

Содержание

<i>Введение</i>	7
Глава 1	
«Я-высказывание»	9
Глава 2	
Дата свадьбы	13
Глава 3	
Совет или поддержка	16
Глава 4	
Второй брак	19
Глава 5	
Сексуальные потребности	22
Глава 6	
Важные даты	25
Глава 7	
«Мыло закончилось»	28
Глава 8	
Эмоциональное отдаление.....	31
Глава 9	
Любовный треугольник.....	35
Глава 10	
Языки любви	39
Глава 11	
«Все из-за тебя».....	43
Глава 12	
Больница.....	46
Глава 13	
«Я устала».....	49

Глава 14	
Флирт?.....	52
Глава 15	
Тотальный контроль.....	55
Глава 16	
Привет из детства.....	58
Глава 17	
Мой муж, моя жена.....	61
Глава 18	
Приоритеты.....	64
Глава 19	
Первый шаг.....	67
Глава 20	
Сделать выбор.....	70
Глава 21	
Домашние обязанности.....	73
Глава 22	
Бывшая жена и новая семья.....	76
Глава 23	
Интим.....	79
Глава 24	
Правила ссор.....	82
Глава 25	
Разные потребности в близости.....	85
Глава 26	
Восстановить доверие.....	88
Глава 27	
Глубинные убеждения (схемы).....	91
Глава 28	
Принятие.....	94
Глава 29	
Две измены.....	97

Глава 30	
Ревность.....	101
Глава 31	
Сравнение.....	104
Глава 32	
Дом	107
Глава 33	
Кто виноват?.....	110
Глава 34	
Как за каменной стеной.....	113
Глава 35	
Денежный вопрос	116
Глава 36	
Тиран.....	119
Глава 37	
А поговорить?	123
Глава 38	
Кто от кого ушел?	127
Глава 39	
Не только деньги.....	130
Глава 40	
Эмоциональная поддержка.....	133
Глава 41	
Грязная посуда	136
Глава 42	
Влечение	139
Глава 43	
Обида.....	142
Глава 44	
Выход из конфликта	145
<i>Заключение.....</i>	<i>149</i>

Введение

Измены, ревность, споры, конфликты — одни из главных причин разрыва близких отношений. К сожалению, у большинства из нас нет положительных примеров, как нужно общаться с партнером. Также, как правило, отсутствуют навыки конструктивного диалога, поиска компромиссных решений — этому нас нигде не учат.

Поэтому очень важно уже во взрослом возрасте научиться тому, как строить и укреплять близкие отношения, как достичь взаимопонимания, успешно преодолевать конфликты.

Этим вопросам и посвящена данная книга. Она написана на основе многолетнего опыта психологических консультаций пар. В книге рассматриваются разные трудности, с которыми сталкиваются партнеры, например ревность, измена, обида, несоблюдение договоренностей, проблемы интимного характера, недостаток внимания, несогласие друг с другом и т.д.

Мы изучим самые распространенные ошибки, которые совершают партнеры, в том числе споры о том, кто прав,

попытки улучшить отношения путем давления и критики, сравнение партнера с другими людьми не в его пользу, советы вместо эмоциональной поддержки и многое другое.

В каждой главе есть разбор проблем героев и рекомендации или комментарий семейного психолога.

Некоторые рассмотренные ситуации похожи друг на друга, и рекомендации психолога иногда повторяются — это сделано специально, для лучшего понимания и усвоения материала.

Ради сохранения конфиденциальности все имена и обстоятельства изменены.

Глава 1

«Я-высказывание»

Владимир работает в крупном банке заместителем начальника отдела. В четверг совещание затянулось, по нескольким вопросам мнения коллег разошлись, к тому же были проблемы с интернетом. Выехать домой получилось уже после 21 часа. По дороге Владимир думал о прошедшем рабочем дне и о предстоящих завтра делах.

Он вошел в квартиру, снял верхнюю одежду и прошел на кухню. Его жена Татьяна сидела за столом. Она явно была чем-то расстроена.

— Привет! — сказал Владимир. — Все хорошо?

