



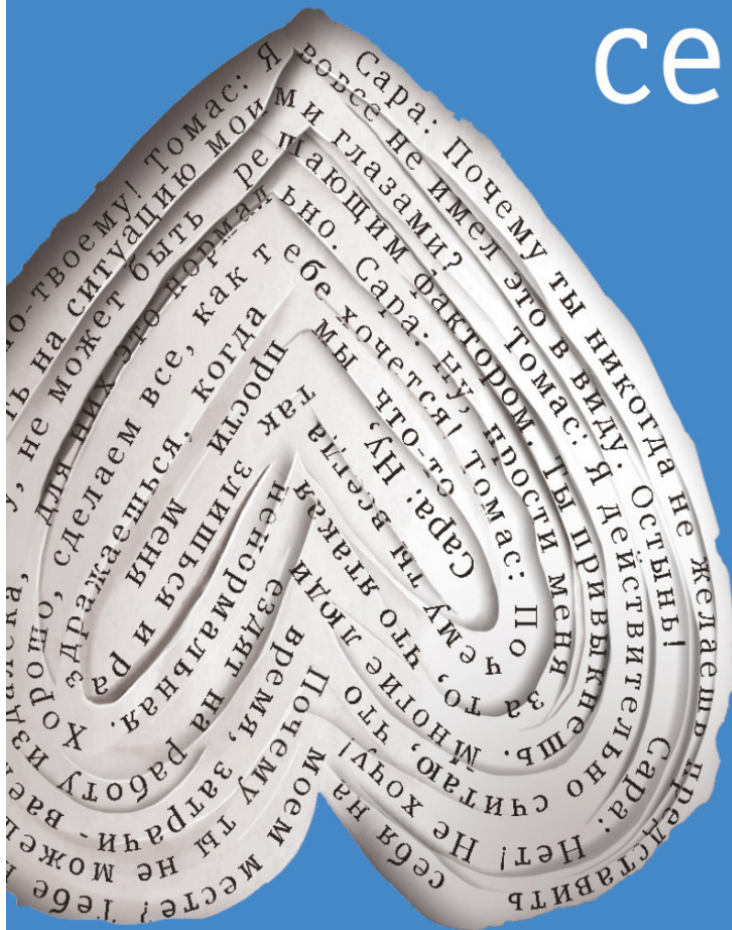
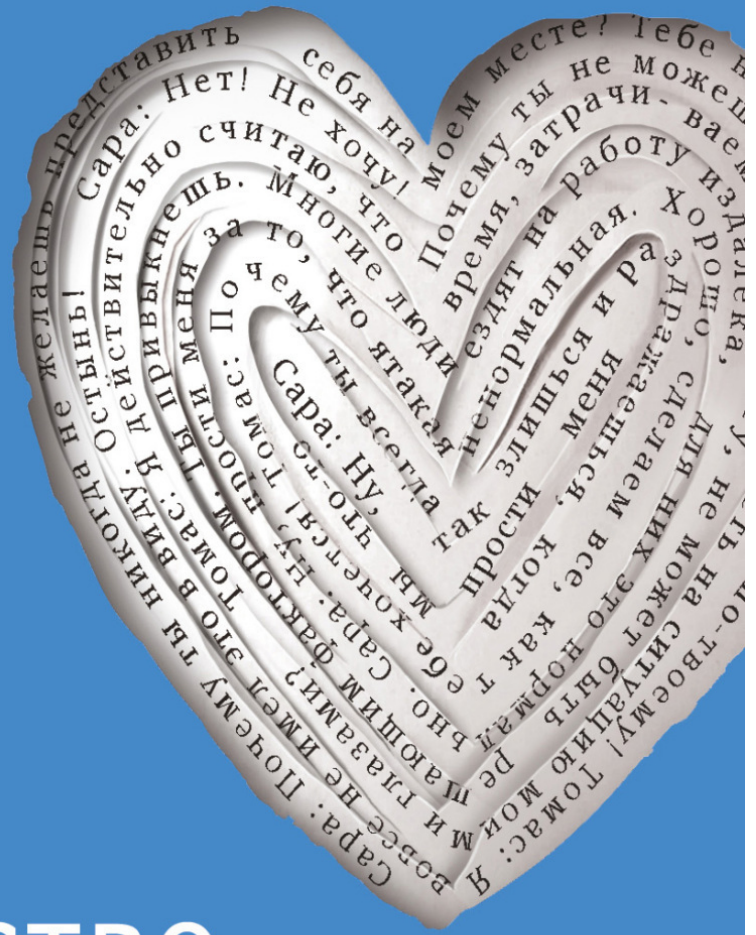
БОМБОРА

ДЖОАННА
ХАРРИСОН

Высокое искусство семейной ссоры

5 конфликтов,
которые
необходимы
каждой паре

(и немного о том,
кто должен мыть посуду)



Счастливы вместе. Книги, которые сэрегут отношения

Джоанна Харрисон

**Высокое искусство семейной
ссоры. 5 конфликтов,
которые необходимы каждой
паре (и немного о том,
кто должен мыть посуду)**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.5

Харрисон Д.

Высокое искусство семейной ссоры. 5 конфликтов, которые необходимы каждой паре (и немного о том, кто должен мыть посуду) / Д. Харрисон — «Эксмо», 2022 — (Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения)

ISBN 978-5-04-197088-8

Семейный психолог и бывший адвокат по бракоразводным процессам Джоанна Харрисон работает с парами, которые устали от безрезультатных поисков компромиссов. Она предлагает супругам не терпеть друг друга, а раскрыть целительную силу семейной ссоры. В этой книге на конкретных примерах разбирается «механика» споров, которые наладят ваши отношения в самых взрывоопасных сферах. Вы сможете не только «обезвредить» болезненные для вашей пары вопросы, но и разобраться наконец с мытьем посуды, родительскими обязанностями и прочими бытовыми проблемами. Которые так мешают воскресить романтику и любовный трепет в семейной жизни. Сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-197088-8

© Харрисон Д., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Введение	7
Пять споров – пять сфер	8
Эта книга только для пар, которые ссорятся? Мы ни о чем не спорим, актуальна ли для нас эта тема?	10
Почему всех так беспокоят вопросы мытья посуды и уборки?	11
Как пользоваться этой книгой	13
А где же любовь?	14
Глава 1. Коммуникация	15
Ты меня никогда не слушаешь!	16
Не надо предлагать готовых решений! Просто поговори со мной	20
Ты просто не понимаешь!	22
Как об стену горох	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25



Джоанна Харрисон
Высокое искусство семейной
ссоры. 5 конфликтов, которые
необходимы каждой паре (и немного
о том, кто должен мыть посуду)

ПОСВЯЩАЕТСЯ РУПЕРТУ

Эта книга появилась на свет во многом благодаря тебе

Joanna Harrison 5 THINGS ALL COUPLES (NEED TO) ARGUE ABOUT
Copyright © Joanna Harrison, 2022

© Крейнина И.А., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024



Любви противостоит не ненависть. Оба этих чувства сосуществуют, пока живы отношения. Любви противостоит безразличие.

