

Глава 11

Неразрешимые проблемы: от тупика к диалогу

У вас есть проблемы, которые не удастся разрешить? Такие, что настигают вас снова и снова, как собака, которая крутится на месте и кусает свой хвост? Раз за разом встречаясь в лаборатории с парами — участниками наших исследований, мы видим, что с годами меняются только их прически и одежда, но не проблемы, о которых они говорят. Люди выглядят иначе, а проблемы — нет. Мы проанализировали эти встречи и вывели невероятный результат: 69 процентов проблем никуда не исчезают. Они как блохи, которые выводят собаку из себя, — непобедимые и раздражающие.

Год за годом супругов мучает одно и то же. Источником проблем являются фундаментальные различия в личных качествах, образе жизни и потребностях, а также характере. Ты пунктуальный — я нет. Тебе нравится общаться с людьми, а я застенчив. Ты опрятный — я неряха. Ты экономная — я расточительный. Ты любишь проводить время вместе, я — независимо. Ты эмоционально уязвима — я бесстрастный. Ты ценишь близость — я личное пространство.

Эти характеристики являются определяющими, они как кости скелета. Их форма может быть неидеальной. Они могут скрипеть, когда вы встаете по утрам. Могут отличаться от костей партнера. Но как-то они нас удерживают. Какие они — такие и мы. Поэтому нет причин от них отказываться. Даже если это означает, что вам придется снова и снова сцепляться со своим партнером.

Очевидно, что когда человек выбирает партнера, он выбирает также проблемы отношений с ним на, надо надеяться, ближайшие лет пятьдесят. Выберешь другого человека — и, возможно, удастся избежать этого набора проблем. Но тогда непременно столкнешься с другими.

Дэн Уайл написал: «Выбор партнера — это выбор проблем». И вот типичный пример.

Пол женат на Элис. Элис очень веселится на вечеринках, из-за чего застенчивый Пол просто выходит из себя. Но если бы Пол женился на Сюзан, они бы начинали ссориться, еще даже не попав на вечеринку. Все потому, что Пол часто опаздывает, а Сюзан терпеть не может ждать и она бы считала, что ею пренебрегают. Если бы Пол женился на Гейл, они бы на вечеринки вообще не ходили, потому что поссорились бы еще накануне из-за того, что Пол ничего не делает по дому. Поскольку Пол ей не помогал бы, она чувствовала бы себя покинутой, а к этому она относится очень трепетно, при этом упреки Гейл Пол считал бы попытками доминировать над ним, а к этому уже он относится трепетно.

То же верно и для Элис. Если бы она вышла замуж за Стива, то столкнулась бы с противоположной проблемой, поскольку Стив обычно напивается на вечеринках, а она бы из-за этого сердилась, и они бы постоянно ссорились. Если бы она вышла замуж за Лу, то они оба получали бы удовольствие от вечеринок, а проблемы начинались бы по возвращении домой, потому что Лу хотел бы заняться сексом, поскольку Лу всегда хочет заняться сексом, когда желает почувствовать

близость другого человека, а для Элис секс — это то, что она хочет, когда уже успела почувствовать близость.

Людей всегда притягивает к неразрешимым проблемам, особенно когда они испытывают серьезные физические и моральные перегрузки, короче говоря, когда рождаются дети. В такой ситуации справиться с проблемами сложнее, поскольку недостает энергии для того, чтобы перестать их «расчесывать», — и партнеры начинают цепляться друг к другу.

Приведем пример. Питер вырос в окружении шести братьев и сестер. Учитывая то, что внимание родителей было распределено между всеми детьми, каждому из них его доставалось немного. Все дети много работали по дому: сразу после подъема заправляли постели, по очереди готовили еду и ухаживали за младшими. В день рождения они получали открытку и небольшой подарок. И все. Питер хотел бы большего, но научился принимать то, что есть, как должное.

Джилл же была единственным ребенком в семье. Ее родители оплачивали услуги домработницы, поэтому Джилл выросла, совершенно не представляя, что такое домашние хлопоты. В дни рождения родители устраивали ей большие вечеринки с непременно шоколадным тортом — ее любимым десертом, клоуном, развлекавшим гостей, иногда с пони и всегда с горой подарков.