— Все как всегда, — ответила жена. — Ты опять приехал поздно, ты не звонишь, не предупреждаешь — ничего. Тебе наплевать, что я тут готовлю, жду тебя, ты эгоист!

Владимир встал и ушел в свою комнату. Он слышал, что Таня плачет на кухне. «Почему мы не можем жить как нормальные люди?» — подумал он.

Чувства Татьяны можно понять. Она в декрете, дети маленькие, Татьяна устает и хочет от Владимира поддержки,

понимания, заботы. При этом ее обращение к мужу — это атака: упреки, обвинения, критика. Жене хочется больше внимания, тепла, заботы со стороны мужа, но путем нападения всего этого не получить.

Еще в 70-е годы прошлого века была разработана так называемая формула «Я-высказывания». Суть ее в том, что человек рассказывает партнеру о своих чувствах и мыслях в сложившейся ситуации. Поскольку нападения нет, защищаться не от чего — и между партнерами может завязаться конструктивный диалог. Вот вариант формулы «Я-высказывания»: «Когда [описание ситуации], я чувствую [описание эмоций]. Мне бы хотелось [предложение]».

Татьяна прочитала о «Я-высказывании», чуть-чуть подготовилась, и, когда муж в очередной раз пришел домой поздно, сказала:

— Понимаешь, Вова, когда ты задерживаешься на работе, не звонишь и не пишешь, я волнуюсь, не знаю, что с тобой, и не понимаю, укладывать ли детей спать. Давай, может, придумаем что-нибудь, хорошо?

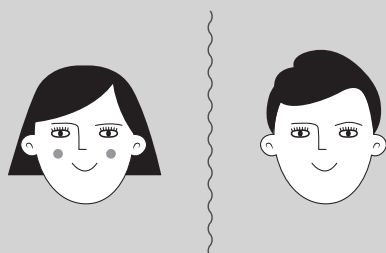
— Ну, я не знал, что ты волнуешься, — ответил Владимир. — Ты пойми, что, когда у меня собрания и совещания, я не могу тебе звонить и пообещать ничего не могу. Хочешь, ты сама мне пиши, только без ругани — спроси, и я отвечу, когда смогу.

Это решение оказалось подходящим для обоих супругов.

Вот еще примеры «Я-высказывания»: «Когда ты начинаешь кричать на меня и грозить разводом, я чувствую растерянность и злость, мне хочется тоже наорать на тебя и нагрубить»; «Когда я узнала, что ты не отвез нашу собаку

к ветеринару, меня возмутило, что ты не выполнил свое обещание, у меня возникла мысль, что тебе безразличны мои проблемы».

Хотя иногда использование «Я-высказывания» поначалу кажется искусственным, пары быстро привыкают и видят положительные результаты: меньше обид и ссор, улучшается взаимопонимание, находятся конструктивные решения вопросов.



Попробуйте сформулировать ваши мысли в виде «Я-высказывания» — сначала про себя, а потом при обращении к партнеру. Понаблюдайте, что при этом меняется.

Глава 2

Дата свадьбы

Ольга и Сергей живут вместе семь лет. Им по 28, оба ИТ-специалисты. Они любят друг друга, при этом нередко ссорятся по разным поводам.

И вот однажды Ольга сказала Сергею:

— Нам надо поговорить. Для меня семь лет — это очень много, я хочу замуж. Ты хочешь жениться на мне?

У Сергея другая позиция. Он отвечает:

— Для меня неважно, как долго мы вместе. Мне важно, чтобы у нас не было ссор, а были спокойные отношения. Поэтому я хочу убедиться, что мы умеем общаться не конфликтуя.

Такая неопределенность Ольгу не устраивала, она хотела услышать «да» или «нет». Но Сергей так ответить не мог, у него было свое видение идеальных отношений — отсутствие конфликтов.

Типичная ошибка конфликтующих пар состоит в том, что каждый партнер видит ситуацию *только* со своей точки зрения. В этом случае начинается (бесполезный) спор

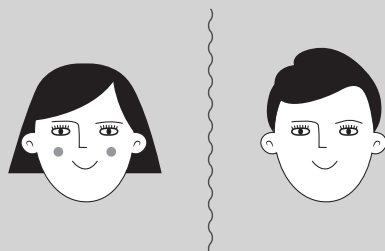
о том, кто прав. На самом деле правы оба, у каждого своя правота, и из этого и нужно исходить.