ГЕНРИ ДИКС, 1967

Если мы устанавливаем с кем-то интимную связь, в законном браке или вне его, мы сталкиваемся с проблемами сосуществования в общем пространстве – физическом и ментальном.

РОНАЛЬД БРИТТОН, 2003

Надеюсь, что мужья и жены продолжат спорить и препираться обо всем, о чем только можно спорить и препираться. Ибо я убежден, что небольшая несовместимость придает пикантность совместной жизни.

ОГДЕН НЭШ, ИЗ СТИХОТВОРЕНИЯ «I DO, I WILL, I HAVE»

Введение



СЕМЕЙНАЯ ПАРА, проходящая у меня терапию, рассказывает о новом матрасе. Одному из супругов нравится спать на жестком, а другому – на мягком. И они просто счастливы, что недавно нашли вариант, подходящий обоим: половина матраса жесткая, половина мягкая. «Если бы можно было так устроить отношения, – со смехом говорят муж и жена, – чтобы каждый из нас получал желаемое и не надо было спорить или искать компромиссы!»

Я работаю с парами с 2004 года. Сначала я была юристом, специалистом по семейному праву, потом семейным психологом. Мне довелось слышать о множестве конфликтов, с которыми приходится сталкиваться всякому, кто пытается ужиться пусть и с любимым, но иначе устроенным человеком. Я не раз наблюдала, как люди находят разные способы для преодоления возникающего напряжения и фрустрации. Иногда получается отыскать решение, позволяющее сохранить отношения, а иногда наилучший вариант – расстаться. Я пока что не открыла универсального, подходящего всем устройства брака – схемы, которая, подобно идеальному матрасу, позволит каждому без всяких уступок получить то, что он хочет. Если читатель ждет от этой книги рецепта на все случаи жизни, то спешу предупредить: у меня его нет.

Однако мне все же есть что предложить: всякий, кому доводилось спорить с партнером, как лучше что-то сделать, поймет, что он не одинок¹. Рассказывая истории из своей практики, я помогу вам понять, о чем на самом деле вы спорите. Ваши дискуссии станут конструктивнее, а ссоры будут редкими и краткими. И улучшится атмосфера в семье, что особенно важно, если у вас есть дети. Ведь даже если супруги разошлись, им все равно приходится думать, как выстроить отношения, ведь взаимодействие взрослых друг с другом неизбежно влияет на ребенка.

¹ Все приведенные в этой книге кейсы искусственно сконструированы мной, но сюжеты основаны на опыте ведения семейной терапии. Более подробно о моем подходе и о моей работе в качестве психолога см. в приложении 1.

Пять споров – пять сфер

За многие годы работы с семейными парами я заметила, что есть пять основных областей, в которых регулярно возникают разногласия. (Эти типы ссор также очень хорошо знакомы мне по опыту моей личной жизни, и я часто слышу о них и замечаю такие моменты у окружающих). Именно на эти области указывает подзаголовок «Пять споров». Я могла бы придумать более точный заголовок, но громоздкая конструкция вряд ли привлекла бы читателя: «Пять сфер, в которых парам приходится конфликтовать друг с другом в ходе всей совместной жизни».

Перечислю их:

- *Общение друг с другом.*
- *Отношения с родственниками.*
- *Распределение обязанностей в паре.*
- *Сохранение дистанции, личного пространства, самостоятельности каждой личности.*
- *Тело (свое и партнера) и физические контакты.*

Возникающие по этим пяти глобальным вопросам трения – неизбежное следствие того, что двое находятся в общем пространстве. В данном случае я имею в виду не только физическое соприкосновение и столкновение идей. Каждой из перечисленных выше областей посвящена отдельная глава. Нужно научиться договариваться об условиях сосуществования в одном пространстве (глава 1). Необходимо понять, что каждый привносит в совместную жизнь из родительской семьи, как культура и сообщество, в которых мы выросли и сформировались, влияют на нас (глава 2). Придется решить, как будут распределяться роли и обязанности, как вместе строить быт, поддерживать порядок в доме и в жизни (глава 3). А также подумать, как каждый из двоих сможет сохранить баланс между автономностью и единением с партнером (глава 4). И наконец, внимательнее отнестись к телесному взаимодействию (глава 5).

Также отдельный раздел посвящен родительству (глава 6), потому что появление ребенка или нескольких детей в общем пространстве усложняет коммуникацию по всем пяти основным темам. Глава 7 посвящена завершению отношений, а в главе 8 обсуждается, как профессиональный психолог может помочь наладить контакт между партнерами.

Некоторые считают, что нужно любой ценой избегать стычек и трудных разговоров, но на самом деле в некоторых случаях разногласия открывают простор для развития отношений. Когда партнеры обнаруживают несовпадающие представления о чем-то важном, у них появляется возможность понять, что волнует каждого из них, и найти устраивающие обоих пути преодоления проблем. И плюс к тому осознать границы допустимого, существующие у противоположной стороны. Мне кажется, что эту идею наглядно воплощает древнее японское искусство кинцуги² – мастерство реставрации разбитой посуды. Вместо того чтобы замаскировать швы от склейки, их подчеркивают и украшают. Тот факт, что объект реанимирован, становится предметом гордости и радости. Умение «починить» сломанное – очень важный навык. Спор дает возможность разобраться в том, что происходит между нами. И если после конфликта удастся восстановить отношения, они в итоге укрепляются, а люди становятся ближе друг другу.

Умение восстановить отношения после конфликта – ценный навык, подобный японскому искусству восстановления разбитой посуды.

² *Кинцуги* (яп.) – букв. «золотая заплатка». При восстановлении разбитой керамической посуды швы, как правило, выделяются золотом. (Прим. ред.)

