

## Глава 5

---

# Общение и решение проблем в паре

Мы еще не говорили о том, как вы и ваш партнер можете научиться сосредоточиваться на своем любящем поведении. Техники, которые мы обсудим дальше, можно практиковать за пределами кабинета психолога. В этой главе вы выполните упражнения, которые позволят вам наладить свои навыки общения и решения проблем как с помощью психолога, так и самостоятельно.

Даже если у партнеров хорошо развиты навыки общения, они обычно не слишком удачно посылают друг другу сигналы, хотя думают иначе. Если вы уже это поняли, некоторые упражнения для развития общения поначалу покажутся вам легкими. Это же произошло с Джен и Эдом, с которыми я, доктор Харпер, проводил сеансы и которых пытался научить слушать друг друга.

*Эд:* То есть я должен повторять все слова Джен? А потом она должна сказать мне: «Эд, я правильно поняла, что ты хочешь передать мне масло?»

*Р. Х.:* Если передача масла — область, в которой вы с трудом понимаете друг друга, можно начать с нее. Но, на мой взгляд, вы столкнулись с другими проблемами, поэтому я хочу начать с этого упражнения,

чтобы получше разобраться в вашей ситуации. Пусть Джен начнет с того, что действительно ее беспокоит, а затем вы оба повторите просьбы друг друга.

*Джен:* Вот что беспокоит меня больше всего: Эд, мне кажется, ты не воспринимаешь меня как равную.

*Эд:* Ну и чушь! Хорошо, давай сыграем. Джен, тебе кажется, что я не воспринимаю тебя как равную.

*Джен:* Да, именно это я и сказала. Но я услышала от тебя, что мои проблемы — чушь и все это идиотская игра.

*Эд:* Ты все правильно поняла, моя сладкая булочка.

*Джен:* Перерыв! (Поворачивается ко мне.) Он только что показал, что мои ощущения верны, и даже не понял этого. (В этот момент я попросил ее говорить с Эдом.) Хорошо, ты только что назвал мои проблемы чушью, а меня сладкой булочкой. Ты несерьезно воспринимаешь упражнение психолога, которое помогло бы нам лучше понимать друг друга. Ты показал, что моя проблема — то есть то, что я умудрилась полюбить придурка, — заключается в том, что ты не воспринимаешь меня как равную. И ты до сих пор не понял это?

*Р. Х.:* Прежде чем мы услышим ответ Эда, давайте подумаем, почему он может быть негативным. Хотя Джен провела потрясающий анализ, она сначала обозвала Эда придурком (пусть и в шутку), а затем заявила, что она, к своему несчастью, его полюбила. Таким образом она показала Эду, что он отвлекся от ее главной мысли. Джен, пожалуйста, постарайся повторить свою идею теми же словами. (Джен повторяет.)

*Эд:* Я понял твою мысль. Ты серьезно обеспокоена тем, что я не воспринимаю тебя как равную.

Я не согласен, но хочу решить проблему, чтобы ты почувствовала, что я воспринимаю тебя как равную.

*Р. Х.:* Чудесно! Эд, вы правильно поняли, что не должны соглашаться с Джен, чтобы понять ее проблему. Но вы также высказали очень позитивное намерение решить проблемы с Джен, чтобы она не беспокоилась. Важный принцип можно сформулировать так: когда один человек в интимных отношениях сталкивается с проблемой, то независимо от точки зрения его спутника проблема действительно существует и ее нужно решать. Если вы думаете: «Я прав, а он идиот», решить проблему становится гораздо труднее!

Но давайте вернемся к упражнению. Ваш первый шаг — убедить вашего партнера, что вы понимаете его запрос. Я хочу, чтобы вы оба попробовали определить для себя три проблемы. Это будет вашим домашним заданием. Когда вы выполните первый шаг вместе, убедитесь, что понимаете проблемы друг друга. На следующем сеансе вы расскажете, что произошло. Честно говоря, я думаю, что следующий вопрос поднимет Эд, потому что Джен уже рассказала нам об одном.

Теперь давайте проверим, сможете ли вы выйти за пределы первого шага. Попробуйте выполнить два небольших упражнения, которые мы часто используем в терапии РЭПТ. Пожалуйста, закройте глаза. Джен, представьте, что вы — не Эд, а именно вы — могли бы сделать, чтобы изменить свои мысли, восприятие, чувства или действия и тем самым сделать ваши отношения более равноправными? Вы, Эд, сосредоточьтесь на том, как вы могли бы изменить свои мысли, восприятие, чувства и действия, чтобы

помочь Джен почувствовать больше равноправия по отношению к вам. Я хочу, чтобы вы оба сконцентрировались на своем поведении.

