

есть, я недостойн любви.

Споря о деньгах, о причинах школьной неуспеваемости ребенка, как проводить отпуск или свободное время, супруги на самом деле бьются за то, что для каждого из них дорого, важно и необходимо. Каждый хочет, чтобы близкий человек его услышал, отнесся с уважением к его точке зрения (и можно даже с ней не соглашаться). Поэтому в момент ссоры скажите супругу, что он имеет право чувствовать то, что он чувствует, и видеть ситуацию так, как он ее видит. Это тут же снизит остроту конфликта. И вы (вместе!) сможете приступить к поиску устраивающего всех решения.

Что еще важно помнить в этот момент? Что вы оба хотите одного и то же – любви, принятия, поддержки, тепла. Что можно злиться на другого, раздражаться, негодовать, но при этом оставаться в контакте, искать решения, договариваться и выполнять принятые договоренности. Каждый хочет чувствовать себя ценным и значимым для любимого человека. Обсудите вместе, как вы могли бы показать это друг другу.

Вам нужно получить новый эмоциональный опыт, попробовать общаться друг с другом мягче, теплее, с большим сочувствием, без критики и обвинений. Поэтому постарайтесь убрать из вашего взаимодействия все то, что подрывает доверие между вами: нападки на личность, поиск виноватого, указание на чужие ошибки, презрительные

и осуждающие замечания, угрозы, неясные, нечеткие послания.

Открытый, искренний обмен чувствами – вот что делает отношения безопасными. Вместо упреков и негативных оценок говорите о себе, о том, что вы чувствуете, о том, как вы видите ситуацию. Вместо «Ты меня не уважаешь! Я зарабатываю деньги, а ты даже еду к моему приходу приготовить не можешь!», скажите «Я очень устаю на работе и хотел бы видеть, что дома меня ждут, обо мне помнят, мои усилия ценят».

Используйте в разговорах «Я-сообщения»: «мне не нравится», «мне неприятно», «мне обидно», «мне трудно», «мне грустно», «меня раздражает», «меня огорчает», «я волнуюсь», «я злюсь», «для меня важно», «я хочу», «мне нравится», «я прошу тебя о...».

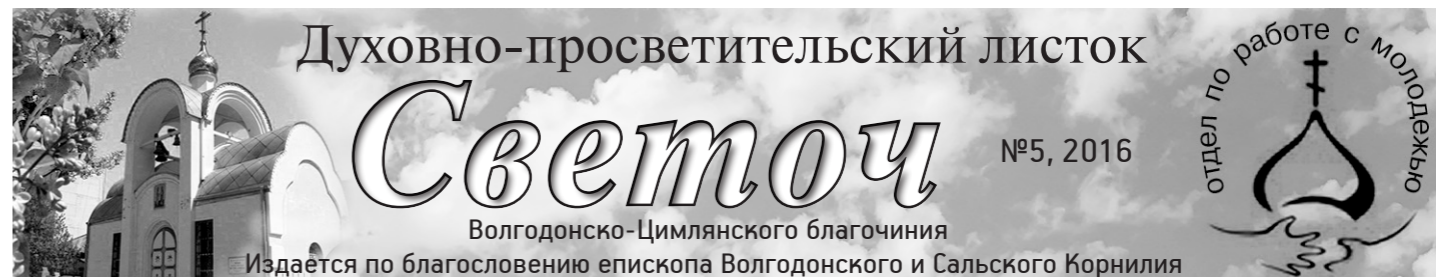
Обратите внимание: «я хочу, чтобы ты меня уважала», «я хочу, чтобы ты уделял мне больше внимания» – фразы правильные, но размытые. В ответ вам всегда могут сказать: «я тебя и так уважаю», «да я для тебя делаю то, чего для других мужья не делают».

Скажите, чего конкретно вы хотите: «я прошу тебя не спрашивать меня ни о чем, когда я разговариваю по телефону», «я хочу посидеть с тобой 15 минут, обнявшись, для меня это важно», «сыграй с ребенком две партии в шашки – ему будет вполне достаточно твоего внимания». Эта просьба должна быть ясной и максимально конкретной.