Говоря о необходимых и неизбежных спорах, я ни в коем случае не имею в виду яростные стычки и неконтролируемые вспышки гнева, которые бог знает чем грозят участникам. Некоторые ссоры бывают жестокими и опасными, возникает риск насилия. Если вы сталкиваетесь с таким явлением или если есть затяжной конфликт, который никак невозможно разрешить, тогда нужно, не откладывая, обращаться за помощью. Известно, что частые скандалы наносят ущерб детской психике. Поэтому так важно оперативно получить поддержку профессионала.

Эта книга только для пар, которые ссорятся? Мы ни о чем не спорим, актуальна ли для нас эта тема?

Конечно, бывает такое, что идейные разногласия между супругами не вызывают столкновений и даже небольшого напряжения. Значит, вы научились полностью принимать друг друга, и это замечательно! Однако на практике часто оказывается, что семьи, которые не ссорятся, просто избегают обсуждения скользких, но важных тем. Они замалчиваются, супруги замыкаются, отдаляются друг от друга, теряют контакт. В общем, даже если вы живете совершенно без видимых разногласий, не исключено, что в этой книге найдутся описания ситуаций, которые покажутся вам знакомыми.

Почему всех так беспокоят вопросы мытья посуды и уборки?

Иногда – пожалуй, даже очень часто – мы спорим по каким-то незначительным поводам, связанным с одной из пяти областей отношений. Нередко пары, как мне кажется, сомневаются, стоит ли обсуждать мелкие семейные проблемы с психотерапевтом. Имеются в виду вопросы поддержания чистоты, уборки и мытья посуды. (Брошенное на пол или на кровать полотенце иногда вызывает очень бурные эмоции. Часто мне приходится слышать от молодых родителей сетования по поводу отсутствия времени сходить в душ: как найти время для этого, когда в доме есть младенец!?)

Что до мытья посуды, то чего я только не наслушалась! Когда, что и как делать или не делать? Почему нужно помыть сразу или почему стоит оставить это на потом? Бывает, что партнеры воюют из-за того, как правильно укладывать тарелки в посудомойку или как стирать одежду. И насколько оперативно убирать забившиеся в сток отходы? Возникающие противоречия помогают каждому из двоих самоопределиться в качестве отдельной личности. В эти споры можно внести элемент игры. Если бы между нами совсем не возникало трений, жизнь была бы скучна (во всяком случае, так считает Огден Нэш). Временами стоит присмотреться к этим повседневным раздражающим мелочам. Бывает, что в них отражаются глубокие и серьезные вещи, раскрывающие личность конфликтующих. Поэтому я не устаю от бытовых деталей, о которых мне снова и снова рассказывают мои пациенты.

Быт является значительной частью совместного существования двоих людей. Заметив, скажем, брошенный посередине комнаты ботинок, мы на долю секунды можем увидеть в нем не только предмет одежды, но и отношение партнера к жизни или какие-то его представления (при этом можно сделать как верное, так и неверное умозаключение). Как правило, обыденное становится фоном для более значимых событий, но есть у этих «привычных декораций» и менее очевидный смысл. Наши глубинные страхи и разочарования, а также различные переживания, которые трудно напрямую высказать друг другу, могут проявляться в быту. Человек сам, – не говоря уж о его партнере, – может не осознавать, что зреет внутри него. Но тем важнее стремиться к осознанности, выявляя скрытые аспекты отношений. Мы с клиентами во время психологических сессий пытаемся вскрыть истинные причины ссор, связанных с уборкой и поддержанием чистоты. Таким образом мы узнаем нечто важное о самих людях и о том, к каким сторонам их взаимодействия стоит проявить внимание. Моя работа зачастую состоит именно в том, чтоб открыть двоим новое содержание обыденных вещей.

Возьмем, к примеру, Эшли и Иви. Эшли поставил грязную тарелку в раковину и не помыл ее. Иви считает, что ее необходимо помыть немедленно. Об этом они спорят довольно часто, ведь грязная посуда появляется в доме ежедневно. Если считать, что дело тут только в том, что в мойке стоит грязный стакан, может показаться, что все это буря в стакане (простите за каламбур). Но если посмотреть на проблему с иной точки зрения, то можно заметить очень значимые сигналы. Возможно, таким образом мы узнаем что-то существенное о переживаниях Иви, например о том, как она видит разделение труда между супругами. Не исключено, что в семьях, где выросли Эшли и Иви, домашние обязанности распределялись по-разному. Ссоры из-за посуды могут быть также знаком недостаточно эффективной коммуникации в паре: один партнер не способен четко донести до другого, что должно быть сделано. Не исключено, что этот мелкий конфликт затрагивает какие-то особенные струны души каждого из участников, ассоциируется с чем-то, что не лежит на поверхности. Все это нам приходится осмыслить. У каждого из нас есть право иметь свое собственное представление о том, как «правильно» мыть посуду. Но суть не в этом, а в том, что двое теперь находятся «в связке». И куда важнее теперь отыскать не самый правильный вариант, а тот, что устроит обоих. Ведь, повторюсь, с пробле-

мой придется сталкиваться ежедневно. В каждой главе я буду предлагать вам разные подходы и разный взгляд на то, какие глубинные смыслы могут нести в себе наши незначительные споры по поводу невымытой посуды.

Как пользоваться этой книгой

Я вовсе не пытаюсь предложить препарировать с помощью этого руководства любую перепалку между двумя любящими людьми, вне зависимости от того, касается ли она мытья посуды или нет. Обычно я вхожу во все детали взаимных претензий моих пациентов, но делаю это в ходе терапии в особенном, специализированном пространстве. Лучше касаться таких материй осторожно. Для этого нужен внимательный подход и вдумчивый, неторопливый специалист, выступающий в качестве стороннего наблюдателя. Жизнь вне пределов кабинетов психолога выглядит немного иначе, и рядовой человек нередко тратит слишком много времени и сил на деконструкцию каждого ее явления. Книга не заменяет терапии, в ней приведены лишь мои обобщения, родившиеся в процессе работы в качестве психолога-консультанта. Но они, надеюсь, позволят изучить более широкий спектр возможных причин, вызывающих напряжение между партнерами (и это послужит альтернативой нерациональному и раздражающему заикливанию на спорах о мелочах). Опыт описанных здесь пар может сильно отличаться от того, с чем вы сталкивались лично. И все же мне хочется верить, что эти кейсы дадут вам возможность переосмыслить свою собственную ситуацию и те обстоятельства, в которых вы оказались.

Во всем повествовании я буду обращаться к читателю, говоря: «Вы делаете то-то и то-то». Иногда я таким же образом адресуюсь сразу к обоим партнерам, составляющим пару в данный момент, а иногда буду отсылать вас к отношениям, которые уже завершены. Не исключено, что мои рассуждения помогут вам не только принимать решения в настоящем, но и взглянуть под иным углом на прошлое.

