

НЭНСИ ДРЕЙФУС

Когда ссора заходит в тупик,
а отношения трещат по швам
от взаимных претензий

A large, vibrant pink flower with a yellow-green center and several green leaves is positioned in the upper right quadrant. A smaller pink flower is to its left, and another is further left, partially obscured by the text bar.

Г О В О Р И С О М Н О Й

Two pink flowers are positioned on either side of the text bar. The one on the left is smaller and more open, while the one on the right is larger and more closed. Green leaves are scattered around them.

К А К С Т Е М ,

К О Г О Т Ы Л Ю Б И Ш Ъ

Нэнси Дрейфус
Говори со мной как с
тем, кого ты любишь
Серия «Психология.
Экология общения»

indd предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24389644

Нэнси Дрейфус Говори со мной как с тем, кого ты любишь:

ISBN 978-5-699-98185-4

Аннотация

Главное в отношениях – находить выход из конфликтов. Эта книга содержит 127 стоп-фраз, способных остановить любую ссору. А также разбор более 60 примеров конфликтных ситуаций из реальной практики семейного психотерапевта с 25-летним стажем.

Когда ссора заходит в тупик, а отношения трещат по швам от взаимных претензий, самое время обратиться к методике Нэнси Дрейфус. Автор этой книги предлагает почти магический инструмент по прекращению конфликтов между близкими людьми.

Содержание

Предисловие	5
Почему эти карточки работают	10
Как пользоваться этой книгой	23
Часть I	30
1	32
2	34
3	36
4	38
5	41
6	43
7	45
8	47
9	49
10	51
11	53
12	55
13	57
Часть II	59
14	61
15	63
16	65
17	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Нэнси Дрейфус

Говори со мной как с тем, кого ты любишь

Nancy Dreyfus

TALK TO ME LIKE I'M SOMEONE YOU LOVE

Серия «Психология. Плюс 1 победа»

© 1993, 2009, 2013, by Nancy Dreyfus

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc.

© Полев Д. В., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

*Моей дочери, Карле Рафаэль,
живому напоминанию о том,
что никакие слова не могут скрыть
настоящую любовь*

Предисловие

То, что вы держите в руках, – очень полезный, практичный, а иногда даже и магический инструмент, способный направить ваши отношения с любимым человеком в более добροжелательное русло в те моменты, когда вы ссоритесь, защищаете каждый сам себя или просто не слышите друг друга, и этот груз несчастий тянет вас вниз.

В основе книги лежит здравый смысл: неважно, каким образом выражается напряжение в ваших отношениях (готовы ли вы вцепиться друг другу в горло, придираетесь ли к мелочам, отмалчиваетесь или без конца мусолите набившую оскомину тему), проблему почти невозможно решить, если энергетика между вами и вашим партнером скорее *неблагоприятная*, чем *благоприятная*. Будучи семейным психотерапевтом, специализирующимся на отношениях между мужьями и женами, и к тому же с двадцатилетним стажем семейной жизни, я заметила, как люди используют или не используют слова, чтобы изменить сложившуюся ситуацию. Мы можем вновь и вновь упорно защищать свою точку зрения или оставаться кроткими, дабы сохранить мир, вновь и вновь, неважно, насколько мы убедительны или насколько сильны наш натиск или жалобные стенания, но непреодолимое желание установить контакт не пройдет, пока мы наконец не признаемся в этом желании. Выражаем мы это откры-

то или нет, но если нас долгое время не слышат, не замечают, – мы взрываемся. И поверьте мне, лишь очень немногие способны сохранять и поддерживать атмосферу взаимопонимания, если слышат или чувствуют угрозу.

Я написала эту книгу для пар (а в некоторой части для родителей и детей), чтобы дать им возможность трансформировать непродуктивные, жалкие или просто никудашные взаимоотношения в моменты взаимопонимания. Я хотела представить в этой книге набор для оказания первой помощи в ситуациях, когда нужно быстро собрать волю в кулак и восстановить близость в отношениях.

Я называю их *Карточками на каждый день*. Это открытые, лишенные какой-либо защитной реакции послания, способные легко и непринужденно изменить курс зашедших в тупик взаимоотношений или взаимодействий. Эти послания работают потому, что один человек принимает моментальное решение повернуть напряженную ситуацию от *содержания* (родительские обязанности, деньги, секс, как-ты-умудрился-забыть-рецепт-у врача и т. д.) к окружению, в котором происходит это самое взаимодействие. В эти моменты каждый из вас показывает свое подлинное отношение к другому.

Чтобы более подробно объяснить принцип работы карточек, позвольте рассказать, как я пришла к мысли написать эту книгу. В моей многолетней практике были сотни пар и отдельных людей, работая с которыми я наблюдала, с какой

потрясающей легкостью они сходят с нужных рельс в попытке создать и поддерживать атмосферу взаимопонимания. Снова и снова я наблюдала, как пары упускают то, что исследователь в области семейных отношений Джон Готтман называет «ставкой на взаимопонимание». Я консультировала женщин, которые не чувствовали себя и на миллиметр ближе к собственным мужьям даже после того, как они в деталях описывали этим своим мужьям, что их не устраивает в поведении последних. И я пришла к выводу, что важнейшим ключом к восстановлению утраченной связи является более глубокое *осознание уязвимости другого человека*. Так что теперь я советовала партнерам, переживающим не лучший период в своих отношениях, подняться на более высокий уровень внутренней чувствительности. А для этого рассказать друг другу о тех моментах, когда появляется чувство, что ваш партнер вас не замечает, не ценит или не уважает. Когда ставит себя выше вас, вторгается на вашу территорию, поучает, унижает или стыдит вас. Когда вы чувствуете себя никому не нужным или загнанным в угол. Или когда ваш партнер просто вас не слышит.

Обычно это помогало значительно разрядить обстановку, особенно если высказывались оба партнера и оба чувствовали себя услышанными. И все же я не могла не заметить, что это снятие напряжения не всегда приводило к теплоте, нежному чувству эмоциональной близости. Пара могла почувствовать облегчение от того, что мир восстановлен, что они

больше не сердятся друг на друга, что наконец-то их слова и эмоции имеют хоть какое-то значение для другого. Но не всегда это приводило к объятиям, неважно, физическим или эмоциональным. Партнеры могли получить высокие баллы за разрешение конфликта, но пойти дальше каждый своей дорогой, не почувствовав той особой близости, которая, как они надеялись, должна была появиться после их откровенного разговора.

И в то самое время, когда меня заморозили невообразимые прелести эмоциональной близости и я начала ощущать, что слов не всегда бывает достаточно, ко мне обратилась пара: муж был эмоционально раздавлен своей невероятно критичной женой. Одна из самых сложных пар в моей практике. Я могу назвать это только вмешательством каких-то высших сил или усмешкой Бога, но эта самая пара, появившаяся тогда в моем кабинете, казалось, была прислана актерским агентством, чтобы разыграть передо мной роли моих собственных родителей. И именно так, как это случалось бесчисленное количество раз в моем детстве, эта женщина была бесконечно жестокой в своей критике, направленной на мужа. А он все больше отмалчивался и оттого все больше отдалялся от жены в эмоциональном плане. Помню, как самодовольно ухмылялась жена, обвиняя мужа в «маразматическом» решении, принятом им в отношении их бизнеса. А я, пребывая в состоянии, которое на языке психиатрии называется «реакцией контрпереноса», почувствовала, что не

могу вымолвить ни слова. Совсем как в детстве. Я никак не могла решить, в каком направлении должна продолжать работу с этой парой, и чувствовала себя некомпетентным психотерапевтом, что для меня совершенно необычно. Тогда в качестве крайней меры, а отнюдь не в качестве продуманного шага я написала на обрывке бумаги: «*Поговори со мной так, будто ты меня любишь*». И протянула листок практически безмолвному мужу, сказав: «Передайте ей это».

Мужчина так и сделал, и за какие-то секунды его жена смягчилась. А потом и вовсе поразила и меня, и его совершенно неожиданными словами: «Не очень-то я ласкова, правда? Ты заслуживаешь лучшего отношения». Муж тут же приосанился в своем кресле, став тем самым воплощением самоуважения, которым было пронизано послание, написанное на клочке бумаги. Он пока не улыбался ей в ответ, но когда посмотрел ей в глаза, впервые за все время в его взгляде не отразился страх. *Спустя считанные минуты* застарелая рознь между ними исчезла, и на глазах у всех начало проявляться понимание – настоящее, доброе и удивительно взаимное. Вскоре эти двое уже обсуждали решение, которое необходимо было принять в отношении одного из детей. Со стороны казалось, что они друг другу ровня и старые друзья.

Почему эти карточки работают

Я поняла: то, чему я стала свидетелем, было ответом на мои молитвы. В рукописном послании заключалась особая сила, способная излечить отношения. Хотя я не была уверена в том, что же конкретно происходит. Но за последние десять лет еще больше пар обратились ко мне за помощью, я узнала гораздо больше о моей собственной способности реагировать и теперь больше понимаю, как это работает.

