

ДЖОНАТАН РОБИНСОН

Легкая и эффективная методика
от всемирно известного психолога

♂ ♀
Любовь

**без
конфликтов**

*Бесценные советы
тем, кто ищет
гармонию
в отношениях*

Джонатан Робинсон
Любовь без конфликтов.
Бесценные советы тем, кто
ищет гармонию в отношениях

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6089373

*Любовь без конфликтов. Бесценные советы тем, кто ищет гармонии в отношениях: Центрполиграф; Москва; 2013
ISBN 978-5-227-04344-3*

Аннотация

Как прекрасна пора влюбленности! С каким нетерпением вы ожидаете нового свидания, как стремитесь порадовать друг друга, проявляете чудеса терпения, понимания, уступчивости и так не хочется расставаться. И вот вы вместе. Но куда все подевалось? Вы вдруг перестали понимать его, а он вас. Вам кажется, что он утратил к вам интерес, не считается с вашими желаниями, да и вообще предпочитает общаться со своим компьютером, а не с вами. Вы начинаете задумываться: не ошибка ли ваш союз? Не торопитесь с горькими выводами, прочтите книгу известного американского психотерапевта Джонатана Робинсона и попробуйте применить на практике его простые рекомендации. Вы будете удивлены тому, как изменится ваша жизнь. Взаимопонимание, радость и счастье надежно поселятся в вашем доме.

Содержание

Введение	4
Что такое чудеса общения?	7
Часть первая	12
Глава 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Джонатан Робинсон

Любовь без конфликтов

Бесценные советы тем, кто ищет гармонии в отношениях

Введение

Прошло более десяти лет с первого выхода книги «Чудеса общения для супругов», но я до сих пор получаю электронные сообщения от пар. Нечто вроде: «Мы поразились, насколько здорово эта книга сработала в нашем случае». Будучи психотерапевтом, я постоянно наблюдаю боль, которую испытывают люди, утратившие способность нежного общения друг с другом. Для тех, кто однажды попал в ловушку «игры в обвинение», шансы вырваться из нее резко стремятся к нулю.

Итак, друзья, у меня хорошая и плохая новости для вас. Сначала, конечно, плохая: если вы будете продолжать делать то, что делали раньше, останетесь с прежними результатами. Хорошая новость: поменяйте стиль общения со своим парт-

нером – и ваша жизнь преобразится настолько, что вы ахнете от изумления.

Долгие годы бесчисленные пары рассказывают мне, как быстро улучшились их отношения, стоило лишь убавить количество обвинений и прибавить понимания в общение.

К несчастью, в наш век больших скоростей и потребительской культуры нам просто негде и некогда постигать романтику отношений. Поэтому некоторые идеи и методы, изложенные в данной книге, могут показаться вам сродни изучению иностранного языка. И, как при изучении иностранного языка, потребуется некоторая практика, прежде чем вы научитесь непринужденно общаться по-новому.

Поверьте, стоит только поднатореть, вы очень удивитесь тому, как уверенно и последовательно эти методики создают вокруг вас атмосферу безопасности и тесной связи с партнером, о котором вы всегда мечтали.

Поскольку за прошедшие годы я получил немало электронных писем, в новой редакции книги у меня появилась возможность подробнее остановиться на тех аспектах, которые, по мнению читателей, особенно помогли им. К примеру, в главе 1 сделан акцент на так называемую Формулу Признания. Многие пары поведали мне, что даже одной этой наипростейшей техники оказывалось достаточно, чтобы полностью изменить динамику их взаимоотношений.

Хотя большинство изложенных методик элементарны, это не означает, что ими легко пользоваться, когда дело уже до-

шло до скандала. Иначе говоря, я предлагаю вам опробовать их с вашим партнером в ежедневных разговорах, не дожидаясь катастрофы. Например, когда партнер рассказывает вам о том, какой трудный был день. Вам же предлагается попытаться лучше понять, вникнуть в ситуацию, воспользовавшись одной из моих методик, и не ждите легкой победы, пока не проработаете ее.