Мне не хотелось бы, чтобы после прочтения этой книги вы без конца ссылались на меня, указывая своей половине, что с ней не так.

В книге изложены идеи, которые можно обдумать в одиночестве или обсудить с партнером. Стоит ли вдвоем читать ее – непростой вопрос. На него нет однозначно правильного ответа, но я точно знаю, чего не следует делать: прочитать в одиночку, а затем все время ссылаться на меня, указывая своей половине, что в вашем союзе не так (или, хуже того, что не так с самим партнером). Нужно как минимум дать возможность другому познакомиться с моими рассуждениями в первоисточнике и составить о них свое мнение.

Когда читаешь о болезненных, но неочевидных трудностях в жизни другой пары, иногда вдруг начинаешь видеть нечто подобное в своей собственной жизни. Помню, как-то раз я пришла домой после долгого разговора с супругами, без конца ссорившимися из-за того, кто будет выносить мусор. И тут же поссорилась с мужем из-за невынесенного мешка. Нередко, читая о чем-то, мы как бы берем рану или вызываем из небытия вопрос, который в ином случае не выплыл бы на поверхность. (Так бывает: к примеру, узнаешь какое-то новое слово, а на следующий день трижды встречаешь его в разных источниках.) Будьте деликатны и сдержанны, встретив на этих страницах нечто, способное задеть вас или партнера за живое. Не следует сразу действовать, лучше присмотреться к проблеме. Если кажется, что слишком трудно или неловко вместе обсуждать это, возможно, это подсказка, что следует обратиться к специалисту. Разбираться с эмоциями безопаснее в специальной обстановке, в присутствии третьего лица. В главе 8 даются рекомендации, когда вмешательство специалиста становится не просто желательным, а необходимым.

А где же любовь?

Я прекрасно сознаю, что до сих пор ни разу не упомянула слово «любовь». Мне кажется, что двое могут почувствовать друг к другу более теплые чувства, если вместе проработают названные мною выше пять ключевых тем. В любви имеет большое значение умение преодолевать моменты отчуждения и взаимного раздражения, даже когда они вызваны такими мелочами, как невымытая посуда. Речь идет не просто о влюбленности, а о любви, достижение которой требует труда. Мало у кого все складывается как в сказке: «Они жили долго и счастливо, потому что сразу идеально подошли друг другу». Работа над отношениями состоит не только в том, чтобы время от времени устраивать романтические свидания, вечера наедине, приносить цветы любимой или кофе в постель любимому (хотя все это тоже ценно). Надеюсь, мне удастся доказать, что основные усилия надо прикладывать к тому, чтобы лучше слышать и понимать друг друга. На пути к этой цели вы выясните, какие практики устраивают обоих. И непременно придется учиться умению справляться с разочарованием, когда что-то идет не так, как вы этого хотели. Вместо того чтобы писать подробное руководство с точными советами, что надо делать, а чего – не надо, я постаралась предложить несколько разных подходов к пониманию себя и партнера. Вы сможете с разных сторон взглянуть на предстоящий вам большой труд, без которого вы не сможете по-настоящему узнать друг друга. Итак, в путь!

Глава 1. Коммуникация («Ты меня никогда не слушаешь»)

Я В ПЕРВЫЙ РАЗ ВСТРЕЧАЮСЬ с новыми клиентами. Муж и жена сидят в креслах в моем рабочем кабинете и рассказывают о себе. «Наверное, стоит начать с того, почему вы сегодня оказались здесь», – говорю я. Первый из супругов отвечает: «Думаю, на самом деле у нас проблемы с общением». Жена кивает. «Мы все время ссоримся. О чем бы ни шел разговор, он не обходится без противостояния, даже когда речь идет о ерунде».

Для многих пар, приходивших ко мне, вопрос коммуникации был наиболее острым из всех. Именно в этой области парам чаще всего требуется помощь. Клиенты обычно жалуются на следующие трудности:

- Мы не понимаем друг друга или понимаем неправильно.
- Мы не можем обсуждать проблемные темы.
- Если нам все же удается поговорить, беседа оказывается неконструктивной из-за того, что мы злимся или сильно расстроены.
- Если кто-то выходит из себя (от гнева или огорчения), то вернуть разговор в нормальное русло уже невозможно.

Пара, о которой шла речь выше, только начинала работу со мной. Мне предстояло помочь двоим разобраться в проблеме и дать им возможность взглянуть на нее под другим углом. Мне, чужому человеку, проще смотреть со стороны. Моя позиция позволяет в режиме реального времени наблюдать, как общаются мои подопечные. Анализируя возникающие у них трудности, мы вместе ищем способы налаживания коммуникации.

Но взаимодействие автора с читателем совсем иное. Я не вижу, как вы взаимодействуете. Я могу лишь показать вам, как это бывает у других пар, а вы уже сами должны спроецировать эти примеры на свою ситуацию. Так или иначе, для того, чтобы научиться продуктивно спорить на любую тему, вам для начала придется задуматься о стиле своего общения. Поэтому я посчитала, что первую главу книги стоит посвятить именно коммуникации.

Ты меня никогда не слушаешь!

Обычно люди, с которыми я работаю, приходят с жалобой, что партнер их не слушает и не слышит, хотя, как им кажется, они «годами» пытаются донести до него какую-то мысль. Иногда я спрашиваю, как они представляют, что значит «быть услышанным». И нередко оказывается, что они подразумевают, что в итоге другой должен сделать все так, как они хотят. Согласился? Значит, услышал! Но это не одно и то же. Прислушиваться и соглашаться – разные вещи. И это касается обоих. Тем не менее умение с пониманием выслушать противоположную сторону имеет огромное значение. Однако это свойство слишком часто остается недооцененным! Еще важнее, настаивая на своем, освобождать партнеру пространство для выражения его чувств и взглядов, не совпадающих с вашими. Так создается стартовая площадка для выработки совместных и взаимовыгодных решений.

Слышать другого и соглашаться с ним – разные вещи. Хотя мои клиенты зачастую ставят между этими понятиями знак равенства.

Приведу пример очень характерного диалога, который часто происходит между супругами и не дает им поговорить так, как следовало бы.

Саре и Томасу под тридцать. Они живут вместе пару лет, снимая квартиру. Недавно арендная плата повысилась, и молодые люди задумались о переезде. Один из вариантов – перебраться дальше от центра, хотя они оба ежедневно ездят туда на работу. Это решение вызывает очень противоречивые чувства.