Давайте начнем с вопроса. Вернее, с нескольких вопросов. Если теплые, близкие отношения с человеком, которого вы любите, так желанны, если это приятно для вас обоих, если такие отношения считаются (хотя это и спорно) самой прекрасной особенностью человеческого бытия, то *почему же самая незначительная малость может все испортить? Причем вернуться к прежним, теплым отношениям будет очень сложно...* Почему даже малейшее разногласие, не говоря уже о полноценной ссоре, так сложно исправить? Иногда ваш партнер может искренне сказать «Прости», и вы услышите его слова и будете уверены, что он думает именно так, но все же не почувствуете облегчения, потому что ваше доверие к партнеру будет уже не таким, как раньше. Не таким, каким было до того, как он впервые сказал что-то язвительное о вашей беспечности (например, о том, как вы потеряли чек на товар). Или до того, как он сделал чертовски

остроумное (по его мнению) замечание, считая, что оно не должно обидеть или унижить, но оно обидело и унизило вас.

Вспомните, бывали ли в вашей жизни, к примеру, такие ситуации: вы и ваш партнер находились в счастливом предвкушении особого вечера, но к тому моменту, когда пришло время сесть в машину и отправиться в ресторан, между вами уже чувствовалось напряжение. Вот история Лоры и Майкла, которые с нетерпением ожидали романтического ужина в ресторане по случаю девятой годовщины свадьбы. Что получилось в результате, хорошо видно из их разговора.

– Предполагалось, что мы проведем незабываемый вечер вдвоем, Майкл, только ты и я. А ты обязательно должен бежать и отвечать на телефонный звонок. **Это же наша годовщина** (*умоляющим тоном*)...

– Лора, у нас впереди целый вечер. Ты *знаешь*, как я хочу побыть с тобой наедине. Я забронировал этот столик заранее, несколько недель назад. **Почему тебе обязательно нужно заикнуться на чем-то одном и испортить весь вечер** (*немного раздраженно*)?

– *Это я порчу вечер?* Я *всего лишь* говорю, каково мне. Если мы планировали сегодня быть ближе друг к другу, наверное, тебе стоит выслушать меня и узнать, что я чувствую. Если бы ты действительно думал о нашей годовщине, ты бы не стал отвечать на звонок.

– Почему ты не спрашиваешь меня, *что* это был за звонок? Тогда я подумал бы, что тебя интересуют еще чьи-то

чувства, кроме твоих собственных. Лора, ты же знаешь, какие тяжелые отношения у меня на работе с Терри. Почему ты не веришь, что я взял трубку по уважительной причине?

– У тебя *всегда* найдется уважительная причина. Почему ты просто не замечаешь, насколько меня волнует то, что мы никогда не остаемся наедине без того, чтобы кто-нибудь не вмешался? Тебе, кажется, интереснее соревноваться с Терри, чем быть со мной.

– Не зли меня. Прекрати это копание, Лора. Если бы ты была немного увереннее в себе, ты бы позволила мне сделать один звонок и не устраивала бы сцен.

– Да что ты? Если бы ты был поувереннее в себе, то, услышав телефонный звонок, не бросился бы проверять, не разваливается ли твой мир на кусочки...

Как может такая мелочь превратиться в такую сложную проблему? Как можно было так быстро испортить предполагавшийся стать романтическим вечер? Почему Лора не может перестать давить на Майкла? Почему Майкл просто-напросто не может увидеть, что ей больно? Почему, черт возьми, каждый старается доказать, насколько бесчувственным является другой? Почему их отношения катятся вниз по наклонной и это так сложно остановить? Мы вскоре вернемся к Лоре и Майклу, но для начала предлагаю немного фоновой информации о том, что представляет собой эта наклонная.

Начинающих я попрошу проникнуться идеей: причина

наших огорчений всегда не та, что мы думаем. Только представьте, что это утверждение может быть верным: *причина наших огорчений всегда не та, что мы думаем.*

Много лет назад я гостила у одной своей подруги. Она устраивала вечеринку и, как мне кажется, несправедливо обиделась на меня, потому что я случайно оставила свою косметичку в ванной – месте, которое она заранее попросила держать в полном порядке. Я мысленно выразила свое раздражение и пришла к выводу, что она предъявляет завышенные требования (*Будь проща*, это всего лишь косметичка... Люди, как правило, держат косметички в ванной!). При более детальном рассмотрении выяснилось, что я к тому же: чувствовала обиду на подругу за то, что она даже не заметила, что я убралась в ванной; раздражалась при мысли о том, что она, возможно, припомнила все мои другие грешки; была немного расстроена от того, что это вообще случилось, и думала, что бы это могло сказать о наших взаимоотношениях. А также мне было стыдно, ведь от меня требовалась такая малость, а я тут накручиваю себя. С другой стороны, мое внутреннее негодование было довольно естественной реакцией на ее надменность – оно являлось всего лишь моей защитой, которая маскировала обширную эмоциональную подпочву. А ее поверхностное неодобрение, без сомнения, скрывало под собой и чувство обиды за то, что ее не воспринимают всерьез (я иронично улыбнулась в ответ на ее просьбу), и разочарование от того, что она просто не может

доверить мне выполнение ее просьбы.

Добавим к нашей картине, что эти внутренние, спрятанные чувства почти всегда уходят своими корнями в детские потребности, которые не были удовлетворены, но которые *все еще напоминают о себе. В данном случае* это потребности в том, чтобы нас видели, слышали, поощряли и давали нам понять, что мы для кого-то очень много значим. Я могла бы искренне извиниться за то, что забыла в ванной свою косметичку, но этого было бы недостаточно, ведь моя подруга хотела услышать, что я осознаю произошедшее на более глубоком уровне. Правильно это или нет, но моя подруга отчасти чувствовала себя бессильной, потому что я не воспринимала ее серьезно. Даже если бы я сделала этот эмоциональный скачок (что уже само по себе подвиг), насколько правдоподобными были бы мои эмоции? Ведь то, что подруга так заострила внимание на моей оплошности, было мне отчасти неприятно, и я не была уверена в том, что она вообще замечает, как моя гуманность прекрасно сочетается с моим немного небрежным ведением домашнего хозяйства. Нам кажется невероятным то, что два человека проводят такой анализ во время рядовой ссоры, не говоря уже о полномасштабной войне. Как это ни грустно, но именно поэтому разлад в отношениях принимает характер эпидемии, не говоря уже о том, что мир находится в состоянии постоянной войны.

Но вернемся к нашей паре, Лоре и Майклу. Мы увидели,

как быстро два человека, с нетерпением ждавшие романти-
ческий вечер и имевшие самые благие намерения, могут со-
рваться с катушек. Из их болезненной перепалки можно сде-
лать вывод, что Лора убеждена: Майкл не так заинтересо-
ван в их совместном времяпрепровождении, как она, а теле-
фонный звонок – это «доказательство». Майклу же больно
от того, что Лора не только не замечает его добрых намере-
ний, но, кажется, вообще не видит, что происходит вокруг,
потому что ей это неинтересно. Майкл не замечает, что Лоре
неприятно и больно; Лора не замечает, что Майклу не все
равно, что он хочет, чтобы она поняла – его ответ на рабочий
телефонный звонок совсем не уменьшает его желания быть
с ней.

Но если посмотреть на ситуацию, принимая во внимание
то, что «причина наших огорчений всегда не та, что мы ду-
маем», можно сделать другие выводы. Что Лора расстроена
чем-то гораздо более серьезным, чем нежелание Майк-
ла проводить с ней время. Поведение Майкла кажется ей
подтверждением ее потаенного страха – *она не заслуживает*
большого внимания. В этом состоит ее беспокойство – че-
го же она стоит вообще. И оно гораздо более глубокое, чем
беспокойство по поводу того, что она значит конкретно для
Майкла. И именно это может разжигать ее грубость.

После того как Лора в первый раз сказала, что ей непри-
ятно, что Майкл ответил на звонок, он не ответил ей в ту
же секунду: «Дорогая, я очень хорошо понимаю, почему ты

могла расстроиться, когда я решал свои рабочие вопросы на нашей годовщине. У тебя, несомненно, была бы масса причин сердиться на меня». Таким способом он вернул бы вечер в нормальное русло, не говоря уже о том, что его признали бы самым понимающим мужчиной десятилетия! Почему? Потому что он дал бы Лоре то, что так необходимо нашим израненным (и здоровым) сердцам с детства – чувство того, что нас понимают любимые люди. Если бы Лора чаще испытывала это чувство в детстве, ее самооценка была бы достаточно высокой, чтобы расценить телефонный разговор Майкла как досадный случай, а не как катастрофу. Она могла бы показать свое раздражение в шутливой форме, сказав что-нибудь вроде: «Ну ладно, приятель, ты можешь ответить на звонок, но за каждую минуту разговора ты будешь должен мне две минуты массажа!» Так она указала бы на свое раздражение, но сохранила дружественную атмосферу.

