

«зоной молчания» – и это ведет к еще большему взаимному непониманию и неудовлетворенности.

Не стоит думать, что в безопасных союзах всё ровно, гладко и никто друг на друга не повышает голос. Там тоже бывают и конфликты, и ссоры, и разногласия. Но ссоры – это не страшно. Главное – уметь до-

каждый проведет время так, как он хочет», «Ты сможешь сделать то-то и то-то? – Это у меня завтра вряд ли получится, а вот это сделаю».

• Взаимная эмоциональная доступность и отзывчивость: «Мне грустно и хочется плакать. – Чем я могу тебе помочь?», «У меня был такой тяжелый день! – Расскажи мне!».

этом, обязательно мне напомни».

• Отражение собственных чувств: «Мне приятно, когда ты сразу отвечаешь на мои сообщения», «Мне обидно, когда ты говоришь, что у твоей мамы борщ вкуснее, пожалуйста, не говори мне этого больше».

• Готовность признать свою неправоту, умение видеть свою часть ответственности (а не винить кого-то одного), просить прощения: «Ты не сообщила о своих планах, как мы договаривались. – Да, прости, мы можем обсудить их сейчас?», «Ты не вытряхнул мешок от пылесоса. – Вернусь домой, обязательно сделаю».

• Уважение к потребностям другого человека, его границам и особенностям: «Я знаю, что ты не любишь шум, но завтра к ребенку придут одноклассники, давай подумаем, как лучше поступить», «Я знаю, что ты беспокоишься, прости, что не позвонил тебе».

Гармония в паре во многом зависит от того, как именно партнеры общаются друг с другом – способны ли они открыто обсудить то, что действительно волнует обоих (не боясь при этом быть непонятыми, высмеянными или отвергнутыми), не прятаться от проблемных тем и говорить о своих желаниях прямо и честно. Для тех, у кого не было подобного опыта, кто не чувствует себя рядом с любимым человеком расслабленно и безопасно, это трудно. Но возможно!..

• Сообщение о потребностях: «Иногда мне нужно...», «Для меня важно...», «Мне необходимо...».

• Ясные просьбы: «Я прошу тебя о...», «Я хочу...».

• Спокойное обсуждение желаний: «На этих выходных я хотел бы поехать с друзьями на рыбалку. – Отлично, а я на следующих выходных пойду с подругами на концерт», «Мне нравится, когда ты гладишь меня по спине. – Если я забуду об

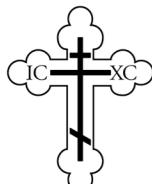
Источник: Журнал «Виноград», № 1(69), январь-февраль 2016, психолог Ирина Чеснова



говариваться, не стремиться победить, а пытаться примирить противоречия, бороться не друг с другом, а с проблемой, пытаясь вместе найти решение, которое удовлетворит всех.

Компоненты безопасных отношений:

• Спокойное, уважительное общение, сотрудничество: «Я предлагаю сегодня сделать все домашние дела, а завтра



Русская Православная Церковь (Московский Патриархат) Волгодонская епархия
Приход храма первоверховных апостолов Петра и Павла г. Волгодонска
Адрес прихода: 347374, пер. Фрунзе, 6; телефон: 8 (8639) 27-36-29
сайт: rip-vdonsk.cerkov.ru; email: rip.vdonsk@gmail.com
Настоятель — протоиерей Владимир Самигулин, т. 8 918 5144245

этом, обязательно мне напомни».

• Отражение собственных чувств: «Мне приятно, когда ты сразу отвечаешь на мои сообщения», «Мне обидно, когда ты говоришь, что у твоей мамы борщ вкуснее, пожалуйста, не говори мне этого больше».

• Готовность признать свою неправоту, умение видеть свою часть ответственности (а не винить кого-то одного), просить прощения: «Ты не сообщила о своих планах, как мы договаривались. – Да, прости, мы можем обсудить их сейчас?», «Ты не вытряхнул мешок от пылесоса. – Вернусь домой, обязательно сделаю».

• Уважение к потребностям другого человека, его границам и особенностям: «Я знаю, что ты не любишь шум, но завтра к ребенку придут одноклассники, давай подумаем, как лучше поступить», «Я знаю, что ты беспокоишься, прости, что не позвонил тебе».