(Спустя три минуты.) Хорошо, давайте сначала выслушаем Джен. Пожалуйста, не открывайте глаза до тех пор, пока каждый из вас не опишет, что почувствовал за последние три минуты. Переходим ко второму упражнению. Будьте честны друг с другом. Что вы ощутили, когда выполняли первое упражнение?

*Джен:* Я поняла, почему Эд считает эти упражнения ерундой, но мне они очень понравились. Я сосредоточилась на своем поведении и поняла, что своей реакцией я показывала свою неуверенность в наших отношениях. Чтобы уравновесить ситуацию, я должна чувствовать себя более уверенной и для этого перестать думать, что я должна все контролировать. Либо мы действуем вместе, либо нет. Либо Эд относится ко мне на равных, либо нет. Если я почувствую, что он этого не делает, тогда к черту все, мы расстанемся. Эд был прав, считая мое ощущение неравенства ерундой, потому что я думала, что он *обязан* воспринимать меня как равную и относиться ко мне определенным образом, иначе мир рухнет. Теперь, после того как я оценила свою реакцию, я бы тоже назвала все это ерундой. Я собираюсь проработать свои требования и неуверенность. Я постараюсь вести себя так, чтобы наслаждаться нашими отношениями.

*Эд:* Ого! Я забираю обратно свои слова о том, что это идиотские упражнения. Мне так хотелось открыть глаза и убедиться, что сейчас действительно говорила Джен. Теперь мне сложно говорить о своей реакции вместо того, чтобы ответить на ее слова. Но я думаю, что был идиотом и не обращал внимания на то, что не

вписывалось в мою жесткую схему жизни, в том числе эти упражнения, которые я теперь считаю простыми и ценными. Чтобы помочь Джен почувствовать себя равной, я постараюсь не считать ее слова чушью. Сначала я выслушаю ее и спрошу: «Я правильно понял, что ты...?» Затем я скажу: «Пожалуйста, подожди несколько минут, пока я не выполню первое упражнение». Если я увижу, что у Джен возникла проблема, я осознанно сосредоточусь на своем поведении. Наконец, я перейду ко второму упражнению и сообщу Джен свои мысли и чувства, которые я ощутил, пока выполнял первое упражнение. Тогда мне удастся изменить чувства и поведение.

*Р. Х.:* Хорошо. Вы оба показали, что можете выполнить эти упражнения в качестве домашнего задания. Вы также продемонстрировали, как интересно их выполнять, если относиться к ним не как к унылой ерунде, а как к способу наладить общение, решить проблему и стать счастливыми.

Но теперь я должен убедиться, что вы оба понимаете, что можете любым образом реагировать на слова вашего спутника во втором упражнении. Как вы оба поняли, лучше подождать, пока спутник не осознает полностью свою реакцию. Вы вряд ли сможете сосредоточиться на личных переменах, потому что ваш разум затуманит эмоциональная реакция на слова спутника. Задача обоих упражнений — улучшить ваше общение и умение решать проблемы. Ваша реакция на слова другого очень важна.

Наш сеанс заканчивается, и вам предстоит выполнить эти упражнения дома и обсудить их со мной в следующий раз. Я должен предупредить вас, что результат любых стремлений человека не

гарантирован. Когда вы выполните первое упражнение дома, вы можете решить, что ваш спутник по-прежнему не понимает ваши проблемы. Второе упражнение не всегда формирует новое поведение, которое ведет к решению проблем, хотя сегодня вам это удалось.

Некоторые проблемы очень сложно решить. Если вы будете думать, что достичь успеха всегда легко, вы быстро сдадитесь. Чтобы найти решения, нередко требуется проделать огромную работу, но со временем вы уладите многие проблемы. Иногда вы будете приходиться к нежеланному «решению» — расставанию. Но даже это не стоит считать «ужасным», потому что сегодня вы оба уверенно двигались к взаимопониманию. Если вы оба готовы поработать таким образом, вы, скорее всего, создадите приятные близкие отношения, даже если вы не всегда будете сходитьсь во мнении.

Я постарался предостеречь Джен и Эда от излишней уверенности, которая легко могла возникнуть благодаря первым успехам и привести к капитуляции при столкновении с действительно сложными проблемами. Бывает, что пары сдаются, когда их первые попытки преодолеть трудности оборачиваются неудачей. Иногда одна или обе стороны отрицают существование проблем (вспомните Джорджа из второй главы). Другие пессимистично верят, что их ситуацию не изменить.

Такие установочные и эмоциональные проблемы необходимо решать перед тем, как разбираться с несовместимостью в паре. Даже с «отрицателями» проблем и невротическими пессимистами выполнение упражнений даст хорошие результаты.