Сергей понял, что Ольге нужен конкретный ответ о дате свадьбы. Ольга поняла, что Сергею важно увидеть, что они умеют спокойно обсуждать и решать разные вопросы.

Был октябрь. Молодые люди пришли к соглашению подождать со свадьбой до Нового года. Сергей хотел отложить решение на более поздний срок, но пошел навстречу Ольге. Ольга хотела услышать ответ поскорее, но пошла навстречу Сергею.

Это хороший пример компромиссного решения, когда партнеры не борются, а ищут вариант, который в большей или меньшей степени устраивает обоих.

История закончилась хорошо: в канун Нового года молодые люди поженились.



В конфликтной ситуации
постарайтесь увидеть ее глазами
партнера. Пусть у вас будет две
равноправные истории — ваша
и его. Посмотрите, что тогда
изменится.

Глава 3

Совет или поддержка

Наталья вернулась с работы расстроенная. Начальница снова дала ей новое задание под конец рабочего дня. Наталья не могла отказаться и трудилась до девяти часов вечера. Уставшая и огорченная, она поделилась своими переживаниями с мужем Анатолием.

— Ты сама виновата, — сказал Анатолий. — Вот твоя коллега Маша умеет постоять за себя, и с ней начальница так не поступает. Учись отстаивать свои права.

Наталья заплакала и ушла в другую комнату. «Почему он такой черствый и бесчувственный?» — думала она.

С точки зрения Анатолия, он все сказал правильно, по сути дела. Он увидел причину проблемы и указал жене на нее. Он ожидал согласия или даже благодарности за дельный совет.

Чего хотела от мужа Наталья — совета или указания на ее ошибки? Конечно, нет. Делясь своими переживаниями с Анатолием, она желала получить от него сочувствие, поддержку, утешение. Наталье хотелось почувствовать, что

муж понимает, как ей сейчас плохо. Важно было, чтобы Анатолий дал понять, что он на ее стороне.

Как это ни странно, но о своих пожеланиях иногда бывает необходимо сказать напрямую.

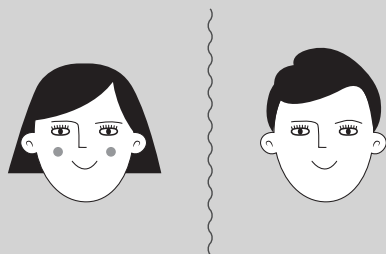
В ближайший выходной день Наталья сказала Анатолию:

— Ты знаешь, когда я рассказываю тебе о моих проблемах на работе, мне нужен от тебя не совет и тем более не слова о том, что я делаю не так. Мне нужно, чтобы ты посочувствовал мне, сказал, что понимаешь, как я расстроена, что ты меня любишь, и чтобы ты спросил, чем можешь мне сейчас помочь. Понимаешь?

— Минуточку, — ответил Анатолий, — то есть тебя не интересует мое мнение?

— Интересует, но не в тот момент, когда у меня столько эмоций. Советы ты можешь дать потом, например на следующий день, когда я успокоюсь.

Когда муж понял, чего хочет жена, ему оказалось нетрудно выполнить ее пожелания. Он отодвинул в сторону свою привычку давать советы и стал проявлять больше эмпатии. В ответ он стал получать от жены благодарность; отношения улучшились.



Прежде чем отвечать вашему
партнеру, выясните, чего он хочет:
практической помощи,
эмоциональной поддержки
или совета?