Гармония в паре во многом зависит от того, как именно партнеры общаются друг с другом – способны ли они открыто обсудить то, что действительно волнует обоих (не боясь при этом быть непонятыми, высмеянными или отвергнутыми), не прятаться от проблемных тем и говорить о своих желаниях прямо и честно. Для тех, у кого не было подобного опыта, кто не чувствует себя рядом с любимым человеком расслабленно и безопасно, это трудно. Но возможно!..

• Сообщение о потребностях: «Иногда мне нужно...», «Для меня важно...», «Мне необходимо...».

• Ясные просьбы: «Я прошу тебя о...», «Я хочу...».

• Спокойное обсуждение желаний: «На этих выходных я хотел бы поехать с друзьями на рыбалку. – Отлично, а я на следующих выходных пойду с подругами на концерт», «Мне нравится, когда ты гладишь меня по спине. – Если я забуду об

Источник: Журнал «Виноград», № 1(69), январь-февраль 2016, психолог Ирина Чеснова



Война в своем тылу

Выстраиваем отношения в семье

Как часто общение в семье сводится к упрёкам и обвинениям: жена кричит и «шипит», муж ворчит, дети огрызаются. Люди изматывают друг друга постоянными претензиями и недовольством. Дом, семья перестают быть надежным тылом, где можно набраться сил, получить поддержку. О том, что такие безопасные и небезопасные отношения в семье, рассказывает семейный психолог и автор книг для родителей Ирина Чеснова.

«Ты опять поздно! Ты забыл вынести мусор! Сколько раз я просила тебя поиграть с ребенком – тебе нет до нас никакого дела! Ты эгоист! Кран починить и то некому, даже чашку за собой помыть не можешь! Ты никогда меня не слушаешь! Я для тебя всегда на последнем месте! Ну почему у всех мужья как мужья – и зарабатывают, и помогают, а ты?»

«Неужели сложно к моему приходу сделать так, чтобы в доме был порядок? Ты меня не уважаешь! Я зарабатываю деньги, а ты даже еду вовремя приготовить не можешь! Почему у других женщин получается совмещать работу и дом? Зачем ты мне звонишь? Хватит меня контролировать! Оставь меня в покое!»

Конечно, авторы подобных слов считают себя правыми, а свой гнев – праведным. Одно плохо: сколько бы ни пытались люди достучаться до своих близких, изменить и исправить их, ситуация не улучшается и счастливее никто



не становится. Более того, жить в такой атмосфере становится все тяжелее, какой бы справедливой ни казалась каждому его позиция.

Все дело в том, что отношения, которые напоминают поле битвы, небезопасны. В этих отношениях люди испытывают огромный стресс, напряжение; страдают от непонятности и одиночества. А ведь когда-то они представляли себе совместную жизнь совсем не так.

В доме, где в воздухе разлиты напряжение и недовольство, как правило, идет борьба за статус, за власть – кто главный и чье слово последнее, по чьим правилам устраивать быт, тратить деньги, воспитывать детей. В таких отношениях невозможно воспринимать другого как союзника – только как противника. И этого «врага» надо как минимум обезвредить, как максимум – победить

и подчинить. Подтвердить свое превосходство над ним, занять позицию «сверху». Для чего? Для того чтобы контролировать ситуацию и чувствовать себя безопасно. Ведь потребность в безопасности – одна из базовых потребностей человека.

Эта битва может быть явной, когда от ссор и скандалов трясутся стены (что не приводит, впрочем, к выработке



конструктивных решений). А может быть подковёрной, скрытой – и тогда кто-то из партнеров саботирует вроде бы принятые совместно решения или «наказывает» другого, например, резко меняя планы или не выполняя обещаний.

Как понять, что в семье происходит именно битва за статус? Как пишет известный семейный психотерапевт А.Я. Варга: «Ты этого хочешь? Значит, ты

этого не получишь!» – вот формула борьбы за власть».

«Я хочу в субботу сходить с подругами на концерт. – Отличная идея, но у нас дома не убрано и не поглажены мои рубашки. А в воскресенье мы едем к моим родителям в гости».

«Сколько раз я тебе говорила не надевать эту куртку, ты в ней выглядишь как бомж! – Она мне нравится, мне в ней ком-

Четыре всадника семейного апокалипсиса

Важно понимать, что отношения как поле битвы, разговоры на языке претензий, упреков и обид – это всегда тупик. Вы ничего не решите, вы ничего не добьетесь, вы ничего не исправите, вы сделаете только хуже.