Поженившись, Питер и Джилл все время ссорились, особенно из-за поддержания чистоты в доме и того, сколько и чего дарить их ребенку. Джилл чувствовала критическое отношение Питера к ее «расслабленному» отношению к домашней работе, в то время как он считал, что нагрузка на него в этом непропорционально велика. Джилл хотела дарить ребенку подарки, а Питер считал, что она тем самым портит его. И эти неразрешимые проблемы останутся с ними навсегда, поскольку выбор, который они делают в жизни, обусловлен совершенно непохожей историей и ценностями семей, в которых они выросли.

Какие неразрешимые проблемы есть в ваших отношениях? Пройдите следующий тест и узнаете. Однако соблюдайте правило: если хотя бы один из вас считает, что вы имеете дело с неразрешимой проблемой, значит, так оно и есть.

УПРАЖНЕНИЕ

ВАШИ НЕРАЗРЕШИМЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Инструкции. Просмотрите список возможных неразрешимых проблем. Отметьте те, которые, как вам кажется, относятся к вам. Можете добавить и другие, если захотите. Помните, что неразрешимыми могут считаться те проблемы, которые являются следствием фундаментальных различий 1) в ваших характерах или 2) в ваших потребностях, продиктованных привычным образом жизни, и которые вызывают конфликты.

- Различия в отношении к порядку и организованности.

Один из вас любит порядок и хорошо организован, другой — неряшливый и неорганизованный.

- Различия в эмоциональности.

Один из вас очень экспрессивный, другой — нет. Одному ближе одни эмоции, другому — другие.

- Различия в стремлении проводить время вместе.

Одному из вас нужно больше времени проводить в одиночестве, а другой хочет чаще быть вместе. Это отражает базовые различия в стремлении к автономии или, наоборот, к взаимозависимости.

- Различия в оптимальной частоте сексуальных контактов.

Один из вас хочет секса чаще, чем другой.

- Различия в отношении к занятиям любовью.

У вас разные ожидания: например, одному из вас для того, чтобы заняться любовью, обязательно нужно почувствовать близость, а другой сами занятия любовью считает способом почувствовать близость к партнеру.

Различия в отношении к финансам.

Один из вас намного более консервативно относится к деньгам и больше тревожится из-за них, другой же хочет тратить гораздо больше первого и склонен жить сегодняшним днем.

Различия в уважении к родственникам.

Один из вас хочет большей независимости от родственников, другой стремится быть ближе к ним.

Различия в отношении к распределению домашних обязанностей.

Например, один из вас хочет равноправия в этом вопросе, другой — нет.

Различия во взглядах на то, как растить и воспитывать детей.

Один из вас больше занимается детьми, чем другой. Один из вас строже относится к детям, чем другой. Один из вас хочет большей мягкости и взаимопонимания с детьми, чем другой.

Различия в пунктуальности.

Один из вас постоянно опаздывает, для другого же очень важно всегда приходить вовремя.

Различия в предпочтительном уровне активности.

Один из вас предпочитает активный отдых, другой — более пассивный и малоподвижный.

Различия в степени ориентированности на людей.

Один из вас больший экстраверт и легче знакомится с людьми, чем другой.

Различия в отношении к доминированию.

Один из вас склонен больше доминировать при принятии решений, чем другой.

- Различия в уровне амбиций и восприятии важности работы.

Один из вас гораздо более амбициозен и ориентирован на работу и успех, чем другой.

- Различия в отношении к религии.

Один из вас ценит религиозные принципы больше, чем другой.

- Различия в отношении к наркотикам и алкоголю.

Один из вас терпимее к ним, чем другой.

- Различия в отношении к деньгам.

Например, один из вас считает, что деньги нужно откладывать, а другой — что тратить.

- Различия в независимости.

Один из вас чувствует большую потребность в независимости или близости, чем другой.

- Различия в степени авантюризма.

Один из вас чувствует большую потребность в приключениях, чем другой.

- Различия в предпочтениях относительно образа жизни.

Ваши представления о предпочтительном образе жизни могут очень сильно различаться.

- Различия в ценностях.
- Различия в отношении к супружеской верности.

Вы в разной степени лояльны к сексуальным или романтическим связям друг друга.

- Прочее. Можете назвать другие проблемы.

Обсудите друг с другом те проблемы, которые вы отметили.

Лучше всего справляются с неразрешимыми проблемами те пары, которые их обсуждают. Представьте, что речь идет о хроническом заболевании, к которому вы привыкли, но не можете вылечить, вроде синдрома раздраженной толстой кишки или болей в спине. Время от времени оно нас настигает, и нам нужно полежать, отдохнуть или принять лекарство. Обсуждение неразрешимых проблем сродни этому. Можно основательно и мирно о них поговорить, и на какое-то время этого будет достаточно. Но на следующей неделе или в следующем месяце проблема может возникнуть снова. Что ж, значит, придется поговорить опять. И так постоянно, год за годом. Способность обсуждать проблемы — необходимое условие того, что вы сможете с ними жить, причем жить максимально хорошо.