Глава 4

Второй брак

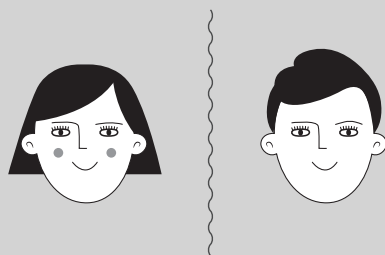
Борис и Анна встречались три года. Борис недавно развелся, развод прошел с трудностями из-за непростых отношений с бывшей супругой. Первые два года с Анной были прекрасными, а в последнее время ссор и скандалов по разным поводам становилось все больше. Борису казалось, что Анна стала придираться к мелочам, делать из мухи слона, и мужчине это не нравилось. В такие моменты он отдалялся: «уходил» в телефон, выходил из комнаты, вешал трубку. Отношения ухудшались. Пара обратилась к семейному психологу.

На консультации сначала происходил обмен упреками, но потом состоялся такой разговор:

— Ты пойми, — сказала Анна, — я не хочу жить в подвешенном состоянии. Мои эмоции вызваны ситуацией неопределенности. Отношения должны развиваться, а мы стоим на месте, мне от этого дискомфортно.

— А ты пойми меня, — ответил Борис. — Я развелся с женой из-за скандалов и бесконечных ссор. Поэтому, когда у нас очередной конфликт, у меня возникают мысли, не повторится ли та же история с тобой?

Это был полезный разговор, поскольку партнеры не критиковали друг друга, а говорили о том, что важно каждому из них. Борис понял исходную причину негативных эмоций и недовольства Анны, а она, в свою очередь, поняла мысли и чувства Бориса. Они договорились о том, что Анна постарается общаться как раньше, доброжелательно и приветливо, а Борис примет решение в течение двух месяцев. Хотя эта договоренность требует некоторых усилий, в ней учтены интересы и потребности обеих сторон.



Постарайтесь узнать и понять, как ваш партнер воспринимает ситуацию. «Есть две точки зрения: моя и неправильная», — гласит известная поговорка, но такого не должно быть. Вам необязательно соглашаться с позицией близкого человека, но важно признать ее право на существование.

Глава 5

Сексуальные потребности

Марина и Олег довольны своим браком: они заботятся друг о друге, им интересно разговаривать, делиться мыслями, шутить. Но есть одна проблема: несовпадение сексуальных потребностей. Олегу хочется, чтобы интимная близость была чаще. У Марины такого желания нет, она отказывает Олегу, он злится, происходят ссоры. Пара обратилась к психологу-сексологу.

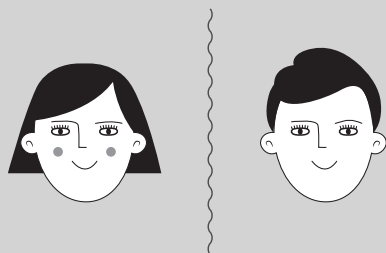
Первый вопрос, который был решен, касался отказов со стороны жены. Важно было найти такую формулировку, которая была бы более приемлема для мужа. Смысл ее в том, что отказ не означает отвержение, равнодушие и нелюбовь, а говорит только об отсутствии желания в данный момент.

Еще важнее оказалось посмотреть на сексуальные отношения в общем, не сводя их к половому акту. Они — часть супружеской жизни, один из способов выразить нежные чувства к партнеру, ощутить близость, подарить и получить удовольствие. И все это можно делать по-разному,

например путем мануальных и оральных ласк, петтинга, эротического массажа и так далее.

Третий важный момент — достижение взаимопонимания и договоренность о том, что объятия, прикосновения, поглаживания и другие тактильные взаимодействия не обязательно являются прелюдией, они самодостаточны.

Олег согласился с тем, что получать сексуальное удовлетворение возможно не только совершая половой акт. Марина поняла, как она может отказываться от нежелательной близости не обижая мужа. Оба супруга с готовностью приняли идею разнообразить свою интимную жизнь и даже решили сходить в магазин для взрослых, чего раньше никогда не делали. Несовпадение сексуальных потребностей осталось, но проблема была решена.



Если в вашей паре сексуальные потребности не совпадают, посмотрите шире на интимную близость. Это далеко не только половой акт, но и прикосновения, объятия, поглаживания, эротические ласки, петтинг и многое другое. Разнообразьте вашу интимную жизнь, получайте удовольствие и удовлетворение разными способами.