Размолвки между партнерами часто бывают улажены только поверхностно, потому как признания и извинения, даже вполне искренние, звучат не в тему. Обиженный партнер не *чувствует себя понятым до конца*, извинения говорят ему лишь о том, что высказавший их просто не хочет ссориться. Извинения должны стать признанием Партнером В того, что его поведение оказало влияние на поведение Партнера А, и это имеет гораздо большее значение, чем просто признание того, что поведение было неверным. Не будем взваливать на Майкла дополнительный груз ответ-

ственности за сложившуюся ситуацию. Лора сама не позволила себе быть понятой в данной ситуации. Она могла бы с улыбкой воскликнуть: «Послушай-ка, дружок, ты не заметил, что этот телефонный звонок взбесил меня?» А так как она этого не сказала, неозвученная проблема повисла в воздухе: *я чувствую, тебе неважно, что твоё поведение влияет на меня.* Под этим скрывается глубоко запрятанный страх: *со мной, должно быть, что-то не так, если я не могу заставить небезразличных мне людей заметить, как они влияют на меня... Наверное, я им безразлична.*

Майкл может рассыпаться в извинениях и броситься всячески утешать Лору, но он так и не поймет, что происходящее сейчас у нее внутри гораздо сильнее и важнее видимого на поверхности предмета ссоры – телефонного звонка, который прервал их уединение. Причем не забывайте: разбираясь с внутренним психологическим состоянием Лоры, мы, возможно, видим всего лишь малую часть. Да и Майкл преподносит нам целый ворох давних ран и обид: жизнь в ожидании критики, сомнения в том, правильно ли он поступает, беспокойство по поводу его способности угодить женщине и боль от осознания, что его любят за то, что он может дать, а не просто потому, что он такой, какой есть. И так далее и тому подобное...

Но перед тем как перейти к теории, давайте еще раз посмотрим на практику. Давайте вернемся на вечеринку Лоры и Майкла.

– У тебя *всегда* найдется уважительная причина. Почему ты просто не замечаешь, насколько меня волнует то, что мы никогда не остаемся наедине без того, чтобы кто-нибудь не вмешался. Ты, кажется, лучше выиграешь очко в ваших соревнованиях с Терри, чем просто побудешь со мной.

– Не зли меня. Прекрати это копание, Лора. Если бы ты была немного увереннее в себе, ты бы позволила мне сделать один звонок и не устраивала бы сцен.

– Да что ты? Если бы ты был поувереннее в себе, то, услышав телефонный звонок, не бросился бы проверять, не разваливается ли твой мир на кусочки...

А теперь представим, что кто-то из нашей парочки берет в руки эту книгу, открывает ее и передает другому карточку: *«Это просто ужасно. Давай начнем сначала и по-настоящему выслушаем друг друга»*.

Как будут дальше развиваться события? Уверена, напряжение спадет, так же как и защитная реакция. Возможно, они немного смущенно улыбнутся друг другу, но теплое чувство между ними будет настоящим. И они вновь заведут разговор о своей годовщине, но на этот раз получив инъекцию нежности и любви.

Всего несколько минут назад Лора и Майкл были на краю хорошо знакомой нам пропасти, но теперь мы можем слышать такие фразы: *«Спасибо, милая»*, *«Я пришел в ужас при мысли, что мы практически испортили наш вечер»* и *«Я*

вдохнула с облегчением, когда ты достал эту карточку». Мы даже можем услышать: «Прости, что не выслушал тебя», «Прости, что расстроил тебя». А может быть, наша пара обойдется без слов. Лучезарно улыбаясь, они будут глядеть друг на друга, мысленно подавая сигнал: «Как хорошо, что мы вспомнили, как любим друг друга».

Говорим ли мы о Лоре и Майкле, или о той паре, которая вынудила меня создать первую карточку, или о том партнере, с которым вы живете под одной крышей, – причина разлада везде одна. Большая часть ссор происходит из-за давней борьбы за то, чтобы быть услышанными, понятыми, признанными. Борьбы, которую ведет каждый из нас. Набрасываетесь вы друг на друга или неосознанно избегаете друг друга, на линии огня находится чувство собственного «я», ваше и вашего партнера. С этой точки зрения для воссоединения требуется снять маски самозащиты и отодвинуть в сторону обиды. Именно здесь нам так необходимо написанное на бумаге слово, способное стать мирной инициативой.

То, что в такой ситуации еще одной недоброжелательной ремаркой в разговоре станет меньше, само по себе достаточно большой прогресс. Очень трогательные моменты и настоящее взаимодействие в паре происходят, когда нужно сделать определенное усилие и выбрать подходящую карточку. В одно мгновение Отправитель подает сигнал Получателю:

- что он частично снял свою защиту, немаловажной ча-

стью которой является гордость;

- что отношения для него сейчас значат больше, чем отстаивание собственной точки зрения;
- что Получатель зря думает, что ему приятно поддерживать негатив в отношениях, вовсе нет;
- что он в самом деле хочет быть ближе;
- что каким-то волшебным образом он стал более щедрым человеком, чем был всего несколько минут назад.

Все-таки такая карточка – это просто подарок.

Если пара настроена на реактивность, то заявления, призванные направить разговор в более мирное русло, ничего не значат, потому что человек, которому сделали больно, думает только о своем оскорбленном достоинстве. Разговоры ни к чему не приведут – мы только и делаем, что разговариваем дни напролет. В разгар битвы воюющие стороны слишком заняты обдумыванием своих высказываний, чтобы *заметить* жест примирения противоположной стороны.

И еще. Устное послание часто не воспринимается другой стороной как искреннее. Тон голоса – реальный или воображаемый – играет огромную роль. Если тональность говорящего не уподобляется пению ангелов (что случается очень редко в широком диапазоне между негодованием и наплевательством), партнер часто фокусирует свое внимание на той части примирительного высказывания, которая является наименее убедительной. Заметит даже небольшое возмущение, которое иногда проскальзывает в примирительной фразе.

зе «Ну ладно, хватит». Это может заставить оскорбленную сторону сбросить со счетов попытки миротворца и обвинить последнего в неискренности. «Не думай, что тебе удастся так легко заткнуть мне рот!» – вот боевой клич, означающий то, что сработал детектор неискренности.

Вот тут-то письменные послания имеют преимущество. Новизна визуального формата дает им отличный шанс быть принятыми и оцененными по достоинству. Зная это, Отправитель смело делает первый шаг, преодолевая так свойственное человеку желание «сдаться». К тому же письменная форма выражения мысли нейтрализует определенный уровень волнения о том, поймут ли, воспримут ли всерьез.

Не нужно быть гением психологической разведки, чтобы понять: послание, направленное на восстановление отношений, включает в себе некоторый эмоциональный риск. Но даже самое избитое «Прости» на карточке почти всегда принимается Получателем как искреннее и, что удивительно, достаточно личное.

Когда двое чувствуют себя жертвами и включают механизм защиты, когда они зажаты в рамки «танца ненависти», как назвала это психотерапевт Харриет Лернер, эмоциональная адекватность определенного сообщения обладает успокаивающим и объединяющим эффектом. Но имейте в виду, что *само по себе взаимодействие* – это очень дорогой подарок. Ведь человек, предлагающий письменное послание, направленное на улаживание конфликта, прибегает к помощи

двух важных ингредиентов любви – возможности отдавать и возможности получать. Именно эти ингредиенты являются основными кирпичиками фундамента любви. После этого все взаимодействие целиком удивительно точно напоминает поссорившимся партнерам о том, что они хотели бы восстановить в первую очередь. Простое действие, когда один из партнеров что-то дает (в нашем случае карточку), а другой получает, является напоминанием о любви между ними. Это напоминает вам и вашему партнеру, что есть кое-что лучше ссор и что вы двое можете воспроизвести это кое-что.

Как пользоваться ЭТОЙ книгой

Прежде чем применять *Карточки для реальной жизни* на практике, хорошо бы прочитать их все. Некоторые могут вызвать внезапные неприятные воспоминания или сожаление («Эх, да ведь это было бы кстати на прошлой неделе»), хотя в большинстве пар то, что пригодилось бы на прошлой неделе, обязательно пригодится вновь уже завтра. Некоторые послания могут выражать мысли, которыми вы и не думали с кем-то поделиться. Некоторые станут «вашими» больше, чем другие. Но вы просто позвольте себе побродить по этой вселенной новых возможностей. На странице напротив каждого готового к употреблению послания я разместила некоторые практические наблюдения по теме, а также информацию о том, в какой ситуации это послание лучше использовать. Даже только прочитав все карточки и заметки к ним, вы значительно расширите свой запас ответов.