Если вы станете практиковать ежедневно, то при возникновении больших проблем в общении у вас будет достаточно опыта и уверенности, чтобы успешно разрешить их вместе с вашим партнером.

Как и при любом освоении новых навыков или методик, без ошибок не обойдется. Должен признать, даже я, написавший эту книгу, временами наступаю на старые грабли. Я обвиняю, не слушая, или говорю обидные вещи. Когда это случается, я непременно прошу прощения у своей половинки, а затем перехожу к методам, которые реально работают.

К СЧАСТЬЮ, ЧТОБЫ ОЗАРИТЬ ТЕМНУЮ КОМНАТУ, МНОГО СВЕТА НЕ ТРЕБУЕТСЯ!

Пользуйтесь рекомендациями этой книги по мере необходимости, уверен, вы будете удовлетворены результатами. Я на вашей стороне!

Джонатан Робинсон

Что такое чудеса общения?

Когда пары приходят ко мне на сеанс психотерапии, чаще всего это означает, что их отношения зашли в тупик. У меня в кабинете они, конечно, редко набрасываются друг на друга с криками и кулаками. Однако в глубине души оба партнера надеются, что я поведу себя как всемогущий судья и, выслушав «свидетельские показания» против второй половинки, полностью оправдаю их, а партнера признаю на 100 % виновным. Приходится разочаровывать своих подопечных, говоря им, что они оба совершают нечто такое, что делает их близкое общение невозможным. Я спрашиваю, не желают ли они потратить немного времени на то, чтобы испробовать совершенно иной, но крайне эффективный подход к процессу общения?

Я и вам задаю тот же вопрос. Вы можете согласиться не со всем, о чем я говорю в этой книге. Это нормально. Возьмите на заметку лишь то, что, как вам кажется, хорошо работает в вашем случае, а остальное отбросьте. Тем не менее я советую вам для начала опробовать все мои методики. Если сделаете это, полагаю, вы будете поражены. Эти методики способны сотворить чудо в ваших взаимоотношениях!

У меня уникальная работа. Я – психотерапевт, который обещает помочь парам за три сеанса или даже меньше. Следовательно, я фокусируюсь на том, чтобы отыскать способы

быстрого вывода людей из трясины раздоров. Звучит фантастически? Однако никакой фантастики. Все, что мне нужно, – правильная теория о том, что движет человеческими существами, и правильная техника эффективного вытягивания на поверхность самых лучших качеств как в себе, так и в других людях. Я рад представить эти идеи вам, так как знаю, что они работают. К несчастью, большая часть существующей информации о взаимоотношениях на деле не слишком полезна. Я на собственной практике убедился, что методики, о которых я узнал в колледже или из книг, попросту не срабатывают в мире реальных отношений. Однако информация из данной книги прошла самый трудный из всех возможных тестов – она срабатывает даже с теми, кто глубоко обижен, пребывает в ярости или оставил всякую надежду на лучшее. Когда человек счастлив, влюблен и находится в гармонии с миром, ему не требуются никакие пособия по общению.

В действительности нам нужна книга о построении правильных взаимоотношений, когда нас одолевают страхи, когда мы в отчаянии или хотим набить кому-нибудь морду! Теория и методики из этой книги очень просты и одновременно настолько действенны, что срабатывают даже в самых сложных житейских ситуациях.

Безусловно, вам нет необходимости по уши увязнуть в проблемах, чтобы по достоинству оценить мои техники и приемы. Методы, способные уладить конфликтные ситуации, делают просто хорошие отношения поистине фантасти-

ческими. Даже если вы много лет счастливы в браке, уверен, эти приемы помогут достичь еще большей близости. В дополнение скажу: моя книга нацелена на помощь супружеским парам, однако ее идеи помогут вам более эффективно общаться с вашим боссом, сослуживцами, детьми, родственниками и друзьями.