Что происходит, если супруги на это неспособны? Тогда конфликт заходит в *тупик*. Они все глубже зарываются в землю, как колесо, буксующее в колее. Не принимают влияние друг друга. Расстраиваются. Хотят услышать: «Ты абсолютно прав». И при этом обмениваются тычками и затрещинами. Поносят и очерняют друг друга. И связывают друг с другом только одно слово — «эгоизм».

Этот тупик обходится очень дорого. В конечном счете супруги начинают считать, что в их отношениях нет даже симпатии, не то что любви. И через некоторое время из их совместной жизни уходят юмор, привязанность, любопытство, эмпатия и даже элементарное понимание.

Мы знаем одну пару, которая оказалась в таком тупике из-за религии. Муж не верил в Бога и не хотел иметь ничего общего с церковью, к которой принадлежала его жена. Она при этом была очень религиозной и поэтому посещала церковь одна. Когда у них родился ребенок, она решила вырастить его в лоне своей церкви. Он же даже слышать об этом не хотел. Он кричал, что

не хочет, чтобы его сын превратился в барана, слепо следующего религиозным догмам. Ей показалось, или он правда назвал ее догматичной? И всякий раз, когда они затрагивали эту тему, возникала перепалка, пока они вообще не перестали разговаривать. Шли месяцы, они все больше отдалялись друг от друга. Все их мысли теперь были только о разводе. Они не могли найти способ наладить диалог о мире. И единственным магнитом, удерживавшим их вместе, был ребенок.

Многие пытаются решить такие неразрешимые проблемы и заходят в тупик. Многие избегают говорить о них и постепенно отдаляются друг от друга. Кажется, что мы не находим возможности поговорить как друзья. Если бы могли, то воспринимали бы наших партнеров такими, какие они есть, и были бы благодарны за то, что они нам дают. Вместо этого мы фантазируем о каких-то идеальных отношениях — скажем, с клоном самих себя, но противоположного пола. (В конце концов, я-то совершенен!)

Чтобы избавиться от грез об идеальном партнере, вспомните персонажа Вуди Аллена, который искал идеальную женщину. Нашел одну — с идеальным телом, но не особенно развитым мозгом. Нашел другую — с идеальным мозгом, но тело ее ему показалось непривлекательным. Тогда герой обратился к знаменитому нейрохирургу, который выполнил сложную операцию и поменял мозг женщин местами. Теперь у него была женщина с идеальным телом и идеальным мозгом и вторая — с неидеальным телом и неидеальным мозгом. И он умудрился влюбиться во вторую!

Ключ к диалогу о неразрешимых проблемах — принятие партнера со всеми его недостатками. Под другим углом на это можно взглянуть благодаря известной буддийской притче. Один ученик спросил мастера, почему тот так и не женился. Мастер ответил:

— Потому что я искал идеальную женщину.

- А, так вы ее не нашли, — понимающе кивнул ученик.
- Почему, нашел, — возразил мастер.
- Так почему же вы не женились на ней? — удивился ученик.
- К сожалению, она искала идеального мужчину.

Попытайтесь понять, не зашло ли ваше обсуждение неразрешимых проблем в тупик. Если при разговоре о них появляется один из всадников Апокалипсиса — критика, оборонительная позиция, оскорбления или стена, — это явный признак того, что вы в тупике. Чтобы разобраться, пройдите два следующих теста.

Тест на всадников Апокалипсиса

Прочтите каждое утверждение и поставьте отметку в зависимости от того, истинно (И) оно или ложно (Л).

| <i>Когда мы обсуждаем наши проблемы...</i> | <i>Вы</i> | | <i>Ваш партнер</i> | |
|--|-----------|----------|--------------------|----------|
| <i>Мне приходится защищаться, поскольку обвинения в мой адрес ужасно несправедливы</i> | <i>И</i> | <i>Л</i> | <i>И</i> | <i>Л</i> |
| <i>Я часто чувствую, что партнер меня не ценит</i> | <i>И</i> | <i>Л</i> | <i>И</i> | <i>Л</i> |
| <i>Мой партнер не подходит к решению проблем ответственно и зрело</i> | <i>И</i> | <i>Л</i> | <i>И</i> | <i>Л</i> |
| <i>Я не виноват во многом из того, в чем меня обвиняют</i> | <i>И</i> | <i>Л</i> | <i>И</i> | <i>Л</i> |
| <i>Мой партнер постоянно попадает в неприятности из-за своей разумности и логичности</i> | <i>И</i> | <i>Л</i> | <i>И</i> | <i>Л</i> |

Если вы ответили «истинно» больше чем два раза, велика вероятность, что вы в тупике. Пройдите следующий тест, чтобы убедиться в этом.