Все карточки в этой книге разделены на девять категорий, что поможет вам выбрать правильный тон и оптимальные выражения для какой бы то ни было неудобной или болезненной ситуации: 1. *Сбавим обороты.* 2. *Установим границы.* 3. *Чувство уязвимости.* 4. *Кто возьмет на себя ответственность.* 5. *Извинение.* 6. *Предоставляем информацию.* 7. *Получаем объяснения.* 8. *Любовь и...* 9. *Примирение.* Представьте себе, что вы находитесь в состоянии войны и что-то

побуждает вас искать путь к примирению. (Я говорю «что-то», потому что изначально это действительно так; послания, которые вы найдете в этой книге, призваны побудить вас к великодушию.) Если у вас нет на примете послания, которое вы могли бы использовать в данном конкретном случае, просмотрите категории в содержании и обратитесь к той, которая, по вашему мнению, больше всего соответствует эмоциональному климату на этом этапе. Если вы чувствуете, что партнер запугивает вас, то вам, возможно, следует обратиться к категории «*Установим границы*». Если чувствуете, что вас подставляют и вам необходимо защититься, может быть, вы прибегнете к категории «*Чувство уязвимости*». А если смущены и взволнованы тем, что предлагает партнер, возможно, вам стоит начать с категории «*Получаем объяснения*». И так далее... Но, пожалуйста, имейте в виду, что оценка, которую я даю посланиям, сугубо субъективна и то, что я называю «идеальным посланием», для вас может оказаться вовсе не тем, что вы ожидали.

По правде говоря, распределение карточек по категориям оказалось самым сложным моментом в работе над этой книгой. Не только потому, что интерпретация посланий дело сугубо субъективное. И с объективной точки зрения каждое из них может быть занесено в несколько категорий.

К примеру, карточка «Я вижу, что мое раздражение все портило и что я в самом деле сделал тебе больно» была вклю-

чена в категорию «*Кто возьмет на себя ответственность*». И это не лишено смысла: Отправитель берет на себя ответственность за свое влияние на Получателя. Но в то же время это послание можно было бы отнести к категории «*Чувство уязвимости*», ведь когда человек берет на себя ответственность за свои поступки, он автоматически оказывается в более уязвимой позиции. И мы не имеем представления, как обернется наша уязвимость – получим ли мы в ответ сочувствие или партнер воспользуется этой возможностью и даст понять, *насколько* сильно он обижен. Во фразе «Я вижу, что мое раздражение все портило...» подтекстом идет «Я сожалею», и по понятным причинам в другом случае эта же самая карточка может быть причислена к категории «*Извинения*».

Более того, любое послание этой книги можно отнести к категории «*Чувство уязвимости*». Потому что сам факт того, что вы прекращаете бой и даете партнеру сигнал «Я сдаюсь и хочу этим показать, как сильно я хочу быть рядом с тобой», делает вас уязвимыми. Точно так же только то, что вы достаете карточку, – это уже *сбавление оборотов*, первый шаг к *восстановлению отношений* (при условии, что партнер по достоинству оценит то, что вы взяли на себя смелость сделать такой шаг). К тому же любое послание *предоставляет информацию* межличностного, если не личного характера. Ну и для полноты картины: само предложение послания суть проявление *любви*, даже если язык карточки не очень-то нежный и теплый. «Меня бесит то, что вокруг тебя нужно

на цыпочках ходить» – карточка из категории «*Установим границы*» — послание, далекое от тех, что пишут на открытках. Но одно то, что вы решились показать такую карточку партнеру, полностью передает ее скрытый подтекст: «Я хочу чувствовать спокойствие рядом с тобой». И в этом подтексте заключено еще одно сообщение: «Мне страшно и беспокойно быть рядом с тобой... А мне так сильно хочется чувствовать твою близость». Многие были бы рады получить от своего любимого (любимой) открытку с таким признанием. А получив, многие, возможно, оттаяли бы.

Тем не менее нельзя не упомянуть, что вообще-то есть некая закономерность в том порядке, в котором расположены карточки. И я надеюсь, что, читая книгу, вы уловите логику, которой я руководствовалась, располагая ту или иную карточку именно в этой, а не в какой-то другой категории. Однако мне хотелось бы еще раз подчеркнуть: каждая карточка уникальна и не привязана к строго определенной тематике. Это позволяет вам, читателю, не заикливаться на использовании или неиспользовании какого-то определенного послания только из-за того что вы, скажем, встали на путь *Извинений*, а подходящая вам карточка находится в какой-то другой категории. Или потому что ваша нынешняя ситуация идет в разрез и с моим видением вещей, и с теми уникальными отношениями, которые ранее установились между вами и вашим партнером.

Нельзя не сказать и еще об одном важном аспекте. В неко-

торых случаях недостаточно просто сделать какое-то заявление, необходимы оригинальные формулировки. Одна женщина рассказала, как ей удалось изменить к лучшему отношения с мужем, когда она написала ему: *«На самом деле я очень хорошо отношусь к тебе. Я разозлилась, когда ты сказал, что нужно отменить вечеринку. Ведь для меня организация этой вечеринки была своего рода признанием в своих чувствах к тебе»*. Ваше собственное оригинальное послание может стать прекрасным поводом отметить самого себя, ваши отношения и ваше стремление к здравому смыслу. Вот поэтому в книге оставлено несколько пустых страниц.

На протяжении многих лет после того, как я создала концепцию *Карточек для реальной жизни*, я время от времени получаю вопросы, насколько удобно ими пользоваться. Что-то вроде: *«Каким образом я буду искать нужную карточку, когда я на взводе? Это неудобно, и на это нужно время!»* На этот счет могу сказать одно. У меня годы ушли на то, чтобы сделать набор карточек максимально мобильным и функциональным. Но недавно я вновь задумалась об этом. Если бы добрый эльф подсказывал вам идеальные формулировки, поверьте мне, что-то все равно бы ускользнуло. Дело ведь состоит не только в том, чтобы успокоить партнера... Нужно создать достаточный перерыв в ссоре, во время которого вы *осознанно* сбавите обороты, *осознанно* уйдете от состояния реактивности и настроитесь на правильный лад. Вы *должны*

быть частью этого процесса, *должны* предпринять определенные усилия и потратить на это время.

Часто ли вы уходите из закусочной без кофе только потому, что впереди вас очередь из двух человек? Нет, вы ждете свой кофе и свою сдачу. Если вы знаете, где лежат ваши карточки (что очень важно, в идеале у каждого должен быть свой набор карточек), на то, чтобы найти нужную, уйдет гораздо меньше времени, чем на очередь за вашим латте. И ради всего святого, это *ваши отношения*, и они стоят того, чтобы сделать усилие!

Правда такова: неважно, насколько «удобны» карточки, важно, чтобы вы *хотели что-то делать*.

Еще один вопрос, который мне часто задают: «Что делать, если партнер не хочет использовать карточки?» Бывает так, что один из партнеров хочет попробовать наладить отношения с их помощью, а другой относится к этому скептически. Иногда делая все разрушающие комментарии вроде «Это слишком уж мудрено (глупо)» или «Мы и так хорошо общаемся, с чего бы нам понадобилось что-то такое?». В таком случае я предлагаю партнеру, который изъявляет желание использовать карточки, просто передать примирительное послание. Например: «*Я понимаю, что я сделала что-то не то. Пожалуйста, дай мне еще один шанс*». Затем вы оба сможете оценить результат. Не фанфары, конечно, но все же. Думаю, ваш партнер будет более настроен на работу с

карточками после того, как вы покажете ему пример.

Я бы еще добавила, что требуется определенная доля самосознания для того, чтобы впустить свежий ветер в свою личную жизнь. *Любая инициатива* в отношениях двух человек может быть загублена, если партнеры настроены на неудачу. Главное – это желание сделать что-то не совсем привычное или удобное во имя излечения взаимоотношений. Это желание – само по себе проявление любви. И чем больше выбранное вами послание отражает правду, которую вы хотите сказать, тем удобнее для вас ее использование.

И наконец, я призываю вас начать именно с заглавного послания «Говори со мною так, будто ты любишь меня». Это утверждение обладает огромной целительной силой, о которой вы узнаете далее. К тому же в разгар настоящей ссоры желание отправить душевное послание может быть озвучено так: «Послушай, давай поговорим как люди, которые по-настоящему любят друг друга». Послания имеют силу только тогда, когда они попадают в цель, которую мы и так уже нащупали, – это обоюдная уверенность, что связь между нами гораздо больше наших разногласий.

Надеюсь, что эта книга вдохновит вас на мысль о том, что любую проблему в отношениях можно решить, просто поверив в себя. Я желаю вам покоя, который наступает после ненастья, и радости от осознания того, насколько сильно вас любят!

Часть I

Сбавим обороты

Карточки, которые вы найдете в этой главе, представляют собой прямолинейные высказывания, указывающие на то, что ваши взаимоотношения «сели на мель» и что Отправитель предлагает Получателю повернуть их в нужном направлении. Многие карточки призывают к меньшей реактивности и большему вниманию к словам партнера; некоторые представляют собой просьбу о предоставлении личного пространства. Но их основное послание заключается в следующем: что-то пошло не так и один из вас просит перемен.

Сами по себе высказывания довольно неспецифичны в плане своего эмоционального содержания (к примеру, «Мне кажется, ты мне угрожаешь» или «Ты давишь на меня»), и все же вновь и вновь они доказывают свою способность освежить отношения, в которых что-то или даже все пошло не так. Это возможно *именно потому*, что один из вас хочет заглянуть внутрь себя и сказать правду о том, что в данный момент для него важно.

