириться
по-другому
,
если
она
искренне
считает
именно
вас
виноватой
в
размолвке
?

Используйте «я-высказывания» на протяжении всей дискуссии. Говорите «я чувствую
», «я
вижу
», «я
верю

» или «я
хочу
»,
вместо
того
чтобы
говорить
«
ты…
» –
иначе
вы
заставите
свою
собеседницу
занять
оборонительную
позицию
.
Когда
вы
говорите
о
себе
и о
своих
чувствах
,
ваша
подруга
не
усмотрит
в
разговоре
попытку
обвинить
ее
в
чем-нибудь
.

Внимательно выслушайте свою подругу, не пытаясь дать оценку тому, что она говори
т . Во в
ремя

такого
сложного
и
порой
не
очень
приятного
разговора
слушатель
часто
составляет
в уме
опровержение
на
все, что
слышит
от
собеседника
.
Часто
эти
мысли
рвутся
наружу
, и
мы
начинаем
перебивать
говорящего
,
начинаем
с ним
спорить
. Так вот,
если
вы
действительно
хотите
помириться
–
ни
в
коем
случае
не
делайте

так!
Слушайте
внимательно
,
не
перебивая
, и
только
время
от
времени
задавайте
уточняющие
вопросы
,
чтобы
убедиться
, что
вы
все
правильно
поняли
.

После того, как вы все обговорите и найдете компромисс, дайте ей время на то, чтобы от
ойти
от
обиды
.
Не
торопите
ее
,
не
придумывайте
, как
сделать
так,
чтобы
помириться
с
подругой
как

можно
скорее
.
Вы
уже
сделали
все, что
от
вас
зависело
,
теперь
надо
только
подождать
,
пока
отношения
восстановятся
окончательно
.

Советы и предупреждения

- Продолжайте делать ей подарки – ко Дню рождения, например, – или признавать ее до
стижения
.
Даже
если
ваша
подруга
все еще
сердится
на
вас, так
вы
сможете
показать
ей
, что все еще
любите
ее
.

- Никогда не распространяйте слухи о ней, пока вы в гневе после ссоры. И никогда не пытайтесь привлечь ваших общих знакомых на свою сторону, описывая ваш конфликт. Это может показаться очень заманчивым, чтобы показать подруге, как она неправа, но вы рискуете потерять вообще всех друзей, ведя себя подобным образом.

- Боритесь за свою дружбу. Не позволяйте мелочным обидам помешать чему-то более важному в вашем общении

.
Иногда
стоит
пойти
на
какие-то
жертвы
ради
восстановления
дружеских
отношений
.
Если
вы
не
сможете
чем-то
пожертвовать
ради
подруги
,
то
,
возможно
, это
не
такая
уж
и
настоящая
дружба
.

- Будьте терпеливы, не ожидайте, что отношения мгновенно вернутся к тому, как ими они были до ссоры . Только время подскажет , как помириться с

подругой
окончательно
.

Восстановление дружбы требует мужества, честности и понимания. Сделав первой шаг к
примирению
,
вы
покажете
подруге
, что
цените
свои
отношения
с ней, и это
поможет
пройти
путь
к
полному
возрождению
ваших
дружеских
уз
.