Глава 6

Важные даты

Николай имеет все основания считать себя хорошим мужем. Он обеспечивает семье достаточно высокий уровень жизни, помогает по дому жене Анастасии, активно участвует в воспитании детей. Анастасия все это ценит, но есть одна вещь, которая ее обижает и расстраивает: муж не помнит важные даты. Сколько раз женщина ни упрекала Николая за забывчивость, ничего не помогает. Он только разводит руками и говорит: «Извини, дорогая, ну не держатся у меня в уме эти даты». Конечно, Анастасия придает этой ситуации большое значение, она видит здесь проявление невнимательности, неуважения (несмотря на множество доказательств обратного).

Однажды Анастасия пошла на лекцию профессора психологии. После окончания она подошла к нему, рассказала про забывчивость мужа и спросила, что ей делать.

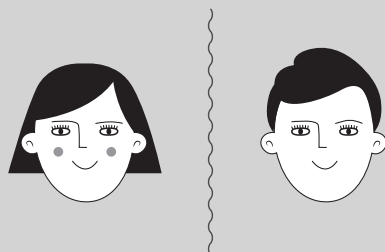
Пожилой психолог сказал так:

— Конечно, не очень приятно, что твой муж не помнит даты, но умно ли с твоей стороны пятнадцать лет ожидать, что он изменится и начнет их помнить?

Женщина задумалась: «Действительно, разве не странно, что я каждый год жду, что муж не забудет про годовщину свадьбы, хотя он никогда об этом не помнит?»

Анастасия сказала себе: «У моего мужа много замечательных черт и качеств, однако про даты он не помнит, это данность. Я буду это учитывать и перестану требовать от него того, чего никогда не было».

Многие люди, обнаружив, что действия партнера не соответствуют их ожиданиям, пытаются (безуспешно) изменить взрослого человека. Анастасия же сделала по-другому: она скорректировала свои ожидания так, чтобы они отражали реальность. На любви к мужу это никак не отразилось, а обида ушла.



Если поступки вашего близкого человека не соответствуют вашим ожиданиям, есть два варианта.

Первый — пытаться изменить партнера. Иногда это получается, но редко. Чаще работает второй вариант — скорректировать ожидания. Все же они существуют только в уме, а партнер — живой реальный человек и не обязан совпадать с ними.

Глава 7

«Мыло закончилось»

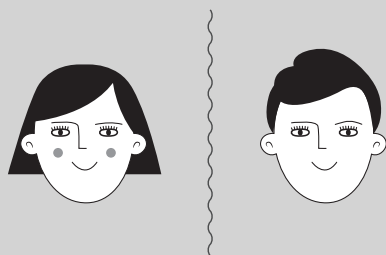
Иван не только на 10 лет старше своей жены Екатерины, он еще ее начальник. Поэтому женщина невольно смотрит на него немного «снизу вверх» и очень боится разочаровать. Даже не просто критика, а любое замечание мужа вызывает у Екатерины бурные эмоции. Они, конечно, постепенно улягутся, но что делать сейчас?

Когда Екатерина объяснила Ивану, о чем она так сильно переживает, он задумался. Ему была непонятна ее реакция, ведь в свои слова он не вкладывал никакого негативного смысла. Несмотря на некоторую искусственность формулировки, мужчина стал стараться говорить так:

— Катюша, я тебя люблю, между нами все хорошо, просто мыло закончилось.

Это кажется смешным, но такого типа фразы решили проблему страхов Екатерины. А со временем ее уверенность в себе возросла, и необходимость в такой «конструкции» отпала сама собой.

Решение стало возможно благодаря тому, что супруги открыто поговорили о переживаниях, внимательно выслушали друг друга и сумели найти выход из проблемной ситуации. Если не говорить про чувства, молча терпя дискомфорт, негатив копится, а вопрос не решается.



Выделяйте время, чтобы
поделиться с близким человеком
своими мыслями и чувствами.
Рассказывайте друг другу, что
нравится, а что нет, делитесь
вашиими радостями и тревогами.
Такое общение создает
эмоциональную связь, ощущение
«мы вместе».