Эти высказывания приведут вас на путь развития более глубокой веры в силу вашей внутренней способности трансформировать что-то некрасивое в нечто прекрасное. Для начала можете просто представить, что произошло бы, если бы

вы показали своему партнеру одну из этих карточек. Не важно, начнете ли вы действовать в реальности или в ваших фантазиях, вы будете строить очень органичную модель такого развития дальнейших отношений, которое поможет *вытащить дружелюбие из-под маски враждебности.*

1

Это просто ужасно. Давай начнем сначала и по-настоящему выслушаем друг друга

Несмотря на то что было довольно много претендентов, именно это на первый взгляд простое высказывание стало главным в книге. Тому есть причина. Такое послание – очень мощное вторжение в ваши отношения. Поскольку это высказывание призвано донести до Получателя то, о чем он, я почти уверена, и не догадывается, – что вы так же не в восторге от того, что между вами происходит. Сколько смысла! Вспомните об этом, оказавшись в ситуации, когда с *вашим* партнером сложно найти общий язык, и увидите, что это высказывание способно охватить весь спектр от «просто не понимает» до... А вы действительно думаете: «Я уверена, Марти это нравится в отличие от меня»? Нет, возможно, вы так не думаете. По большому счету можно даже почувствовать, *насколько* это нравится Марти, чем бы «это» ни оказалось. Таким образом, когда вы представите вашему партнеру, которому так же несладко, эту карточку, то почти несомненно она быстро *«разоружит»* вас в его глазах и даст ему понять, что вам эта ситуация так же неприятна, даже враждебна, и что вы оба *чувствуете одно и то же*: горечь от создавшего-

ся положения.

«По-настоящему выслушать друг друга» тоже дорогого стоит. Отправитель говорит величайшую вещь: «Я знаю, ни один из нас не был достаточно внимательным слушателем, я говорю и о себе в том числе. И я хочу засучить рукава и сделать все необходимое, чтобы разорвать этот порочный круг, выволить нас из него и прислушаться друг к другу. Я готов(а)... а ты?»

Это очень нужное послание. Единственное, о чем бы хотелось вас предупредить в отношении этой карточки, – выберите выражения, которые покажут вашему партнеру: вы готовы нести ответственность за то, что не слышали его. Фактически, если ваш партнер не проявлял очень уж сильной защитной реакции, «Давай начнем сначала» должно превратиться почти в «Я хочу лучше прислушиваться к тебе».

2

Я знаю, что занимаю оборонительную позицию. Ты можешь выразаться менее требовательным тоном, чтобы я мог(ла) почувствовать себя в безопасности?

Сама по себе защита, как вы поймете, никогда не бывает такой уж проблемой. А вот *не признанная, не осознанная* защита является тем самым фактором, который усугубляет почти каждую размолвку в вашей совместной жизни. Однако как только один из вас признает наличие защитной реакции в своем поведении, заметьте, насколько ближе вы станете друг другу. Сказать «Я признаю, что занимаю оборонительную позицию» – значит сделать колоссальный шаг от себя реактивного, бездумно наносящего удар за ударом, или отмалчивающегося к себе здравомыслящему, знающему свои сильные и слабые стороны, способному, что бы ни случилось, следить за своим внутренним состоянием и потребностями. Я могу с уверенностью сказать: как только (благодаря нашей карточке) этот «внутренний часовой» проявит себя, человек, получивший такое послание, мгновенно станет спокойнее. Моя уверенность основана на многолетней

практике. Работая с парами, я не раз была свидетелем того, что человек, который ведет себя как будто бы «требовательно», на самом деле делает это потому, что не уверен, слышит ли его хоть КТО-ТО.

Тем временем этот кто-то признает свое защитное поведение, становится кем-то, кому можно верить, ведь его энергия уже не направлена на собственную оборону, она направлена на то, чтобы услышать партнера. Более того, признавая свое защитное поведение, он сообщает нечто очень важное: он хочет признаться в том, что на самом деле является Правдой. По большому счету Отправитель не заставляет Получателя стать спокойнее. Он приглашает партнера к выражению мыслей таким образом, чтобы он смог его услышать. И говорит ему, что хочет чувствовать себя с ним спокойно.

Изначально высказывание на этой карточке звучало так: «Ты можешь сказать это *мягче*, так, чтобы я мог(ла) чувствовать себя в безопасности?» Однако оказалось, что Получатели женского пола обижались на то, что их посчитали недостаточно мягкими. Это вновь запускало защитный механизм («*Значит, теперь ты считаешь меня черствой и холодной, так?*»). И еще одно: когда вы хотите чувствовать себя в безопасности, нет нужды указывать партнеру на его неправильное поведение. Просто скажите, что вы хотите чувствовать себя в безопасности.

3

Я хотел(а) бы, чтобы ты слышал(а), как я говорю «да» себе, а не «нет» тебе

Вы не найдете в этой книге карточку с просьбой «Пожалуйста, не принимай это на свой счет»; это совершенно бесполезная карточка. Едва ли найдется человек, который знает, как это – не принимать на свой счет.

Если Марджори хочет поболтать с подругой по телефону еще 15 минут, а Пол готов смотреть фильм... Или Марджори уже поставила диск с фильмом, а Полу нужно 15 минут, чтоб проверить электронную почту... Или один из них хочет лечь спать... Или, прости господи, один хочет досмотреть детектив, а другой заняться любовью... Вот вам готовая ситуация для того, чтобы один из партнеров почувствовал себя униженным и отвергнутым. Почувствовал, что он – никто для любимого человека. Люди, о которых не заботились, когда они были детьми, или родители которых были слишком увлечены собой, могут испытывать трудности с определением различия между «да» самому себе и «нет» другому. Но даже самые стойкие из нас могут иногда чувствовать себя униженными вследствие выбора, который делает партнер, и эта карточка должна смягчить чувство обиды. Отношения

предоставляют нам бесчисленное количество подобных моментов. Когда мы делаем вынужденный выбор, когда несопадающие расписания и/или реалии вынуждают нас расстраивать тех, кого мы любим. Вы приложили массу усилий для того, чтобы назначить встречу с очень важным клиентом, встречу, которая никак не хотела влезать ни в одно расписание. Но тем же вечером ваш партнер сообщает вам, что он записался на прием к врачу и хочет, чтобы вы поехали вместе с ним. В большинстве подобных ситуаций вы отменили бы встречу с клиентом, но бывают случаи, когда состояние здоровья партнера не вызывает опасений, а последствия отмены встречи могут быть такими серьезными, что на работе вас, кажется, просто разорвут. Вы откажетесь ехать к врачу, и ваш партнер почувствует себя уязвленным. Человек, который годами работает над собой, все равно почувствует обиду, но, по крайней мере, сделает это осознанно. Человек, который не примет это на свой счет, достиг Просветления. Коротко говоря, карточка рекомендована к использованию.

4

Все, чего я хочу, – это чтобы ты выслушал меня с открытым сердцем

Когда дело касается конфликта в хронической форме, за всем, что вы пытаетесь объяснить, отстоять или, если уж на то пошло, избежать со своим партнером, стоит только одно невысказанное желание: *пожалуйста, выслушай меня с интересом и без осуждения, пойми, что со мной происходит. Возможно, я хочу чего-то, чего не хочешь ты... Возможно, на какие-то вещи я смотрю совершенно по-другому... Но, пожалуйста, пойми, это не означает, что я сошла с ума. Если бы ты только смог почувствовать себя на моем месте, ты бы понял, что значат мои чувства и мои поступки... И именно этого я хочу от тебя прямо сейчас.*

Обратите внимание, что фраза «*Все, чего я хочу, – это чтобы ты выслушал меня...*» предполагает, что ваша просьба очень незначительна и совершенно естественна. В реальной жизни, однако, то, о чем вы просите, может быть очень значительным. Вы просите о том, чтобы быть понятыми и принятыми такими, какие вы есть. Не заблуждайтесь и не совершайте ошибки – Отправитель этого послания просит обо ВСЕМ, и поэтому ему или ей необходимо быть достаточно уверенными в себе. Это тот самый случай, когда просьба

настолько масштабна, что любая энергетическая двойственность, исходящая от Отправителя (например, «Я не уверен на 100 %, что заслуживаю того, о чем прошу»), скорее всего, не даст Получателю открыть свое сердце для того, чтобы услышать Отправителя. Но если Отправитель действительно верит в то, что он заслуживает внимания, и требует от партнера лишь серьезно отнестись к тому, что он говорит, то эта вера заставит Получателя выслушать Отправителя с открытым сердцем и ясным умом.

Возможно, вы хотите такой открытости везде и во всем. Тогда эта карточка рекомендована для таких ситуаций, в которых ваш партнер боится, что принятие вашей реальности серьезным образом скажется на его мире. Он чувствовал себя брошенным вами накануне вечером, когда вы должны были провести время вместе, но вы просидели весь вечер у соседей... Или он обиделся, когда вы отвергли какое-либо его решение в отношении воспитания детей... А вы просто хотите, чтобы он понял: вы давали соседям совет, который, возможно, спасет им жизнь. Или пытались предостеречь детей от возможного унижения. Открытое сердце вашего партнера станет еще более открытым, если первое, что вы сделаете, как только у вас будет возможность высказаться, – это дадите ему понять, что знаете, насколько ему больно, и как вы благодарны ему за то, что он готов вас выслушать.