Сара: Я совсем не хочу жить в часе езды от работы, даже если таким образом мы сможем сэкономить.

Томас: Да? А меня это совсем не беспокоит. Я, честно говоря, уверен, что ты очень быстро привыкнешь к новому месту. И, мне кажется, с финансовой точки зрения имеет смысл переехать.

Сара: Но для меня и тридцать минут в пути – стресс, что уж говорить, если дорога будет занимать в два раза дольше.

Томас: Думаю, все будет в порядке. Множество людей нормально справляются с такой ситуацией. При этом будет легче жить, потому что мы не будем платить такую высокую аренду.

Сара: Почему ты меня не слышишь?

Томас: Что ты имеешь в виду?!

Давайте на минуту остановимся в этом месте: создается впечатление, что сейчас произойдет ссора – столкнутся два противоположных мнения. Оба участника разговора приводят аргументы в защиту своей точки зрения, но ни один не считает, что противоположная сторона его слышит и понимает. И ни один не пытается продемонстрировать другому, что он воспринял то, что беспокоит другого. Сара, похоже, уже паникует: она считает, что Томас ее не слышит и не принимает во внимание ее переживания. Она начинает сердиться:

Сара: Почему ты никогда не желаешь представить себя на моем месте? Тебе нужно, чтобы всегда было по-твоему!

Томас: Я вовсе не имел это в виду. Остынь!

Сара: Нет! Не хочу! Почему ты не можешь хоть раз посмотреть на ситуацию моими глазами?

Томас: Я действительно считаю, что время, затрачиваемое на дорогу, не может быть решающим фактором. Ты привыкнешь. Многие люди ездят на работу издалека, для них это нормально.

Сара: Ну, прости меня за то, что я такая ненормальная. Хорошо, сделаем все, как тебе хочется!

Томас: Почему ты всегда так злишься и раздражаешься, когда мы что-то обсуждаем? С тобой невозможно разговаривать!

Оба все больше распаляются в ходе спора. Если бы эта пара была у меня на сеансе терапии, я бы попросила их на мгновение остановиться и задуматься, куда катится этот диалог. Следовало бы обратить внимание на закипающие эмоции и попробовать снизить накал страстей. Кажется, Сару все больше волнует то, что Томас не разделяет ее точку зрения, а Томас переживает, что его беспокойство об общих финансах нисколько не трогает его половину.

В данном случае партнеры по-разному выражают свои переживания. Сара начинает злиться, повышает голос, упрекает, в ее тоне слышен сарказм. Томас, напротив, обращается к логике, приводит, на первый взгляд, вполне разумные аргументы и ссылается на общую практику (на то, что «обычно делают люди»). Сара понимает это по-своему, как указание на то, что она не такая, как все, – «ненормальная». И, вероятно, делает вывод, что ее мнение не имеет никакой ценности. Эмоции зашкаливают и уже не дают продуктивно общаться. Похоже, коммуникация в таком ключе никак не поможет им найти решение, которое удовлетворило бы обоих.

Подобные перепалки между двумя живущими вместе людьми, возможно, неизбежны и по-своему важны как необходимый этап налаживания взаимопонимания. Когда оба поймут, что зашли в тупик, то задумаются о том, есть ли другой, более эффективный способ коммуникации. И в итоге найдут иной подход к выяснению отношений, позволяющий лучше слышать друг друга.

Приведу для контраста такой разговор:

Сара: Я действительно не хочу жить в часе езды от работы, даже если это позволит нам немного сэкономить.

Томас: Да, понимаю, ты уже не раз это повторяла. И что, по-твоему, нам следует предпринять?

У Томаса есть свои собственные соображения относительно этой ситуации, но в данном случае он первым делом признает чувства Сары, интересуется ими, хочет узнать больше и дает своей половине возможность выразить их. Это полностью меняет дальнейший ход дискуссии.

Сара: Мне и сейчас непросто утром собраться и выйти, а если времени на сборы будет в два раза меньше, а времени на дорогу – больше, станет еще труднее.

Томас: Я знаю, как ты не любишь эту утреннюю суету.

Томас демонстрирует, что он услышал Сару. И она чувствует, что ее мнение воспринято противоположной стороной. Молодой человек не спешит высказывать свою позицию, а сдержанно ждет, пока представится возможность сказать о своих переживаниях и о том, как, с его точки зрения, надо решать проблему.

Сара: Но при этом хорошо было бы иметь более просторную квартиру. И я знаю, что денежный вопрос для тебя не последний.

Сара знает, что ее услышали и дали возможность выразить свои мысли, поэтому она спокойнее может выслушать контраргументы и понять, как смотрит на ситуацию ее партнер. Пусть Томас полностью не соглашается с ее возражениями, но он и не отвергает их, утверждая,

что нормальные люди так не рассуждают. А значит, не унижает ее достоинства. И не пытается уговорами или угрозами заставить ее отказаться от своих чувств. Выходит, Саре нет необходимости так намертво стоять на своем, удерживая собственную позицию всеми силами. Ее переживания заметили, приняли во внимание, а значит, и не надо повышать голос, пытаясь докричаться до близкого человека.

Томас: Да уж, просторное жилье и ощутимая экономия – это совсем другое дело. Я об этом все время думаю.

Сара: Ну, я не знаю, так трудно решить! Как же мы поступим? Наверное, надо начать смотреть другие квартиры. Может, в процессе определим, как быть.

Томас: Неплохой план. Уверен, что-нибудь придумаем.

Проблема превратилась в проект, над которым они вместе трудятся, а не саботируют его, постоянно переча друг другу.

Второй диалог стартовал так же, как и в первом случае, однако развивался по-другому, потому что Томас с самого начала смог услышать позицию Сары и продемонстрировал это словами: «Да, я понимаю, ты уже не раз об этом говорила». Это радикально поменяло ход беседы, хотя по-прежнему мнение Сары отличается от его мнения. Это уже не стычка, где каждый отбивает атаки противоположной стороны, это открытый и оптимистичный разговор – пролог любого сотрудничества.

Многие из нас недооценивают роль осознанности в общении, а ведь она добрый друг и помощник. Способность принять и проанализировать мнение партнера создает крепкую связь между вами (повторю, при этом не обязательно соглашаться со всеми высказанными идеями). Таким образом вы показываете, что услышали близкого человека. Хотя иногда нам кажется, что само осознание чувств другого означает, что они «берут верх» над нашими собственными и становятся важнее, чем они.

Не бойся за свою правоту, а открытый уважительный диалог – вот пролог для любого эффективного сотрудничества двоих.