Будьте конструктивны: если вас что-то беспокоит, и вы хотите это изменить – предложите решения.

Если же вы считаете, что другой («если он любит!») должен догадаться, что вам нужно, и сделать это, вы обречены на недовольство и неудовлетворенность. Ваш избранник – не экстрасенс, не телепат и не гадалка. У него нет встроенного радара, который безошибочно просканирует ваши потребности и желания. Хотите, чтобы что-то было сделано для вас? – скажите, попросите об этом. Бойтесь, что вам откажут? Вам действительно могут отказать. Просьба – не приказ, просьба предполагает отказ. Что ж – услышав отказ, вы можете выбрать, как отреагировать: надуться, озлобиться, затаить обиду или сказать «мне очень жаль».

Ваша общая цель – создать такую атмосферу, такой способ взаимодействия, в котором вы сможете предъявлять себя, говорить о своих переживаниях. И при этом чувствовать себя в безопасности, будучи уверенными: в ответ на ваши слова о самом сокровенном вам не прилетит презрительный смешок, осуждение или критика. Это очень тонкий, сложный, длительный процесс. Поначалу в нем будет много срывов, откатов назад на привычные небезопасные рельсы, ощущения бессилия и безнадежности («все зря, у нас ничего не выйдет!»). Но не сдавайтесь, и всё получится.



Семья без страхов и упреков



Дом, в котором постоянно ощущается напряжение и недовольство, а общение происходит на языке упреков и обвинений, становится для его обитателей небезопасным. Психолог и автор книг для родителей Ирина Чеснова рассказывает, можно ли сделать отношения, где много взаимных претензий и обид, более комфортными и счастливыми.

Отношения – это усилия обоих

Небезопасными становятся отношения, в которых люди страдают от неудовлетворенности, эмоциональной разобщенности и испытывают много боли. Их часто переполняет раздражение, бессилие, отчаяние, злость, или между ними глухая стена отчуждения. Они считают, что близкие их не понимают, не

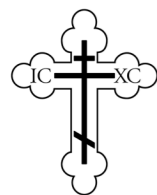
слышат, не выполняют просьбы и обещаний, излишне пристают. В таких отношениях кто-то нападает – с упреками, осуждением, критикой. А там, где на тебя нападают, надо защищаться. И вот уже в ответ другой защищается: огрызается, обижается, замыкается в себе, уходит, хлопая дверью. Или наоборот – тоже идет в атаку. И дом превращается в поле битвы, где люди постоянно ранят и опустошают друг друга, вместо того чтобы поддерживать и помогать.

В безопасных союзах все иначе. В их основе лежит спокойное, уважительное общение, сотрудничество, эмоциональная отзывчивость, взаимная вовлеченность в отношения, готовность договариваться. В них никому из партнеров ничего не угрожает, они не борются друг с другом,

не стремятся «переделать» или исправить, а принимают уникальность каждого. Там никто не боится выразить себя, раскрыться и рассказать о своих потребностях и переживаниях, потому что уверен – его услышат и поймут, а не ударят по больному. Безопасные отношения не отменяют споров, разногласий, вспышек злости, раздражения и недовольства, однако их ценность как раз и заключается в том, что в них люди стремятся примирить противоречия, вместе найти решение проблемы, а не обвинить другого и одержать над ним верх.

Как же сделать отношения, где много бесплодной борьбы и обид, более комфортными, привести в них чувство безопасности и доверия?