И запомните: сердца не постоянно открываются и закрываются. Сердце может открыться только один раз после того,

как закрылось. Вот так-то... *только один раз.*

5

Я сержусь. Это не значит, что ты плохой...

Это значит, что если бы ты мог просто выслушать меня, я бы почувствовала, как сильно ты меня любишь.

В этом и состоят трудности и проблемы отношений: мы прекрасно понимаем, что наш партнер расстроен каким-то нашим поступком, и, несмотря на это, просто не *выносим*, когда он сердится на нас.

В своей великолепной книге по воспитанию детей «*Вы можете отказать в чем угодно, кроме любви*» Рэнди Рольф высказывает глубокую мысль: в любом виде коммуникации мы слышим прежде всего самую абстрактную мысль. И если ваш партнер злится на то, что вы все еще не одеты для банкета, и нервно напоминает вам о пробках на дорогах, в его словах вы не замечаете ни упреков о вашей неорганизованности, ни сожалений по поводу несоблюдения этикета, ни даже его паники из-за возможного опоздания. Вы прежде всего слышите: «Стив сердится на меня».

При помощи этой карточки вы как бы говорите «*Я сержусь*», тем самым тут же подкрепляете ощущение реальности вашего партнера и в то же самое время даете ему понять, что ваше эмоциональное состояние ограничено во времени,

то есть оно не является чем-то бесконечным. В детстве наши родители частенько сердились на нас. Тогда мы думали: если они расстроены из-за нас, значит, мы плохие и не заслуживаем их любви. И мы не знали, когда они перестанут на нас сердиться. Став взрослыми, мы все так же чувствуем себя виноватыми, когда наш партнер сердится. Это, конечно, ведет к защитной реакции, на предотвращение которой и направлено данное послание. Оно достает жало обиды из сердца расстроенного вами человека, говоря: «Я не хочу сердиться на тебя... Я хочу, чтобы ты понял меня. Я хочу чувствовать, что ты меня любишь». Сказать своему партнеру, как мало нужно вам, чтобы чувствовать себя любимым, – это прекрасная возможность пойти ему навстречу (и даже больше). А вашему партнеру это дает прекрасную возможность вновь осознать, как много можно изменить, всего лишь выслушав человека.

**Я не имею ни малейшего понятия,
что мне сейчас делать. Кроме
того, что сказать тебе, как мне
больно. Знаю, тебе тоже больно,
и хочу, чтобы мы помирились**

Если всерьез задумаетесь над этой карточкой, вы поймете, что это высказывание – самая большая правда, в которой вы когда-либо признавались самому себе. Уже легче, не так ли?

Если вы не знаете, что делать в случае размолвки, в этом нет ничего страшного. Истинное благородство и честность состоят в том, чтобы не притворяться, что знаете. Думаете, на планете было бы столько разводов и страданий, не говоря уже о появлении такой книги, если бы мы владели *знанием*, как сохранить мир?! Большинство наших «знаю, что мне делать» происходит из нашей неистовой самозащиты. *Я хочу, чтобы ты успокоился... Я хочу, чтобы ты почувствовал себя настолько виноватым, что не стал бы спорить со мной... Я хочу, чтобы ты видел мои лучшие намерения... Я хочу указать на недостатки в твоих суждениях... Я хочу расстроить тебя и не хочу, чтобы ты меня ненавидел... И т. д., и т. д.*

Я уверена, что существуют исключения, подтверждающие правило. Но, в самом деле, вспомните любую размолвку со своим партнером. А теперь вспомните самое удивительное воссоединение. Не правда ли, что в сам момент размолвки вам было больно и вы не знали, что делать, вы просто хотели помириться? Эта карточка не предъявляет никаких требований к вашему партнеру. Это просто белый флаг. А ваше желание найти выход из ситуации, когда решение проблемы не найдено, и прийти к более теплым отношениям поможет вашему партнеру почувствовать, что он тоже заслуживает примирения, тем более когда ему тоже больно и он тоже не знает, как этого примирения достичь. Поэтому, пока *знание* о сохранении мира между людьми нам недоступно, эта карточка поможет вам сделать первый шаг в правильном направлении.

Я знаю, ты хочешь исправить эту ситуацию, но в данный момент все, что мне нужно, это немного побыть наедине с собой. Пожалуйста, постарайся не принимать это близко к сердцу. Я люблю тебя

Эта карточка – классический пример того, как кто-то говорит «да» себе и не говорит «нет» партнеру. Но для человека на взводе, который хочет устранить дискомфорт в отношениях – и прямо сейчас! – такое слышать неприятно. Цель этого послания – сделать так, чтобы неприятно было только чуть-чуть, а в идеале, чтобы неприятное чувство рассеялось совсем.

Есть масса весомых причин, из-за которых после болезненной размолвки или перепалки между двумя людьми один из них не бывает готов тут же начинать мириться. Возможно, вы все еще злитесь, расстроены, пребываете в смятении (карточка № 8) и не уверены, что можете обсуждать случившееся, не испортив все еще хуже. Вы сможете понять это, если ваше сердце все еще радостно отзывается на мысль о том, как вы были правы, а не на мысль о том, как же исправить

создавшееся положение. Или вы просто все еще чувствуете себя изможденным и опустошенным и на примирение у вас просто может не хватить энергии.

Но в этом и особенность данной карточки: она представляет собой сложную форму восстановления отношений. Отправитель показывает, что ему понятно внутреннее состояние партнера (который настроен на восстановление отношений), обозначает и свое желание восстановить мир, при этом признавая свое нежелание исправить все прямо сейчас, отчего Получатель может подумать, что отправитель не воспринимает их отношения достаточно серьезно. Несколько страниц назад было сказано, что послание «Пожалуйста, не принимай это на свой счет» во многих случаях будет карточкой, потраченной зря. Однако признание того, что другой человек, *скорее всего, принимает это на свой счет*, очень полезно. Иными словами: «Я тебя люблю» сказано здесь не просто так. Это признание поможет вашему партнеру почувствовать разницу между стремлением сбежать и здоровым желанием побыть наедине с собой.

8

Я действительно не совсем понимаю, что между нами происходит, и мне нужно немного времени, чтобы разобраться во всем. Ты не против?

Читая это руководство, вы можете подумать, что некоторые карточки говорят одно и то же. Как, например, эта и предыдущая (№ 7 «*Я знаю, ты хочешь исправить эту ситуацию, но в данный момент все, что мне нужно, это немного побыть наедине с собой. Пожалуйста, постарайся не принимать это близко к сердцу. Я люблю тебя*»). На самом деле эти карточки только кажутся похожими, но их послания имеют разную энергетику. И чем более синхронно с Получателем и с окружающей эмоциональной атмосферой будет настроен Отправитель, тем более вероятно, что карточка будет принята как проявление любви.

Предыдущая карточка подходит для случая, когда Отправитель более чем уверен, что Получатель имеет очень сильное, возможно, движимое беспокойством, желание *немедленно* разрешить возникшее разногласие. Что касается карточки № 8, Отправитель... действительно в замешательстве. И его собственная уязвимость от признания этого факта яв-

ляется ключевым объединяющим компонентом послания. Вопрос «*Ты не против?*» дает партнеру понять, что Отправитель думает о чувствах Получателя. И если задуматься, прося об «уединении», мы на самом деле просим больше именно об уединении, чем о количестве проведенного в этом уединении времени.

Размолвки часто сбивают нас с толку. В любой момент может неожиданно проявиться сидящий внутри нас маленький ребенок, который вдруг почувствовал себя ненужным, брошенным или осмеянным. Более того! То, от чего я так завелась десять минут назад, имеет большее отношение к тому, что произошло четыре месяца назад (когда ты повесил трубку, оборвав наш разговор), чем к тому, что ты только что захлопнул за собой дверь и умчался в аэропорт... Но как я могу это понять?

И еще. Обычно на нескольких сеансах в месяц я говорю семейным парам: «Постойте... Я в замешательстве». Но никто ни разу не спросил, от чего я пришла в замешательство! Это не поддается пониманию.

Мне не нужно, чтобы ты воспринимал это так же, как я. Но мне действительно нужно, чтобы ты услышал, что я имею в виду

Эта карточка как нельзя лучше подходит для двух ситуаций. Первая – это когда вы чувствуете, что ваш партнер не слышит вас, поскольку боится, что, прислушавшись к вашим словам, он будет вынужден поверить во что-то или сделать что-то, противоречащее его принципам. По его мнению, если он воспримет ваши слова всерьез, то должен будет отказаться от чего-то очень для него желанного.