Тест на тупик в обсуждении одной из неразрешимых проблем

Прочтите каждое утверждение и поставьте отметку в зависимости от того, истинно (И) оно или ложно (Л).

| <i>Когда мы обсуждаем наши проблемы...</i> | <i>Вы</i> | <i>Ваш партнер</i> |
|--|------------|--------------------|
| <i>Мы нападаем друг на друга всякий раз, когда касаемся наших ключевых интересов</i> | <i>И Л</i> | <i>И Л</i> |
| <i>Мой партнер предъявляет мне длинный список совершенно неразумных требований</i> | <i>И Л</i> | <i>И Л</i> |
| <i>Я не чувствую уважения, когда между нами возникают разногласия</i> | <i>И Л</i> | <i>И Л</i> |
| <i>Мой партнер часто ведет себя эгоистично</i> | <i>И Л</i> | <i>И Л</i> |
| <i>Мой партнер ведет себя так, как будто я совершенно неправа, а он — абсолютно прав</i> | <i>И Л</i> | <i>И Л</i> |

Вы ответили «истинно» хотя бы раз? Вы точно в тупике.

Не беспокойтесь. В тупик заходят многие пары. Мы поможем вам выбраться из него и наладить диалог. Диалог — это обсуждение неразрешимых проблем, которое доставляет такое же удовольствие, как теплый хлеб. Одним из ключевых ингредиентов диалога является принятие проблемы. Вам нужно месить ее, как тесто, мять и растягивать. Громко хвалить партнера и тихо говорить о вашем желании что-то изменить. Несомненно, результат будет лучше, если вы приправите диалог смехом и положительными эмоциями. Это кажется невозможным? Вот вам отличный пример, прямо из нашей лаборатории.

Она хотела бы, чтобы он больше рассказывал ей, когда чем-то огорчен. А он хотел бы, чтобы она меньше тратила и вообще более ответственно подходила к расходам. То есть у этой пары было две неразрешимые проблемы. Начала она, немного шутливо.

Она: Ладно, поехали. Возвращаемся к проблеме коммуникации. Что ты чувствуешь по этому поводу? Скажи мне. Поделись сокровенным! *(Смеется.)*

Он *(смеясь)*: Ну, как я сказал, очень часто я... ну, не знаю... короче, я всегда был молчуном.

Она: Это потому что тебе не о чем рассказать или потому что ты не хочешь говорить? Или потому что я ничего в этот момент не говорю?

Она немного отступает, чтобы смягчить свою жалобу. Это срабатывает.

Он: Я не знаю. Часто я просто не знаю причину.

Она: Я хочу сказать, какой смысл в том, чтобы замыкаться? Ладно, вот пример.

Теперь она снова хочет смягчить разговор, приведя ему конкретный пример. Ему это нравится.

Он: Ага.

Она: Когда мы ездили на озеро Моби. В смысле, я понимаю, что ты не сразу нашел дорогу и все такое. Это ничего. Это бывает. Но никто не умер бы, если сказал бы что-нибудь? *(Смеется, и он тоже.)*

Он: В тот день меня как-то «накрыло». Я все время думал о наших расходах. Но с тобой говорить о них не хотел.

Она: Отлично, и хорошо, что не стал. *(Смеется, и он тоже.)* Но, скажем, когда мы едем из больницы или вроде того. Говори мне о том, что чувствуешь. Да я даже не против, если ты будешь говорить о наших расходах, хотя, как я сказала, нам не нужно беспокоиться о них. Все счета, которые сможем, мы оплатим. Не переживай.

Он: Нет, ты, похоже, не понимаешь. Говорю тебе: с этого и начинаются неприятности.

Она: С чего? Когда перестаешь переживать за расходы?

Он: Да. Именно это я тебе всегда и твержу.

Его неразрешимая проблема предъявлена миру. И она делится своей философией по этому поводу.

Она: Да, но мы можем оплатить только то, что можем оплатить, так чего переживать?

Он: Потому что такой уж я есть.