Оба супруга должны понимать: нельзя изменить другого

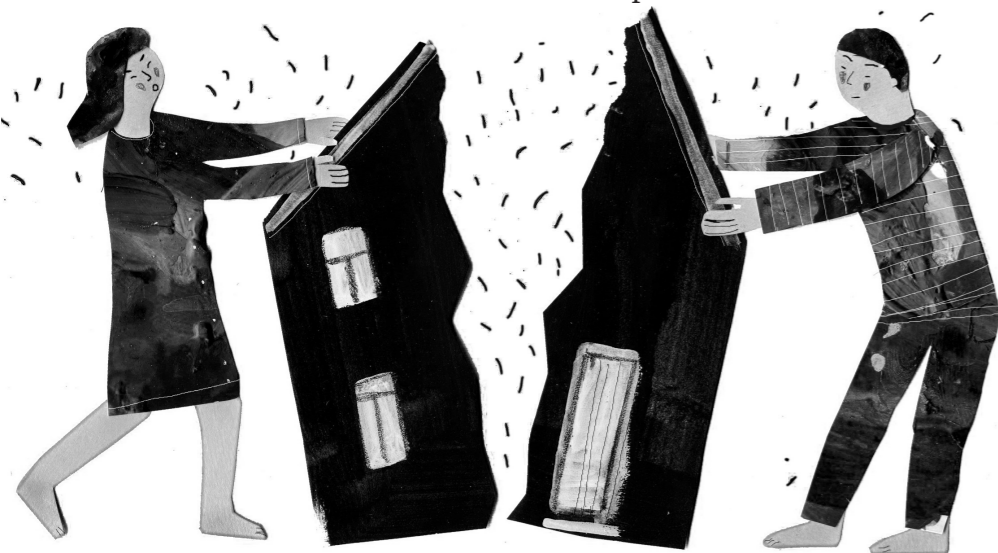


Русская Православная Церковь (Московский Патриархат) Волгодонская епархия
Приход храма первоверховных апостолов Петра и Павла г. Волгодонска
Адрес прихода: 347374, пер. Фрунзе, 6; телефон: 8 (8639) 27-36-29
сайт: pip-vdonsk.cerkov.ru; email: pip.vdonsk@gmail.com
Настоятель — протоиерей Владимир Самигулин, т. 89185144245

человека, нельзя управлять им. Мы не можем щелкнуть пальцами, и муж вдруг прекратит ворчать, а жена – пилить; не всегда в наших силах сделать так, чтобы «он понял» или «она перестала». Но мы можем повлиять на себя и управлять собой. Существует простой и понятный принцип: «чтобы другой человек изменился, должен измениться ты сам – во взаимодействии с ним». Тогда вся система придет в движение, и партнер тоже начнет действовать и реагировать по-другому.

Другое важное условие: хотеть изменить качество сво-

делает шаги навстречу, надеясь быть услышанным и понятым, а другой, нащупав все уязвимые места, потом бьет именно в них. Возникает ощущение, что тебя не просто ударили – тебя использовали и избили. Если один из супругов настолько закрыт и не доверяет другому, что остается в своей защитной (отстраненной или критикующей) позиции, ведет себя подчеркнуто самодостаточно, отчужденно, продолжает искать в партнере недостатки, а в его действиях – ошибки, безопасных отношений здесь, к сожалению, не построить.



их отношений должны оба, оба должны стараться. Если один пытается что-то делать, предлагает решения, а другой не желает идти на сотрудничество и уверен, что если кто-то и должен меняться, то точно не он – увывы, ничего не выйдет. Отношения – это всегда усилия обоих, и починить то, что сломалось можно только тогда, когда этого действительно хотят оба.

Также нужно иметь в виду, что не все отношения можно улучшить. И далеко не все люди способны быть близкими и раскрыться даже перед любимым человеком. Нередки ситуации, когда один готов раскрыться и довериться,

понимают», «я не могу быть собой». Из этого возникает желание сделать что-то, чтобы показать, как мне плохо, чтобы добиться того, чего я хочу. Беда в том, что не каждый осознает, что ему действительно надо, чего ему не хватает. А если осознает, не может выразить, высказать это прямо, доходчиво, без обвинений. Поэтому и получается, что кто-то «пилит и пилит», кто-то «ворчит и ворчит», кто-то нападает (критикует, обвиняет, упрекает), кто-то пытается подчинить (унижает, оскорбляет, обесценивает). Кто-то молча и театрально страдает, всем своим видом демонстрируя обиду, кто-то дистанцируется, уходит в себя (в работу, в свои увлечения).