Томас на определенном уровне, сознательно или подсознательно, может волноваться о том, что дает слишком большой простор волнениям и страхам Сары по поводу долгой дороги на работу. Возможно, он боится, что ее мнение одержит верх. Но на деле происходит ровно противоположное. Увидев, что партнер принимает как данность ее мысли и чувства, Сара может немного расслабиться, а заодно и поинтересоваться, что думает он. Так у них складывается дискуссия, в которой у обоих есть простор для высказывания. Это уже не битва за единственно правильное решение. Правда, необходимость искать выход никуда не исчезает, и вопрос о компромиссе все равно встанет. Однако заранее созданная благоприятная почва и спокойная атмосфера помогут в этих поисках.

Молодой человек открывает конструктивный диалог вопросом: «Что ты думаешь по этому поводу?» Он демонстрирует интерес, и Сара это замечает. Заинтересованность не всегда просто выразить. Иногда мы так захвачены собственными чувствами или желаниями, так страстно хотим донести именно свою точку зрения, что не в состоянии проявлять внимание к мыслям собеседника. Или так боимся не упустить возможность высказаться, что ни о чем другом и не думаем. Только и ждем, когда оппонент закроет рот, чтобы можно было начать говорить самому. А что, если попробовать слушать другого с единственной целью – лучше понять его? Это может радикально изменить положение вещей.

Полезные фразы, демонстрирующие интерес:

- *Что ты думаешь по этому поводу?*
- *Объясни, что ты хочешь сказать?*

- *Помоги мне понять...*
- *Давай подробнее обсудим это.*

Изменив что-то в мелочах, мы можем перевернуть всю ситуацию. Осознанный подход к обсуждению темы, выражение заинтересованности, продемонстрированные во втором варианте диалога Томаса и Сары, делают диалог более непринужденным. Если человеку кажется, что его не слышат, у него возникает потребность говорить громче (на повышенных тонах) или более агрессивно, или, по крайней мере, «вбрасывать» как можно больше рациональных аргументов. Следуя этому стереотипу, он пытается выразить свои чувства более навязчиво. Именно так набирает обороты ссора и поляризуются мнения. Вроде бы только что вы с партнером тихо о чем-то разговаривали, обменивались идеями, и вот пожалуйста: уже начались «военные действия». Хотя, казалось бы, никто изначально не собирался биться за свою правоту. Иногда эта схема повторяется снова и снова на разных этапах нашей личной истории: с детства и до зрелых лет близкие нас не слышат. И тогда мы становимся болезненно чувствительными к любому выражению мнения, отличного от нашего. И заранее начинаем беспокоиться о том, что нам не представится возможность высказать свою точку зрения.

Если же вы чувствуете, что вас услышали, как это было с Сарой во втором диалоге, то ваши ощущения окажутся менее категоричными. Наша героиня колеблется: «Ну, я не знаю, так сложно принять решение». Разговор уже не ведется в манере «все будет только по-моему», не превращается в попытку навязать другому свои соображения, а становится совместным поиском выхода из сложившейся ситуации.

А значит, появляется возможность извлекать пользу из идей и подходов другой стороны. Сара беспокоится об одном – насколько много суеты будет в доме, насколько серьезным стрессом станет нехватка времени. Томас больше думает о финансовой стороне вопроса. Если оба избавятся от уверенности, что им необходимо ссориться, чтобы быть услышанными, они смогут лучше сыграть на присущих им различиях. У каждого в распоряжении противоположные – и потенциально взаимодополняющие – ресурсы. Одного не должен сбивать с курса тот факт, что другой думает несколько по-другому. Напротив, этот факт создает более прочную платформу для совместного планирования дальнейших шагов.

Продемонстрированное этой парой умение перейти от непродуктивной беседы к продуктивной станет важным этапом на пути к улучшению коммуникации. В каком-то смысле можно сказать, что первоначальный спор действительно пошел им на пользу.

Вопросы для размышления

• *Насколько вам легко выслушать кого-то? В следующий раз во время разговора с партнером попробуйте последить за собой и понять, насколько вы внимательны к тому, что он говорит. Понаблюдайте, перебиваете ли вы, чувствуете ли острую потребность самому высказаться, пытаетесь ли понять собеседника или думаете только о том, что ответить ему? Легко ли перескакиваете на другую тему или задерживаетесь на той, что была поднята оппонентом?*

• *Насколько качественным вы считаете свое общение с окружающими? Хорошо ли обычно вас понимают другие люди?*

• *Насколько, по-вашему, члены семьи умеют услышать и понять вас?*

Не надо предлагать готовых решений! Просто поговори со мной

Важность осознанности и заинтересованности раскрывается в диалоге Сары и Томаса, который я приведу ниже. Я часто наблюдаю такие беседы: бывает очень заметно, как один из участников отношений демонстрирует разницу подходов к неприятным чувствам другого человека. Томас старается решить все проблемы. Когда Саре что-то дается с трудом, он хочет подсказать ей практический выход. Это прекрасный навык, которым он успешно пользуется на работе. Однако его подруга не в восторге от такой его манеры. Когда он выдвигает предложение, ей кажется, что он делает это, не выслушав ее, не принимает во внимание сказанное ею или показывает, что ее реакция на события неадекватна.

Томас – полная противоположность своей половине. Когда он чем-то расстроен, то хочет, чтобы Сара дала ему совет или предложила решение, а потом двигалась дальше и думала о своем. Ему не надо бесконечно обсуждать проблему, а ей, похоже, именно этого и хочется. Получается, каждый выдает другому ту реакцию, которую ждет сам, а не настраивается на потребности противоположной стороны. Вот наглядный пример.

Томас: Как прошел день?

Сара: Ты знаешь, плохо... Я все время думала о том, куда мы переедем, как все сложится, и это не давало мне сосредоточиться.

Томас: О нет! Не допускай, чтобы эти мысли мешали тебе работать.

Сара: Да, ты прав, но они не выходят из головы. Я все пытаюсь представить, как теперь придется добираться до офиса.

Томас: Знаешь что? Дай себе установку, что будешь думать об этом только дома. Да и потом, ты все равно ничего не можешь решить в течение рабочего дня, только забиваешь себе этим голову.

Сара: Дело не в этом. Да и не важно, могу ли я что-то сделать. Мне кажется, что ты не понимаешь, о чем я говорю...