Американский семейный эксперт профессор Джон Готтман, исследовавший сотни пар, выделил «четыре всадника апокалипсиса», четыре модели поведения, подрывающие доверие между супружескими и ведущие их к разводу. Что это за «всадники»?

Критические замечания-обобщения, атака на черты личности или характера, обвинения: «Мне надоело твое раздолбайство!», «Сколько раз тебе говорить!», «Вечно ты...», «Ты никогда не ...», «Почему опять ты...?» «Почему ты такой (такая) ...?», «Ты всегда думаешь только о себе!», «Почему ты так сделал? Сколько можно тебе говорить!», «Ты никогда не убираешь за собой, ты из меня домработницу хочешь сделать!», «В твоем возрасте (с твоей фигурой) так одеваться неприлично».

Презрение. Это закатывание глаз в ответ на какие-то слова/действия партнера, фырканье, насмешки, саркастические замечания, едкие, злые шуточки и фразы «Да на что ты вообще способен!», «Ну конечно, ты же самая умная!», «И что, ты думаешь, тебе это поможет?».

Критика и презрение способствуют появлению третьего «всадника» – **Защитного поведения:** «Сам дурак!», «На себя посмотри!», «Это ты виновата», «Проблема в тебе, а не во мне». Сюда же входит отрицание собственной ответственности, не желание признавать неправоту

и ошибки, просить прощения.

Все это предвещает приход последнего «всадника». Появляется **Холодная стена** – отстраненное ледяное молчание как способ «наказать» партнера, отгородиться от него, разорвать контакт, уйти, хлопнув дверью.

Что еще делает отношения небезопасными?

- Оскорблении, унижение, обесценивание (самого человека, его эмоций, надежд, планов, достижений): «Что за глупости ты смотришь?!», «Что за ерунду ты читаешь?!», «Ты безрукий, никчемный и не мужик!»

- Неясные, нечеткие, «криевые» послания: «А вот соседке муж вчера цветы подарил!», «Наверное, тут меня никто никогда не поймет».

- Сравнения: «Почему я могу, а ты не можешь?», «Все почему-то успевают, а ты нет».

- Запреты: «Не смей!», «Я не потерплю...».

- Угрозы, запугивания: «Только попробуй!...», «Ты никуда не пойдешь, иначе мы расстаёмся!».

- Непрошенная забота, советы: «Тебе нужно похудеть, потом будет хуже», «Смени уже эту работу, можно зарабатывать и больше».

Расстаньтесь с ложным убеждением, что личностная критика и оценка якобы делают человека лучше и помогают решить проблему. Критика и оценка вызывают эмоциональный протест, несут человеку боль и разрушение. И либо инициируют в нем чувства вины и стыда, либо заставляют занимать оборону и защищаться, отстаивать свою правоту, свои ценности, свое «я». В любом случае это прямой путь к конфронтации (явной или скрытой), а не к здоровому, мирному, комфорtnому взаимодействию.

Отношения, в которых безопасно

Возникает вопрос: а что же такие отношения здоровые, счастливые и безопасные?

Смысл безопасных отношений в том, что в них никому из партнеров ничего не угрожает. Каждый знает: он может рассчитывать на поддержку другого, положиться на него, раскрыться и рассказать о своих

решать спорные вопросы, принимать различия. Никто не ударит. В небезопасных связях все наоборот – нужно постоянно быть начеку. Потому что если партнер нащупает твою слабость, почувствует ранимость, увидит крючок, за который можно дергать – он будет колоть туда, где больнее всего. Для многих людей, увы, это единственно доступный способ



переживаниях, будучи уверенными, что их примут, а не высмеют, что тебя услышат и поймут, даже если с тобой не согласятся.

Это отношения, где люди бережно обращаются со слабыми местами и болевыми точками друг друга. Когда никто не жалит в самое чувствительное, не давит на уязвимые зоны, тогда можно расслабиться и просто любить. Строить планы,

добиваться желаемого и подтверждать свою значимость.

Безопасные отношения – это еще и отношения, где не копятся недомолвки, раздражение и недовольство. В них люди говорят о происходящих изменениях и непонятных, спорных моментах. В то время как в небезопасных отношениях есть темы, которые не обсуждаются, их окружают так называемой