Она (*с улыбкой*): Но это неправильно.

Он: Ну, ничего не могу поделать. Я всегда стараюсь обо всем думать заблаговременно.

Она: Ладно, мистер Заблаговременность. (*Она говорит твердо, он тоже.*)

Он: Ничего не могу поделать. Научился на своих ошибках.

Она: Понятно, но нам нужно прийти к какому-то решению.

Теперь, когда он сказал ей о том, что его беспокоит, а она сказала о том, чего хочет, она сильнее вовлекается в разговор. Пришла его очередь пошутить.

Он: Хорошо. Но разве ты никогда не слышала о людях, которые беспокоятся о счетах? (*Улыбается.*)

Она: Я слышала о таких людях (*твердо*).

Он: Я — один из них...

Она: Я тоже одна из таких людей.

Он: ...не знаю.

Она: Но только, знаешь, я плачу то, что могу заплатить, а остальным нужно подождать. Невозможно раздать деньги всем одновременно, особенно когда у тебя этих денег нет.

Он: Это правда.

Она: Да, и тут ничего не поделаешь.

Он не сдался. Он не готов позволить ей так легко победить. Поэтому дальше раскрывает тему, объясняя, что же его так тревожит.

Он: Есть одна вещь, которая меня в тебе смущает. У нас нет денег, чтобы их раздать, а ты можешь поехать в магазин и купить телевизор.

Она: Это правда. Но дело в том, что...Ладно, что нам делать со всей этой ситуацией, если тебя так беспокоят счета? Что?

Он: Ну, а как, по-твоему? Платить по счетам. (*Смеется.*)

Она (*смеясь*): Легко. Нет, вообще-то, конечно, нам нужен, типа, какой-то план.

Он: Единственное, что я могу со всем этим сделать, это оплачивать страхование жизни. За детей я заплатил. Зато за нас вот теперь не могу.

Только сейчас он наконец сказал ей о финансовой проблеме, с которой столкнулся и которую отказывался обсуждать раньше.

Она: Нашу страховку?

Он: Угу.

Она: То есть полтора месяца прошло, а ты еще не оплатил страховку?

Он: За детей я заплатил, за нас пока нет.

Она: Видишь, ты ничего не говоришь, и я думаю, что все в порядке.

Он: Ну да, я коплю это в себе, терплю. (*Смеется, она тоже.*)

Она готова пойти на компромисс.

Она (*становясь серьезной*): Нет, правда. Знаешь, давай поступим так: когда получим зарплату, сядем и посмотрим, сколько нужно заплатить за страховку и как это можно сделать.

Он: Ага.

Она: Ты говорил, что должен платить за нее каждые три месяца.

Он: Правильно.

Она: Нам нужно понять, как мы можем это сделать. Например, может, я могу что-то отложить из своих денег. Раз уж ты рассказал мне об этом сейчас... короче, так и сделаем: я возьму эту сумму из своей зарплаты.

Вот она и предложила решение финансовой проблемы.

Он: Это я и собирался предложить, но раньше у нас не особенно получалось.

Она: Ну, попробуем все же сделать так, попробуем. Мы оба постараемся ужаться, отложить что-то, за что-то заплатить позже. Не стоит об этом беспокоиться. Мы справимся с тем, с чем можем справиться.

Он: Да уж, легко сказать.

Она: Ближе к концу срока заплатим.

Он: Сколько-то отложим.

Она: Ну да, хотя бы сколько-то отложим, чтобы легче было набрать нужную сумму, вместо того чтобы сразу все деньги откуда-то взять.

Он: Точно. Так я и хотел.

Она: Все в порядке. Прорвемся, малыш!

В случае этой пары все кажется довольно простым. Мы видим, что они улыбаются и смеются, хотя бывают и серьезными. Они озвучивают различия в своих подходах. Но не нападают друг на друга. Они проявляют терпимость и одновременно настойчивость, предлагая изменения. И потихоньку приближаются к временному решению. Их проблемы вряд ли исчезнут скоро. Они еще долгие годы будут говорить о его скрытности и ее излишней расточительности. Но это не беда. Их проблемы неразрешимы, но не угрожают существованию их брака.

В отличие от описанной ситуации, конфликты, зашедшие в тупик, похожи на упершиеся друг в друга кулаки. Никто не двигается ни на йоту. Всякий раз, когда супруги касаются таких проблем, появляются четыре всадника Апокалипсиса, и партнеры чувствуют себя оскорбленными в своих лучших намерениях и готовыми бежать без оглядки. В отчаянии они думают: «Какой смысл пытаться это уладить?»