Я часто слышу, как люди жалуются, что они нуждаются в более открытом общении, а их половинка не хочет этого. Вне всякого сомнения, беседовать с партнером, который идет вам навстречу, гораздо легче, но это не обязательное условие. Вы можете запросто испытывать многие методики из этой книги на своем партнере, он даже ничего не заподозрит. Все, что он заметит, – вы стали меньше обвинять его, и, следовательно, с вами более безопасно общаться. Правда, если ваша половинка заинтересуется и соберется прочесть эту книгу, поддержите ее всеми возможными способами.

В книге я пользуюсь местоимениями и женского, и мужского рода (он, она, ему, ей). Это необходимо, чтобы подстроиться под читателей обоих полов. Многими идеями гораздо проще пользоваться, когда усилия прилагают оба партнера. Очень полезно прочитать главу вслух и тут же опробовать на практике представленные в ней методики.

Очень жаль, что в школе нас учат разговаривать на иностранном языке или даже «беседовать» с компьютером, но никто не обучает искусству тесного общения с людьми. Недавно один мой друг заявил: «Как бы мне хотелось уметь

общаться с женой так же, как я общаюсь со своим компьютером!» Это высказывание показалось мне забавным, хотя и грустным. Я спросил его: «Почему ты чувствуешь себя с компьютером более комфортно, чем с женой?» Он ответил: «Потому что я знаю, как заставить компьютер понять меня и сделать то, что мне нужно. С женой так не получается и, боюсь, никогда не получится».

Эта книга поможет вам построить общение таким образом, чтобы ваша половинка поняла вас и наслаждалась общением с вами. Ваша уверенность в себе и близость будут расти по мере того, как вы будете учиться удовлетворять нужды друг друга. Поскольку навыки лучше всего приобретать в определенном порядке, я поделил книгу на три части. В части первой – «Сотворение близости» – вы научитесь давать партнеру то, в чем он больше всего нуждается. По мере освоения этого навыка связь между вами окрепнет и многие проблемы исчезнут сами собой. Часть вторая – «Избегаем сражений» – поведает вам о том, как перестать нажимать на неправильные «кнопочки», и обеспечит специфическими методами, благодаря чему у вас больше никогда не возникнет нужды в ссорах. Часть третья – «Решаем проблемы, не уязвляя эго» – предлагает множество практических способов решения проблем, поддержания вечной любви и эффективного изменения нежелательного поведения. Я рекомендую прочитать книгу от начала до конца и потом перечитывать некоторые главы по мере необходимости.

В конце каждой главы я делаю краткое заключение, чтобы помочь вам закрепить пройденный материал, и предлагаю опробовать с вашим партнером одну специфическую методику. Как и в изучении иностранного языка, освоение новых навыков общения требует некоторых усилий и повторения. Большинство упражнений в данной книге крайне просты и могут быть проделаны за две-три минуты. И все же количество повторений этих упражнений непременно перерастет в качество общения. Мне бы хотелось в буквальном смысле слова протащить вас по этим страницам и заставить понять, насколько важно практиковать предложенные упражнения. В работе с парами я постоянно наблюдаю за тем, как эти простые техники творят чудеса. Я хочу, чтобы к концу книги у вас появился набор полезных идей и вы приобрели новые навыки, которые существенно усилят вашу любовь.

Слова обладают магической силой. Составьте неправильный набор слов – и ваш партнер превратится в злобного монстра. Сплетите верный узор – и ваш партнер обернется любящим принцем или принцессой. Усвоив магические формулы эффективного общения, вы привнесете в ваши взаимоотношения мир и гармонию. Я желаю вам удачи в вашем любовном путешествии.

Часть первая

Сотворение близости

Глава 1

Чего мы все желаем (но никогда не просим)

Ни одно проявление доброты, каким бы малым оно ни было, не пропадает всуе.