Итак, Томасу кажется, что он знает, как помочь подруге, но с ее точки зрения, выходит, что он ничего не понимает. А Сара, в свою очередь, не осознает, что тот пытается предложить ей решение проблемы именно потому, что она ему безразлична. По ее ощущениям, его подсказки лишь закрывают возможности для обсуждения ситуации. Ведь ей хочется поговорить! Оба подходят к диалогу с добрыми намерениями, но с совершенно разных позиций. Им нужно найти выход из сложившегося положения. Если каждый лучше осознает, из чего исходит его собеседник, то появится возможность более адекватной реакции.

Томас дает четкие советы, как решить проблему, в то время как Саре хочется поговорить, обсудить детали. Поэтому им кажется, что они не понимают друг друга.

Познание того, как устроен близкий человек – это труд. Мне кажется, полезно все время задаваться вопросом: «В чем ты нуждаешься? Что тебе необходимо?» Это упрощает разговор, дает обоим простор для обсуждения потребностей. Не факт, что ответ найдется быстро и просто, но вы хотя бы уясните, что каждому из вас нужно. То, что важно для другого, окажется в поле вашего зрения.

Сара: ... Дело не в этом. Да и не важно, могу ли я что-то сделать. Мне кажется, что ты не понимаешь, о чем я говорю.

Томас: Окей. Похоже, действительно не понимаю. Но хочу понять. Что могло бы помочь? Что тебе нужно?

Сара: Да ничего на самом деле, просто чтобы ты учитывал, что мне трудно. И чтобы у меня была возможность поделиться этим с тобой.

Томас: Я знаю, как тебе трудно. Тебе, наверное, иногда кажется, что я забываю об этом.

Сара: Нет, мне так не кажется. Просто есть некоторые вещи, которые мне необходимо проговаривать снова и снова вслух. При этом от тебя не требуется предлагать решение проблемы всякий раз, когда я обсуждаю ее с тобой.

Томас: Мне тяжело ничего не предлагать, так уж я устроен... Надеюсь, ты видишь, как мне хочется тебе помочь.

Сара: Хорошо, что ты сказал об этом. Мне достаточно просто знать, что при необходимости ты придумаешь выход. Я тоже неверно понимаю твои намерения. Может, и ты подскажешь, как мне правильно действовать, когда ты чем-то расстроен?

Томас: Я бы хотел, чтобы ты помогала мне «разобрать по частям» те трудности, с которыми я сталкиваюсь. Ты умеешь анализировать, видеть суть.

У этого разговора своя особенная динамика – оба прикладывают усилия, чтобы быть понятыми. Никто из участников диалога не ждет, что собеседнику все станет ясно сразу. Задавая вопрос: «Что тебе необходимо?», Томас дает Саре возможность выразить свои чувства. И Томас, и Сара пытаются выяснить, как правильно реагировать, когда другой расстроен. Они больше не надеются, что как-нибудь инстинктивно поймут, что надо противоположной стороне. Не исключено, что это поможет каждому из них не только понять другого, но лучше осознать свои собственные потребности.

Такой диалог может помочь не только при обсуждении каких-то внешних проблем (таких, как тяжелый день у Сары на работе), но также при попытке урегулирования внутренних конфликтов в паре. Привыкший быстро решать проблемы иногда считает, что если его половина жалуется на какое-то событие прошлого, то это по определению непоправимо. Что бы ты ни сделал, этого уже не изменить, поэтому все, что здесь возможно, – только сожалеть и просить прощения. Извинения бывают бесполезными, однако партнер, не так сильно ориентированный на конкретные действия, может нуждаться в том, чтобы его жалобы просто были услышаны (для него сам рассказ о переживаниях – уже действие). Такому человеку нужно не решение проблемы, а взаимодействие с близким, душевный контакт во время общения. Тому, кто не привык обсуждать одну и ту же тему дважды, трудно понять и принять, что другому ее необходимо поднимать снова и снова. Но такое «хождение по кругу» может указывать на то, что один из партнеров считает, что его не слышат.

Вопросы для размышления

• *Что помогает вам в решении проблемы – конкретные действия или сама возможность поговорить о ней? Или и то и другое?*

• *Что, по-вашему, нужнее и важнее при решении проблемы вашему партнеру?*

• *Знает ли он о том, какой подход к преодолению трудностей предпочтителен для вас?*

Ты просто не понимаешь!

Представьте ситуацию: Томас расстроился и разозлился из-за того, что Сара на пути домой из спортзала зашла в кафе поесть и не сообщила ему об этом. Он вечером отправился в магазин, купил продукты и приготовил ужин на двоих. Вот какой диалог состоялся у них:

Томас: Ты обо мне вообще не подумала! Могла бы хотя бы из вежливости сообщить мне.

Сара: Прости, я была такая голодная после занятий. Но стоит ли делать из этого трагедию?

Томас: Может, хоть в следующий раз ты все же соизволишь предупредить?

Сара: А почему бы тебе в следующий раз не уведомить меня заранее, что ты собираешься готовить ужин и придаешь этому факту колоссальное значение?

Итак, оба считают, что противоположная сторона должна была лучше коммуницировать, ставя в известность о своих планах. Когда двое начинают жить вместе, им действительно приходится менять стиль общения, принимая во внимание особенности и привычки друг друга. И тут обнаруживается, что ваша половина не умеет читать ваши мысли и способ мыслить у нее другой, непохожий на присущий вам. Она не знает, что вас может расстроить, и со своей стороны может выдавать неожиданные реакции на ваши слова и поступки. Попытки преодолеть пропасть, выстроив «мост» с помощью одних лишь слов, не всегда оканчивается успехом.

Некоторые вещи, которые нам кажутся абсолютно очевидными, придется буквально разжевывать партнеру. И это непростая задача. Многие пары приходят к психологу, надеясь, что после нескольких сеансов с профессионалом супруг или супруга преуспеет в телепатии. Или верят, что я научу их волшебному способу общения и все проблемы исчезнут как не бывало. Но в большинстве случаев терапия заканчивается лишь тем, что клиенты понимают: надо более четко доносить свои мысли до противоположной стороны. Когда у двух индивидуумов сильно различается язык, с помощью которого они привыкли коммуницировать в родительской семье, приходится прилагать особые усилия, чтобы донести смысл сказанного. Но даже парам, у которых усвоенный в детстве «язык» схож, все равно придется потрудиться, чтобы научиться точно передавать свои мысли и идеи.