Это может касаться денег, секса или родственников. Неважно. Известно одно: все плохо. Может, я какой-то незрелый? Или просто не того партнера выбрал? Может, нужно принять какое-то лекарство? Или перестать манипулировать людьми? Но тогда и моему партнеру следует перестать бороться за победу и подчинять меня своей воле. Если бы мы могли позволить себе меньше контролировать друг друга. Быть позитивнее. Может, это вообще болезнь — какое-то серьезное

психическое расстройство, нарциссизм или пограничное расстройство личности. Может, мы просто сошли с ума. И только после нескольких лет индивидуальной терапии сможем победить этот недуг.

К счастью, ни одно из этих предположений не является верным. Изучая пары, зашедшие в тупик при решении неразрешимых проблем, мы поняли, что дело совсем в другом. Свои мечты они скрывают за потоком бранных слов. Держат их в безопасном месте. А во время ссоры лишь рычат друг на друга и стараются укусить побольнее. И никогда не задают вопросов вроде: «Почему это для тебя так важно?»

Те пары, которые научились вести диалог о неразрешимых проблемах, эти вопросы задают. Они спрашивают друг друга: «Была ли какая-то история, связанная с этим, может, что-то случилось в детстве, из-за чего это имеет для тебя такое большое значение?» Они хотят разобраться не только в тех чувствах, которые на поверхности, но и в более глубоких переживаниях.

Подобные вопросы помогают докопаться до истины. Жена не просто хочет откладывать деньги, она хочет избежать сокрушительного банкротства, которое уже переживала в прошлом. Муж хочет не просто бездумно тратить, он хочет путешествовать сейчас, а не дожидаться того момента, когда упадет наследство, как его домосед-отец в пятьдесят лет. Другой мужчина хочет завести собаку для детей. А их мать боится собак. Но что если поскрести по поверхности? Когда она была маленькой, у них в доме жила собака, которая помогла ей справиться с отчаянием из-за плохого отношения и даже побоев родителей. Но в двенадцать лет на нее напал соседский сторожевой пес. Если не копнуть глубже, ни о каком понимании говорить не приходится. А без понимания не будет ни диалога, ни сочувствия. Только злобный оскал.

На возможность оказаться в тупике влияют также наши ценности, мечты и философская позиция. Один мечтает о свободе, другой — о привязанности. Один — о любви, другой — о покое. Для кого-то деньги — это безопасность, для кого-то — независимость.

Откладывание денег может означать уважение к семейным ценностям или попытку преодолеть неприятное наследие. Специальные рождественские ритуалы могут возрождать старые традиции или создавать новые. Уход за садом может напоминать о нашей бабушке или привязывать к матери-земле. Но внешность вещей часто скрывает от нас их смысл. А то, что мы считаем осмысленным, и определяет, какие мы. После появления детей эти вопросы о наследии приобретают еще большее значение. Вы, скорее всего, захотите передать своим детям лучшее из того, что имеете сами, вашу суть. Что же удивительного в том, что вы не готовы отказаться от представлений, значимых для вас по определению? Мы не готовы проявить гибкость, потому что речь идет о том, что образует наш скелет.

Но это не означает невозможность диалога. За каждой жалобой, каждым упреком, каждой отвергнутой просьбой о внимании, каждым критическим замечанием и каждой презрительной гримасой скрывается страстное желание. За каждой позицией, которую вы занимаете по той или иной проблеме, скрывается мечта, подпитывающая жизненной силой ваше естество. Дело не в какой-то психической уязвимости. Просто все мы — философы и визионеры. С нами нужно говорить о наших ценностях и мечтах. Без этого столкновения не избежать.

Проблемы, из-за которых мы оказываемся в тупике, на самом деле способны сблизить нас. Но для этого мы должны почувствовать себя в безопасности и согласиться извлечь свои мечты из потайного шкафа. «Примерьте» их, и партнер поразится вашей красоте — хрупкой, но изящной. После чего, вполне возможно, превратится из гонителя вашей мечты в ее горячего сторонника.

Отношение к любой проблеме определяется какой-то историей. Но чтобы поделиться ею с партнером, вы не должны чувствовать противостояния. И не думать о решении проблемы или о поиске компромисса. Пока что нет. Пока следует сфокусироваться на понимании позиции друг друга в вопросе, ставшем причиной конфликта. Обратите

внимание, что речь не идет о понимании лишь чувств или мыслей партнера. Мы говорим о большем. Мы говорим о том, что свято для партнера: о его ценностях, убеждениях, жизненном опыте, символах и наследии. Если вы разожмете кулаки и протянете партнеру открытые ладони, из них могут выпорхнуть и высоко взлететь ваши мечты. Но это возможно только в том случае, если по ним никто не откроет огонь с земли.