Эзон

Дабы извлечь из своего автомобиля максимальную пользу, неплохо бы знать, в чем он нуждается. Какое горючее ему требуется, на каком масле он работает, как его отремонтировать, когда он ломается. Так и с людьми. К счастью, человеческие существа по сути своей очень похожи. Нам всем требуются три П: признание, положительная оценка и приятие. Фактически эти три П сродни высокооктановому топливу. Они заставляют личность функционировать, являясь необходимыми ингредиентами передачи любви от одного человека другому. Без них мы выстраиваем вокруг себя стену и никого не пускаем внутрь. Если вам нужны прекрасные отношения, прежде всего стоит удовлетворить потребность парт-

нера в признании, положительной оценке и приятии. И чем более эффективно вы сумеете помочь ему почувствовать себя любимым, тем больше любви он даст вам в ответ.

Я придумал метафору, которая помогает мне объяснить, как работает человеческая личность, – банковский счет самоуважения. Под самоуважением я понимаю степень положительного отношения, которое личность испытывает сама к себе в определенный момент. Скажем, среднестатистическая личность имеет на банковском счету самоуважения десять «долларов». Когда же у человека на счету всего два «доллара», он становится агрессивным. В газетах мы читаем о том, как люди выходят из себя, стоит кому-то не так посмотреть в их сторону. Именно у таких людей на счету пара «долларов» самоуважения. Когда количество валюты самоуважения обнуляется, человек нередко пытается свести счета с жизнью. Имея десять «долларов», мы изо всех сил стараемся не проиграть и не растерять свои скудные запасы. Однако методы защиты нашего счета почти всегда оказываются неэффективными.

Когда у пары возникают проблемы, каждый неминуемо стремится обвинить своего партнера. Обвинения – способ отнять у партнера «доллары» самоуважения и положить их на свой счет. К сожалению, это заканчивается тем, что партнер чувствует себя атакованным и в качестве самозащиты начинает обвинять и оскорблять вас: «Ты думаешь, что я эгоист, так пойд и посмотришь в зеркало. Это тебя все счи-

тают эгоистом!» И так далее по кругу. Вам когда-нибудь доводилось ходить по такой нисходящей спирали? Мне – да. В этом нет ничего веселого. В итоге ни один из партнеров не получает любви и уважения, в которых он действительно нуждается.

Даже если ваш партнер очень расстроен, подарите ему *признание, положительную оценку и приятие*. Именно здесь кроется ключ к тому, чтобы он услышал вас. Три П – это вклад на банковский счет самоуважения вашего партнера. Когда вы даете своему партнеру три П, баланс его счета самоуважения временно увеличивается, при этом партнер естественным образом становится более любящим, более уступчивым и готов услышать вас. Следовательно, когда ваш партнер расстроен, лучшее, что вы можете сделать, – внести «средства» на его банковский счет самоуважения. И он, словно по волшебству, станет более покладистым. Как только он будет способен выслушать вас с любовью, вам тоже полегчает. Разрушительный круг разорвется.

Боб и Джилл пожаловали ко мне за советом в качестве последней меры перед тем, как подать на развод. Боб и Джилл из тех, кого я называю «завуалированные обвинители». Они никогда не кричат друг на друга и не обзываются и все же исподволь стараются «набрать очки» за счет партнера. Я объяснил им концепцию банковского счета самоуважения, но Джилл по-прежнему втыкала в Боба свои тонкие шпильки. Всякий раз, когда она это делала, я останавливал ее и задавал

вопрос: «Как вы думаете, станет ли Боб слушать вас после подобных обвинений?» Вскоре Джилл поняла, почему Боб «никогда не слушает» ее.

Джилл спросила меня: «Ну и как мне заставить Боба выслушать меня?» Я сказал ей, что Бобу требуется хоть немного пополнить его банковский счет самоуважения, прежде чем он рискнет прислушаться к ее словам, и предложил прежде всего признать и полностью утвердить опыт Боба по отношению к ней. Обычно, когда Боб излагал ей свою точку зрения или открывал свои чувства, Джилл указывала ему, насколько он не прав и смешон. Такая недооценка чувств Боба и его взглядов на жизнь попросту вынуждала его закрыться. Поэтому я спросил Джилл: «Какое *позитивное намерение* стоит за попытками Боба объяснить вам свои поступки?» Она ответила: «Он хочет показать мне, что он прав, а я всегда не права». Исходя из этого заявления, я понял, что у Джилл тоже недостает средств на счете самоуважения, так как ей казалось, будто ее обвиняют. Соответственно, я *признал* и оценил ее опыт. Я сказал: «Похоже, вы считаете, что он вас обвиняет, и держу пари, это не очень приятное чувство». Как только я признал ее опыт, она открылась мне и была готова выслушать мои дальнейшие слова.