Также бывают ситуации, когда мы сами (иногда совершенно неосознанно) даем себе неверную установку. Желание, чтобы тебя поняли по умолчанию и угадали твои мысли, так велико, что даже и не хочется проговаривать то, что беспокоит. Или мы просто забываем проговорить это, а потом, когда окажется, что партнер неверно нас понял, обижаемся на него, оставляя его в полном недоумении, что же он сделал не так. К этому нужно относиться философски: да, иллюзии, что вас поймут без слов или с полуслова, со временем исчезают. Но одновременно вы осознаете, что партнер сталкивается с теми же трудностями, а это очень способствует взаимной эмпатии.

Как об стену горох

Супруги часто говорят мне на приеме, что есть вопросы, которые они долгие годы пытались проговорить друг с другом, поднимали их вновь и вновь, но возникало ощущение, будто бьешься головой о стену. Обычно проходят годы, прежде чем один из двоих обращается к психологу и заявляет, что брак безнадежен. Многие рассказывали об одном и том же ощущении: глухая стена, закрытая дверь – чувство одиночества, непонимания, иногда отчаяния. Бывает, что такая картина наблюдается «симметрично» у обоих. То есть каждый из них, пытаясь высказать свои мысли и эмоции, натывается на стену.

Если собеседник отгородился от вас стеной, это не значит, что он равнодушен к вашим словам или ненавидит вас. Может, ему страшно и хочется спрятаться?

Отчасти моя работа как семейного терапевта в том и состоит, чтобы объяснить, откуда берутся эти невидимые преграды. На первый взгляд кажется, что человек закрывается из злости, упрямства, духа противоречия. А может, ему просто очень хочется спрятаться, поэтому возведение барьера становится для него главным делом всей жизни. Это происходит от тревоги, ощущения уязвимости, собственной хрупкости. Когда партнер скажет о тебе что-то или затронет болевую точку, ты можешь захотеть скрыться, защититься или сказать ему что-то обидное в ответ. А если болезненный комментарий резонирует с прошлым опытом, то желание уйти в глухую оборону еще больше возрастает. Представьте, что вы сказали что-то неприятное (пусть и ненарочно). И тут же увидели перед своим носом мгновенно выросший крепостной вал. Вот пример из практики:

Джош и Райана – супруги с двумя детьми. Райана – фрилансер с гибким графиком, поэтому на ней лежат основные заботы о детях. Джош работает в офисе, часто задерживается допоздна, так как участвует в переговорах с американскими коллегами в другом часовом поясе. Райана забирает детей из школы и проводит с ними вечер. Нередко Джош успевает пообщаться с детьми до их отхода ко сну, но много времени посвятить им не может, так как ему часто приходится продолжать работу дома.

Райана возмущена таким положением вещей. Ей не нравится, что мысли Джоша так заняты работой, что даже когда тот физически присутствует рядом, все равно не может эмоционально включиться в жизнь семьи. Когда Райана пытается обсудить эту тему, поднимается крик, а исход всегда один: «Что ты от меня хочешь? – восклицает Джош. – Чтобы я бросил работу?» Райане кажется, что все его попытки найти выход разбиваются о глухую стену.

Однако она с упорством возвращается к неприятному разговору, хотя и знает, что каждый раз будет сталкиваться с одной и той же реакцией.

Райана: Почему ты не можешь задерживаться в офисе дважды в неделю и отказаться от работы из дома? Сейчас получается, что даже когда ты рядом, все равно для нас недоступен. Ты просто о нас не думаешь!

Джош: Нельзя сказать, что я совсем с вами не бываю. Поверить не могу, что ты опять заводишь ту же песню. Неужели мы снова будем это обсуждать?!

Райана: От тебя один негатив! Детям дома нужно отдохнуть, расслабиться, а все, что они видят, – это то, как ты вечно говоришь по телефону. Ты что, не замечаешь, как их это огорчает? К тому же это для них дурной пример: вместо нормального общения один телефон.

Джош: Ты ничего не понимаешь, правда. Я не собираюсь снова обсуждать это с тобой. Знала бы ты, как мне тяжело приходится сейчас на работе! Ты вообще с какой планеты явилась?

Такой разговор заводит в тупик. Райана нападает и критикует, Джош отбивается и ругается в ответ, отказываясь посмотреть на ситуацию глазами партнера, которому кажется, что ее половина – грубая и бесчувственная. Ситуация болезненная для обоих, так что они оба отгораживаются друг от друга, возводя невидимые стены. Джош, возможно, испытывает внутренний конфликт: ему тоже нехорошо от того, что он не может больше времени проводить с детьми. Возможно, это глубже, чем кажется, задевает его за живое – опыт отчужденности одного из родителей он мог пережить, еще когда был ребенком. Райане, вероятно, одиноко и тяжело, так как на нее одну возложены все родительские обязанности. Не исключено, что она даже немного завидует Джошу из-за того, что тот не несет такой ответственности. Вообще ситуация, когда один вынужден зарабатывать и каждый день ходить на работу, жертвуя семьей, достаточно типична, что не делает ее менее трагичной.

Однако ни одно из этих тяжелых переживаний супруги на данный момент не в состоянии обсудить в безопасной и спокойной обстановке, потому что каждый окопался и отстреливается, защищаясь от шквала критических комментариев оппонента. Может, есть способ смягчить риторику, чтобы не нужно было обороняться? Как вам такая альтернатива:

Райана: Понимаю, что тебе не нравится снова это слушать, но мне очень трудно смириться с твоей работой. Тяжело оттого, что ты рядом, но при этом недоступен. Тебе, наверное, тоже непросто?

Джош: Да, это ужасно. Я тоже этим страшно недоволен, но не знаю, что делать. Я бы хотел проводить время с детьми до того, как они идут спать, но тогда непонятно, как успеть сделать все офисные дела.

Райана: Не уверена, что я могу это терпеть дальше.

Джош: Не представляю, как быть, но нам точно необходимо всерьез подумать, как по-другому выстроить свою жизнь.

В данном случае диалог может быть более продуктивным, потому что Райана здесь говорит о собственных отрицательных эмоциях, а не начинает с ходу во всем обвинять Джоша, вызывая в нем ответный негатив. Райана теперь не взваливает всю вину на партнера. Это дает Джошу достаточно свободы, чтобы не чувствовать себя объектом нападков. Ему не надо постоянно обороняться. Так у двоих появляются возможности для совместного поиска решения. Они теперь испытывают больше взаимного снисхождения, так что супруги могут разделить какие-то чувства, оценив болезненность сложившейся ситуации для обоих. Основу отношений отныне составляет не критика; партнеры подходят к семейному взаимодействию с других позиций, смотрят как бы со стороны, хотя и осознают, что ситуация сложная.

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.