Следующее упражнение называется «мечта и конфликт». Оно состоит из двух частей. В первой части каждый из вас поделится мечтами, опытом и историей формирования позиции. Во второй вы постараетесь отдать должное мечтам друг друга и прийти к временному компромиссу.

Чтобы вам было легче понять первую часть упражнения, приведем сокращенный отрывок из реального диалога одной супружеской пары. В ее случае конфликт возник на почве работы по дому. Сначала говорит один партнер, потом другой. Говорящий выражает свою позицию по данному вопросу, а слушающий задает вопросы о его мечтах, ценностях и истории, связанной с формированием точки зрения партнера. Давайте посмотрим, что у них получится.

Она: Почему ты этого не делаешь? Почему не убираешь свою одежду? Я же не служанка. Терпеть не могу, когда ты оставляешь вещи на полу.

Он: Почему то, что я повсюду оставляю свою одежду, имеет для тебя такое значение?

Он уже совершил крупный прорыв одним тем, что задал этот вопрос. Но сработает ли это?

Она: Разве ты не любишь наш дом? Зачем ты устраиваешь беспорядок, притом что я изо всех сил борюсь с ним? Разве ты не ценишь то, что у нас есть, то, что я пытаюсь создать?

Это не работает! Она настолько привыкла защищаться, что пока им трудно переключиться в новый режим и заговорить о мечтах.

Он: А что ты пытаешься создать?

Она: По мне, так в доме должен быть порядок. У меня мысли путаются, если все вокруг разбросано.

Вот сейчас она сказала ему что-то очень важное: внешний беспорядок в доме приводит к внутреннему беспокойству, которое она чувствует при виде валяющихся повсюду вещей.

Он: Может, это твое отношение связано с какой-то историей?

Она: Мать воспитывала меня без отца и при этом была алкоголичкой. Я приходила домой — а она напилась и спит, причем вокруг полная разруха: тарелки не вымыты, вещи не постираны. Я говорила себе, что когда вырасту, никогда не буду жить в подобном месте. Что у меня будет красивый дом, чистый и прибранный. Порядок для меня означает убежище, мирный уголок, где я не чувствую одиночества и необходимости взваливать на себя все бремя ответственности за дом. А беспорядок означает хаос — причем на всех уровнях.

В ее случае этот вопрос связан с по-настоящему глубокими переживаниями.

Он: Так что ты пытаешься создать? Мирный дом?

Она: Да, именно. Дом, в котором нет места хаосу. Ладно, давай переключимся. Теперь твоя очередь. Что для тебя значит разбрасывание одежды по всему дому? Расскажи мне свою историю, лежащую в основе этой привычки.

Он: Я полностью измотан к концу дня, совершенно без сил. Весь день мне приходится выполнять чьи-то требования. Дом мне кажется местом, где можно быть свободным от правил, расслабиться и быть самим собой.

Его позиция связана с контролем, свободой и желанием быть самим собой.

Она: Что ты имеешь в виду под правилами?

Он: Когда ты говоришь мне собрать разбросанную одежду, это означает для меня еще одно правило, которому я должен следовать, то есть ты пытаешься контролировать меня так же, как начальник

на работе. Выступаешь заодно с моим врагом. Я пытаюсь сбросить камуфляж, а ты не позволяешь мне этого.

Она: То есть для тебя дом — это место, где можно быть свободным от правил.

Он: Да. Но не просто свободным. Это место, где можно не притворяться, ничего никому не доказывать, где я могу быть самим собой.

Она: Свобода быть самим собой, ничем не стесненным, ничем не связанным. Есть за этим какая-то история? Можешь рассказать?

Теперь прозвучали мечты обоих партнеров — причем исключительно благодаря обстановке безопасности, которую они создали друг для друга.

Он: У моей матери в гостиной диваны и кресла были затянуты пленкой, и даже несмотря на это она не разрешала нам, детям, садиться на них. Мы держались подальше от гостиной, потому что она предназначалась для гостей. Если кто-то пачкал пол, она устраивала нам страшный скандал. Она придумала тысячу правил. И мне приходилось им следовать, иначе она взрывалась. Я ненавижу этот дом.