Если бы в предыдущем примере я сказал Джилл, что она ошибается по поводу намерений Боба, она не стала бы меня слушать. Мало кто знает, но у всех человеческих существ в мозгу припрятан тайный механизм под названием «детек-

тор обвинений». Как только кто-нибудь пытается обвинить нас или сделать из нас неправую сторону, даже в самой мягкой форме, детектор срабатывает, и раздаётся звоночек, который автоматически заглушает другие звуки и перекрывает способность наших ушей воспринимать, что нам говорят. Если бы я указал Джилл на ее неправоту, ее уши закрылись бы, и я бы мог до хрипоты рассказывать ей все остальное, она меня все равно не услышала бы. Когда у людей мало средств на счете самоуважения, они нуждаются в том, чтобы мы признали их версию происходящего *прежде*, чем они смогут услышать то, что мы хотим им сказать. Признать их точку зрения не означает *согласиться* с ней или предположить, что они правы, а вы нет. Это всего лишь означает, что вы объявляете их опыт имеющим право на существование. Вы признаете их слова истиной, такой, *как они видят ее*.

Признав точку зрения Джилл по отношению к Бобу, я повторил вопрос: «Какое *позитивное* намерение стоит за попытками Боба объяснить вам свои поступки?» На этот раз она спросила: «Что вы имеете в виду под позитивным намерением?» Я пояснил, что позитивное намерение человека – это то, что он хочет получить в результате своих действий. Джилл обдумала это и в итоге сказала: «Полагаю, он пытается открыть мне себя, чтобы я перестала обвинять его и наконец-то приняла его таким, каков он есть». Бинго! «Все, чего каждый в конечном итоге жаждет, – это признание, положительная оценка и приятие, – сказал я ей. – И чем чаще вы

даете эти три вещи вашему партнеру, тем больше получаете взамен».

Для начала я предложил Джилл принять версию реальности Боба, признав его опыт. Она так и проступила, заявив: «Понимаю, я обвиняла тебя, и это должно было быть очень обидно. Мне очень жаль, что ты так себя чувствовал». Далее я предложил обратиться к тому, что она действительно *ценит* в своем муже, когда не расстроена. После того как Джилл искренне поведала Бобу о том, как он важен для нее, и описала, какими из его поступков она восторгается, он ослабил оборону. На его глаза навернулись слезы. Потом Джилл рассказала Бобу о своих страхах и боли, которые она постоянно испытывала из-за их плохих взаимоотношений. Боб ловил каждое ее слово. Как только она закончила, он со слезами заключил жену в объятия. Они оба попросили прощения за то, что причинили друг другу столько боли. Многомесячный замкнутый круг был разорван менее чем за пять минут. Чудо общения!

Признание

Люди часто спрашивают меня: «В чем разница между признанием, положительной оценкой и приятием?» Я подразумеваю под признанием *желание согласиться с тем, что ваш партнер действительно переживает тот опыт, о котором рассказывает*. Предположим, ваш партнер говорит:

«Я уже сыт по горло твоими придирадками».

А вы, скажем, отвечаете: «Я не придираюсь к тебе, я просто говорю, как правильно убирать». Этот на первый взгляд безобидный ответ может привести к жуткой ссоре. Почему? Потому что он делает несостоятельными чувства вашего партнера и его взгляд на реальность. С *его* точки зрения, вы *придираетесь*, и его это очень тревожит. Пока вы не признаете его точку зрения и чувства, его уши закрыты для вас. Показав сопереживание его точке зрения и чувствам, вы поможете ему воспринять вашу точку зрения и ваши чувства.