Любые нападки – это сигнал о неудовлетворенных потребностях. Именно так их и нужно воспринимать. Видеть это – не означает тут же сваливаться в вину («это все из-за меня!»), жалость («ах, несчастный!») и желание спасти. Ведь каждый человек сам отвечает за то, чтобы понять свои глубинные потребности и попросить об их удовлетворении просто и ясно. И тогда это будет звучать так:

Не «Зачем ты мне звонишь! Оставь меня в покое!», а «Давай будем созваниваться только в обеденный перерыв, чтобы не отвлекаться от работы».

Не «Ты превратил меня в домработницу! Тебе наплевать на то, что я целый день одна!», а «Ты много работаешь и мало бываешь дома. Я от этого страдаю, но мне будет легче, если раз в неделю ты будешь приходить рано, и мы будем выходить в свет, а в один из выходных дней – выделять несколько часов для текущих домашних дел».

Островок безопасности

Ситуация, когда между супругами много обид, разногласий и взаимных претензий, часто кажется безнадежной. Совершенно непонятно, может ли здесь хоть что-то помочь и с чего начинать? Прежде всего надо снизить накал конфликтов и разрядить атмосферу напряженности, уйти от битвы за власть. Найдите свой «островок безопасности» – любое дело, которым вы вместе можете заниматься с удовольствием и радостью. Подходит все, что нравится каждому из вас – смотреть кино, играть в бадминтон или, может быть, сидеть на дачном крыльце в тишине после заката. Вам очень важно сначала увидеть, а потом ощутить – на фоне бурь, которые пока (!) сотрясают вашу семейную лодку, есть моменты, когда вам комфортно вдвоем, когда вы расслаблены и можете обмениваться приятными эмоциями. Это – ваша общая зона радости, которую можно будет со временем расширить.

Вспомните также все сложные ситуации, когда вам удалось не поссориться, а обсудить все мирно, решить проблему, поддержать друг друга. За счет чего это получилось? Какие качества или действия (как ваши, так и супруга) этому способствовали? Попробуйте создать из этих, возможно единичных, случаев «альтернативную историю» ваших взаимоотношений, в которой вы умеете договариваться.

Старайтесь чаще говорить вслух о достоинствах, об удовольствиях, которые вы дарите друг другу, отмечать, в какие моменты вам хорошо вместе, вспоминайте

радостные события. «Ты много делаешь для меня и семьи в целом, я это очень ценю, спасибо!»

Когда накал напряженности спадет, посмотрите на измотавшие вас конфликты под другим углом: как на борьбу за безопасную (для каждого!) форму близости и любви. Эта форма уникальна для любого человека. Например, одному из супругов нужно больше личного пространства в паре. Он боится быть поглощенным

как будто силой вырвать отклик и реакцию («ведь я для тебя хоть что-то значу?»).

Какой выход? Сядьте вместе и обсудите, какая она – идеальная для каждого из вас форма близости и любви. Как выглядят для вас комфортные отношения, чего вы ждете от них, что такое мир и лад в доме, в каких жизненных договоренностях и мелочах это должно выражаться? И что можно сделать, чтобы вам стало лучше вместе?



отношениями и из-за этого отстраняется – проводит много времени на работе, с друзьями; под разными предлогами и разными способами вырывается из плена «удушающих» отношений («уходит» в виртуальное пространство, не отвечает, рвет контакт при попытках что-то обсудить).

Другому, чтобы ощущать себя любимым и значимым, нужна меньшая дистанция. И на волне своей тревоги он будет приближаться, требовать, обвинять, негодовать, пытаться

Если ссориться – то правильно

Когда происходит конфликт, яркие негативные эмоции выходят наружу. Но за каждым гневным или обидным замечанием стоит какая-то потребность и личная боль – страх одиночества, собственной ненужности, страх оказаться нежеланным, заброшенным, показаться глупым или некомпетентным, страх быть непринятым, отверженным, вновь получить доказательства, что такой, какой