Она не хочет слышать, что вы предпочитаете проводить День благодарения в духовном уединении, потому что для нее невообразимо и неприемлемо проводить такой важный семейный праздник не в семейном кругу. Он не хочет слышать, что вас не устраивают его постоянные разъезды, потому что боится – стоит ему прислушаться и придется пожертвовать важной частью своей деловой жизни. Обе стороны в безвыходном положении. Что эта карточка действительно делает, так это приводит в действие один очень важный принцип: ваш партнер будет более уступчив, если по-

чувствует, что вы действительно в затруднительном положении. Это лучше, чем раз за разом упрекать партнера в чем-то, надеясь, что он наконец-то исправится. Вы заслуживаете быть услышанными. И чем больше вы будете стараться сделать так, чтобы вас услышали, а не пытаться изменить другого человека, тем больше вероятность, что этот человек вам уступит.

Вторая ситуация – когда вы готовы признать, что *все, сделанное вами до этого момента*, было попыткой заставить партнера смотреть на вещи вашими глазами. Такова человеческая природа, мы все к этому склонны. Великая ирония этой карточки состоит в том, что, когда вы признаете свои попытки навязать партнеру вашу версию происходящего, скорее всего, он расслабится и поверит в ваши слова, не лишённые смысла.

**Мне нужно сказать тебе кое-что
очень важное, и я хочу, чтобы
ты действительно слушал, не
прерывая меня (хотя бы 5 минут)**

Суть этой книги не в том, чтобы предоставить читателю готовые послания. Суть в том, *чтобы увеличить ваши шансы быть услышанным*. Именно десятая карточка может сделать так, что сказанное вами будет воспринято слушателем.

Зачастую после ссоры вы ловите себя на мысли: эх, *знать бы тогда, что ему (ей) ответить*. Но при следующей разговоре снова не находите слов. Хотя в голове вы прокручивали ситуацию десятков раз. И живо представляли, насколько уверенными и зрелыми будете чувствовать себя, когда просто скажете своему партнеру то, что давно хотели сказать. «Мне было не очень-то приятно слушать, как груб ты был с Бриттани, помогая ей с уроками». «Я хочу рассказать тебе, что думаю насчет нашего отпуска, но боюсь, ты даже слушать меня не захочешь, когда поймешь, какие расходы нам предстоят». «Вчера я сказала, что действительно согласна, – твой начальник слишком бестактен с тобой. Чего я не сказала, так это того, что ты сам его провоцируешь»...

Но, приближаясь к тому, что вы вот-вот скажете своему партнеру задуманное, вы замечаете, что ваша уверенность в себе постепенно исчезает. Спрашиваете себя, не слишком ли вы бесчувственны. Начинаете переживать, не начнет ли ваш партнер сердито защищаться или снова и снова объяснять свою позицию. И вообще стоит ли последующая за всем этим ссора того, чтобы вообще что-то затевать. Защитите себя и покажите партнеру эту карточку! Если Получатель начнет хоть чуть-чуть нервничать, предложите такой вариант: «Хорошо. А если четыре с половиной минуты?..»

Если Получатель ответит с пренебрежением («*Ну что еще?*»), просто скажите: «Твоя реакция означает, что ты ожидаешь услышать что-то плохое... Вот поэтому я и показываю тебе эту карточку». Это послание – настоящая драгоценность, оно может на пять минут выключить звук у того, кому адресовано. Но! Слушать молча будет тяжелым испытанием для партнера, поэтому Отправитель должен следить за тем, что говорит, и удерживаться от критики в адрес своего молчаливого соперника, если хочет успешно использовать эту карточку повторно.

Не бойся... Я не сорвусь. Я хочу сказать только одну простую вещь

Если у вас были случаи, когда ваши эмоции выходили из-под контроля, хорошо, что вы в состоянии это признать и уйти с тропы войны. Однако это вовсе не означает, что ваш партнер больше не опасается новых потоков нравоучений или критики с вашей стороны.

Эту карточку следует воспринимать как священную. Вы говорите своему настороженному партнеру, что он в безопасности. Умоляю: подумайте дважды, прежде чем предьявлять это послание! Действительно ли вы намерены сказать только ОДНУ простую вещь? Если ваш партнер поверит написанному на карточке, а вы переступите черту, вы серьезно подорвете доверие к себе и можете потом просто выкинуть эту книгу, поскольку она вам больше не понадобится.

Что же такое одна простая вещь? Хорошо, что задаете такой вопрос. Большинство из нас не представляет, что это такое. Поэтому приведу несколько примеров. «Мне было больно, когда ты невесть что подумал, а я просто пила кофе с бывшим однокурсником». Точка! «Я переживал, когда ты пила кофе с бывшим однокурсником и не подумала, что я могу заподозрить тебя в измене». Точка! После того как ваш парт-

нер оправится от потрясения, нанесенного ему одной емкой мыслью, вас наверняка порадует то, что такое упрощение дает вам и вашему визави возможность сблизиться.

Возможно, ошибочно было в самом начале этой заметки предполагать, что вы уже срывались и теряли над собой контроль. Но эта карточка поможет и в другой, кстати, очень распространенной ситуации. Когда ваш партнер думает, что вы затеваете ссору, и начинает яростно защищаться, а вы на самом деле хотите сказать лишь то, что у вас закончился кондиционер для белья или заправка для салата.

Я была так заиклена на том, чтобы ты меня услышал, что не видела, как хорошо ты меня понимаешь

По многим причинам эту карточку можно назвать воплощением мечты. Не последней причиной является то, что Отправитель признается – его эгоцентризм не дал ему по-настоящему увидеть и услышать партнера. Появляясь неожиданно, эта простая карточка стоит целого года хорошей психотерапии.

Это послание требует от Отправителя настоящего смирения, к тому же это тот самый случай, когда вам нужно представить, как хорошо получить такую карточку, и это вдохновит вас на то, чтобы показать эту карточку партнеру.

Заметьте, мы говорим о точке зрения вашего партнера *«хорошо понимаешь»*, но не говорим *«правильно понимаешь»*. Когда мы заиклены на своей потребности быть услышанными, мы не способны понять и оценить точку зрения своего визави. И только тогда, когда мы способны принять мироощущение друг друга, мы можем органично прийти к правильному решению.

Помню одну помолвленную пару, которая зашла в абсолютный тупик, потому что невеста, медсестра, увлекающая

яся эзотерикой и помешанная на новомодной идее о вреде прививок, категорически заявила, что ни при каких условиях не согласится делать прививки их будущему ребенку. Ее жених, юрист, никогда не слышал о таких радикальных взглядах и считал, что нужно быть сумасшедшим, чтобы отказываться от прививок новорожденному. Каждый с пеной у рта доказывал свою точку зрения, пока я не попросила обоих поставить себя на место другого. И вдруг будущая мать, которая была наиболее настойчива в своих взглядах, произнесла: «Сейчас я понимаю, как Барри боится не дать своему ребенку то, что настоятельно рекомендуют 98 % педиатров страны». То, что она образумилась и больше не развивала тему о прививках и педиатрах, было свидетельством ее любви к Барри. И как только она услышала его, он почувствовал ее любовь к себе.

**Я преувеличивала то, что на самом деле несущественно.
Я хочу забыть об этом**

Поскольку эффект этой карточки зависит от того, насколько честны вы в своих желаниях, важно, чтобы вы использовали ее только тогда, когда уверены, что *сделали из мухи слона*, а не просто хотите помириться. Не потому, что просто помириться – это плохо. Скорее потому, что если вас что-то беспокоит, «забыть» звучит хорошо, но только на бумаге. Сначала надо решить проблему, а потом уже о ней забыть. Потому что в реальной жизни, будьте уверены, нерешенная проблема не заставит себя долго ждать и вернется.

О боже, я это сказала! Сколько раз что-то очень сильно вас раздражало – что-то незначительное – и проблема жила параллельной жизнью рядом с вами? Вы говорили своей жене, как важно для вас всегда иметь в доме соевое молоко. Вы не можете есть хлопья без него, а хлопья вы едите на завтрак каждое утро. Все вокруг это знают. И что же?.. В доме нет соевого молока! И вы, как говорится, терпите...

Вы переживаете, потому что не можете понять – достаточно ли времени ваш муж проводит с вашей шестимесячной дочкой. Масла в огонь подливает тот факт, что ваш отец бро-

сил вашу мать, когда вы были ребенком, и теперь вам невыносимо видеть, как ваш муж без всякого энтузиазма общается с вашей дочуркой. Сейчас он играет на гитаре, а малышка Эшли лежит в детской переноске на полу, и кажется, он уже несколько минут не обращает на нее никакого внимания. И вы, как говорится, терпите...

Это абсолютно резонно – требовать от вашего партнера, чтобы он прислушивался к вашим нуждам, даже если речь идет об обычном соевом молоке. И кто бы мог поспорить с желанием жены наладить настоящий контакт между мужем и ребенком? Но наступает момент, когда внутри вас будто нажимают на давно забытую кнопку... И вы понимаете, как устала ваша жена. И вы вспоминаете, как вчера ваш муж, играя на гитаре, смотрел на малышку Эшли влюбленными глазами. В действительности никакой опасности нет. Вы можете действительно забыть об этом, не теряя ничего. Но приобретая очень многое. Например, мир.