В предыдущем примере вы могли бы признать слова партнера, сказав: «Похоже, ты считаешь, будто я постоянно клюю тебя. Вероятно, это очень обидно. Мне жаль, что ты так себя ощущаешь». И только когда ваш партнер почувствует, что получил полное признание (а соответственно, понят), он будет готов выслушать вашу версию происходящего, но не раньше. Следовательно, *первое*, что вы должны сделать, когда партнер начинает закипать, – признать его опыт, даже если это кажется вам безумием. Запомните: не обязательно соглашаться с точкой зрения вашей половинки, вы просто признаете, что она именно так смотрит на вещи. Может, вы и не придираетесь, но если партнер думает, что вы придираетесь, эти чувства надо признать, и тогда он вас услышит.

Признание порождает доверие, и чем больше вы его выказываете, тем больше доверия получаете. И наоборот, чем настойчивее вы объявляете несостоятельной точку зрения ва-

шей половинки, тем меньше она доверяет вам.

Я разработал очень легкий способ запоминания того, как правильно признать опыт партнера. Итак, просто заполните пустые места в Формуле Признания:

1. Похоже (кажется), ты...

Перескажите в одном-двух предложениях точку зрения вашего партнера.

2. Полагаю, ты чувствуешь... *Подумайте, что он может чувствовать.*

3. Мне очень жаль, что ты испытываешь... *Добавьте, что он может испытывать.*

Вспомните, как Джилл говорила: «Боб хочет показать мне, что он прав, а я всегда не права». Вместо того чтобы не согласиться с ней, я применил Формулу Признания и сказал: «Похоже, вы считаете, что он вас обвиняет, и держу пари, это не самое приятное чувство. Мне очень жаль, что вы испытываете боль». Вот и все, что потребовалось, чтобы она поняла – я действительно услышал ее. Теперь она тоже была открыта моим словам. Как со всеми методами «заполнения бланков», вам следует адаптировать его под себя, подобрав слова так, чтобы они звучали в ваших устах искренне и естественно. Вашему партнеру безразличны ваши высказывания, пока он не почувствует, что вы поистине неравнодушны к его чувствам. Если вы будете пользоваться Форму-

лой Признания для лучшего понимания половинки, я гарантирую – ваши отношения непременно изменятся.

К несчастью, у всех нас очень мало опыта в признании нашего партнера, да и наши собственные чувства редко признаются другими. Вместо того чтобы высказать свое признание, большинство людей старается тут же «поправить» партнеров, когда они выражают свою боль, или защититься, если они уловили в их словах обвинение. Ни один из данных подходов не работает. Когда нам больно, *первое*, что нужно, – признание нашего опыта, и только потом нам станет интересно послушать о способах разрешения ситуации. Вот такие уж мы, люди. Но как только ваш партнер почувствует, что вы действительно услышали его (признав его точку зрения), он, вероятнее всего, будет готов выслушать вас.

Я часто вижу, как мои клиенты впадают в отчаяние, когда с любовью дают своим партнерам советы, а те отмахиваются от всего, что они говорят. Дело не в том, что предлагаемые решения неэффективны, просто методы их подачи неверны. Людям нужны симпатия и понимание, прежде чем они смогут воспринять хоть какие-то рекомендации. Вы когда-нибудь имели дело с очень обиженным трехлетним ребенком? В этом случае вы вряд ли начинали сразу же указывать ему на то, что он сделал не так и как ему следовало поступить. Сначала вы, вероятно, выражаете сочувствие малышу, дабы дать понять, что он вам дорог, говорите, как вам жаль, что он обижен. Терпеливо и с любовью выслушиваете его сбив-

чивый рассказ или завывания. Потом, когда слезы иссякли и его мозг снова начинает функционировать, вы можете дать ему совет на будущее, как лучше действовать в подобных ситуациях.

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.