Часть II

Установим границы

Карточки этой категории нужно рассматривать как межличностные знаки остановки. Их следует использовать, когда между вами и вашим партнером сложилась ситуация на грани душераздирающего разочарования и ненависти. Эти послания предназначены для ситуаций, когда что-то происходит помимо вашей воли, когда вы чувствуете, что ваш партнер давит на вас, и ничего не можете сделать, потому что боитесь еще сильнее разжечь этот огонь. Предыдущая группа карточек была более-менее мягким побуждением сбавить обороты, но эти послания имеют своей целью громко и четко заявить о том, что вы хотите изменить ваши отношения.

Здравый смысл – лучшая противоположность безумию. Эти карточки могут сработать с очень разозленным и/или совершенно сумасшедшим партнером, потому что они говорят четкое и ясное «нет» безумию вместо того, что мы обычно предпринимаем в таких ситуациях, – отчаянно, но безуспешно сопротивляемся или замираем от страха.

Послания, представленные в этой категории, обычно находят свое применение в моменты, когда у вас уже сдают нервы и ваше состояние можно охарактеризовать словами «бей или беги». Поэтому эффект, оказываемый этими

карточками на самую неприятную ситуацию, которая может возникнуть между вами, так радикален. Все потому, что в каждом представленном далее высказывании отражена доброта, с которой человек осознанно делает свой выбор в пользу использования той или иной карточки. Эта доброта способна в мгновение изменить химические процессы, происходящие в организме гипервозбужденных воинствующих сторон, которые находятся в состоянии, когда, казалось бы, ни о каком самоуспокоении и речи быть не может. Карточка передает Получателю наиважнейшее из всех сообщений: *Ты в безопасности.*

И что интересно: я долго размышляла над этим вопросом, но так и не нашла доводов для того, чтобы включить в эту книгу карточку «Ты в безопасности» или даже «Я хочу, чтобы со мной ты чувствовал(а) себя в безопасности». Все потому, что любые заверения практически бесполезны в ситуациях, когда вы чувствуете себя в опасности. А вот если партнер демонстрирует благие намерения и некоторую *свою* уязвимость, спокойно сообщает, что сам только что был источником опасности для противоположной стороны, он вносит огромный вклад в восстановление спокойной атмосферы.

В данный момент рядом с тобой я испытываю чувство страха

Когда вы кем-то напуганы, вы вряд ли вспомните, что запугивает обычно тот, кто сам боится. Но в этом и состоит человеческая природа: часто мы повышаем голос, отказываемся идти на компромисс и угрожаем именно тогда, когда чувствуем себя слишком слабыми или даже «незначительными» по сравнению с оппонентом. Мощное послание этой карточки может стать волшебным эликсиром, способным в одно мгновение сделать вас менее значительным, а значит, менее угрожающим в глазах вашего, казалось бы, недостижимого партнера. Это послание способно психологически уравновесить обстановку на игровом поле. Стоит только одному спокойно и смело показать партнеру эту карточку, как они оба становятся равными соперниками. И, если задуматься, люди, не чувствующие свое превосходство или никчемность перед партнером, редко противостоят ему.

Кстати, эта карточка предназначена не только для тех ситуаций, когда ваш партнер повышает на вас голос или каким-либо другим образом проявляет свою агрессию. Ведь вы можете бояться и немногословного и даже замкнутого человека. Совершенно спокойный или хладнокровный человек

тоже может внушать вам страх. Независимо от формы агрессии эта карточка способна мгновенно успокоить Получателя и заставить его пройти путь от запугивания до окружения вас такой нужной в данный момент любовью.

Я твой друг. Мне больно видеть, как быстро я могу стать твоим врагом

Я сама лично становилась свидетелем или слышала о сотнях и сотнях случаев, когда любящие и близкие друг другу люди за доли секунды становились почти врагами. И я не имею в виду ситуацию, когда жена узнает, что муж вел двойную жизнь как активный пользователь порносайта. Я говорю о мелочах или тех вещах, которые вы считали мелочами. В качестве примера попрошу вас представить историю Бена и Сью.

Бен и Сью едут из пригорода в город, чтоб сходить в кино. Они выезжают из дома в прекрасном настроении, предвкушая чудесный вечер. Бен за рулем, и он автоматически выбирает тот путь, которым обычно ездит на работу, подальше от основной трассы, пробок и прочих неприятностей на дороге.

«Что ты делаешь? Поехали по автостраде! – возмущается Сью. – Мы не успеем к началу фильма, если ты поедешь по задворкам!» Как вы думаете, что может произойти дальше? Если Бен пропустит предупреждение Сью мимо ушей, она может прийти в ярость, представляющую собой смесь ее опасения опоздать к началу фильма и уверенности в том, что

ее бесценный совет не был воспринят всерьез. И если Сью продолжит в том же духе, для Бена это будет подходящий момент, чтобы достать карточку.

Но есть и другой сценарий развития событий. Бен все так же за рулем, а Сью спокойно предлагает: «Не лучше ли нам поехать по шоссе 76, как думаешь? Могли бы добраться быстрее в это время суток». Вот и все, что она говорит, но Бен тут же выходит из себя. *«Ради всего святого, когда ты прекратишь доставать меня! Думаешь, я не могу сам решить? Ищешь повод разругаться?»* В такой момент для Сью лучше будет достать эту карточку.

Я не преувеличу, если скажу, что оба эти сценария очень часто повторяются в нашей жизни. Возможно, если вы будете держать один экземпляр этой книги в машине, он будет использоваться не реже тех, что вы храните в любом другом месте. Автору даже предлагали заключить контракт с Toyota или General Motors, чтобы все новые автомобили имели в комплектации набор *Карточек для реальной жизни*.

Находясь в машине со своим партнером, вы обрекаете себя на вынужденное соседство, но если каждый из вас имеет свой взгляд на маршрут поездки, неизменно возникает кризис из-за разницы во мнениях. Такие условия в автомобиле или вне его могут в одно мгновение превратить друга во врага. Пусть же эта карточка напоминает вашему партнеру о том, как вы близки.

Когда ты снова и снова так себя ведешь, создается ощущение, что я ничего не значу для тебя

Из всего многообразия возможных вариантов этот ответ может оказаться самым действенным, когда вам читают нравоучения, а не говорят с вами по-человечески. По собственному опыту могу сказать, что редкому человеку не читал морали в детстве, по крайней мере, один из родителей. Вследствие этого многих из нас мучает чувство собственной незначительности для самых важных людей в нашей жизни. Нельзя сказать, что родители нас не любят, но... сложно *чувствовать себя любимым*, если тебя постоянно ругают, попрекают, критикуют.

Когда ваш партнер снова нападает на вас и вы показываете ему эту карточку, вы даете шанс и своему внутреннему ребенку, и внешнему взрослому проявить себя без самосуждения и самоуничижения, которые вы познали в юном возрасте. В вашей жизни может наступить момент, когда ваш партнер опять начнет вас недооценивать, запугивать или просто читать вам нотации, но *вы уже не будете чувствовать себя* глупым, неинтересным, недостойным внимания. Назвав вещи своими именами (*«создается ощущение, что я*

ничего не значу для тебя»), вы попадете точно в цель и наконец-то заметите, что в реальности вы зависите от милости человека, который слеп и не замечает вас. Это открытие позволит вам *прекратить* то, что вы делали с собой долгие годы, — *думать, что с вами что-то не так, раз вы не можете заставить слепого разглядеть вас*. Поэтому мы и считаем, что эта карточка настоящее лекарство... и не только для вас.

Прежде всего вы обращаете внимание Получателя на его собственный эгоцентризм. Вы не обвиняете его в неправильном видении, мышлении или поведении. Вы просто просите обратить внимание на то, как много места занимает он и как мало остается вам.

Заслуживает благодарности, не так ли? Только представьте, меньше чем за минуту вы можете без особого труда заставить человека сойти с пьедестала эгоцентризма и по-настоящему признать свое влияние на вас.

Вместо того чтобы критиковать меня, может, по-хорошему скажешь, чего ты от меня хочешь?

Не совсем уверена почему, но правда такова, что для большинства из нас критика стала стилем жизни. И мы уже почти разучились выяснять отношения без ноток критики, хотя она больно ранит и нас самих. Но как без нее обойтись?

Как Монике сказать Ричарду, что ей кажется, будто для него она теперь совсем ничего не значит, что он не считается с ее чувствами, когда не звонит, опаздывая домой на 25 минут? И она не может быть уверена, что он не будет снова и снова так поступать, если не знает, чувствует ли он свою вину и признает ли такое поведение неприемлемой чертой своего характера. Как сказать все это Ричарду, чтобы он не услышал одну только критику в свой адрес? Как Ричард сможет заставить Моника чаще готовить, не намекнув, что она так часто заказывает готовую еду на дом, потому что безответственно относится к финансам? И хотя Ричард достаточно умен, чтобы сказать ей об этом, не произнося обидного слова – ленивая, – Моника услышит одну только критику в свой адрес...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.