Она: То есть очень чистый дом означает для тебя возвращение матери?

Он: Да, именно это.

УПРАЖНЕНИЕ

МЕЧТА И КОНФЛИКТ

Часть 1. Работа над проблемой, которая завела вас в тупик

Инструкции. Вернитесь к списку неразрешимых проблем. Выберите одну, обсуждение которой, по вашему общему мнению, зашло в тупик. Решите, кто первым будет говорить, а кто — слушать. Через пятнадцать минут поменяйтесь местами.

Если вы говорите. Ваша задача — честно описать свою позицию по отношению к проблеме. Для начала прочтите список примеров мечты, которая может быть у вас и которая определяет эту позицию. Затем, выслушав вопросы партнера, опишите свою мечту. Чего вы на самом деле хотите? Почему для вас это так важно? Была ли в вашей жизни какая-то история, которая сформировала вашу позицию? Попробуйте сделать так, чтобы партнер понял вас. Не спорьте, просто объясните свой взгляд на вещи. Попробуйте быть максимально честным, открытым и мягким.

Если вы слушаете. Ваша задача — дать вашему партнеру почувствовать себя в безопасности, чтобы он мог рассказать вам о мечте, которая определяет его позицию по отношению к этой проблеме. То есть вам нужно *слушать* — как слушал бы друг. Просто задавайте вопросы, по одному за раз, вроде тех, что перечислены ниже, и слушайте ответы партнера. Не пытайтесь решить проблему. Не судите партнера, не высказывайте свою точку зрения. У вас будет возможность сделать это, когда придет ваша очередь говорить. Лучше дайте понять партнеру, что вы хотите узнать его точку зрения, его мечту и его историю. После этого неплохо было бы сказать ему, что вы поддерживаете эту мечту и постараетесь помочь ему воплотить ее в жизнь.

**Вопросы, которые нужно задавать,
если вы — слушатель**

- Что это для тебя значит?
- Чего ты хочешь или на что надеешься? Какая у тебя мечта?
- Есть ли какая-то история, связанная с этим?
- Связано ли это каким-то образом с твоим прошлым?
- Скажи, почему это для тебя так важно?
- Что ты чувствуешь по этому поводу?

- Есть ли какие-то чувства, о которых ты не говоришь?
- Чего бы ты хотел в этом случае?
- Каким ты видишь идеальное решение этой проблемы?
- Как бы выглядела ситуация, в которой ты получил бы все, что хочешь?
- Есть ли у тебя какая-то глубинная цель?
- Связано ли это с какими-то твоими убеждениями и ценностями?
- Чувствуешь ли ты страх, есть ли у тебя тревожный прогноз на тот случай, если твоя мечта не исполнится?

Примеры мечты, если вы — рассказчик

- Чувство свободы
- Ощущение мира
- Единство с природой
- Изучение себя
- Приключение
- Духовный поиск
- Справедливость
- Честь
- Уважение своего прошлого
- Исцеление
- Лучшее представление о своей семье
- Максимальное раскрытие своего потенциала
- Ощущение власти
- Преодоление своего возраста
- Изучение своих творческих сторон
- Обретение силы
- Излечение от ран, полученных в прошлом
- Рост компетентности
- Мольба Бога о прощении

- Возрождение когда-то утерянной части себя
- Преодоление раздражительности
- Обретение чувства порядка
- Способность быть продуктивным
- Место и время для того, чтобы просто «быть»
- Умение по-настоящему расслабляться
- Размышление о жизни
- Правильная расстановка приоритетов
- Завершение важного дела
- Изучение своего организма
- Способность конкурировать и побеждать
- Путешествия
- Тишина
- Искушение
- Создание чего-то важного
- Завершение еще одной главы своей жизни
- Прощание с чем-то
- Любовь

Почему мы столько говорим о мечтах? Потому что вряд ли вы хотите иметь отношения, в которых чувствуете себя победителем и оказываете влияние на человека, при этом камня на камне не оставляя от его мечты. Скорее, вы с партнером хотели бы поддерживать мечты друг друга. А еще лучше, чтобы эти мечты были у вас общими.

Часть 2. Отдать должное мечтам друг друга

Теперь у вас есть выбор. Вы можете или проявить уважение к позиции вашего партнера и определяющей ее мечте, или нет. Принять не означает предать собственную мечту. Это попытка их примирить, принять различия и найти первую версию

компромисса. Этот компромисс не решит проблему окончательно. Помните, она неразрешима. Поэтому в той или иной форме обязательно проявится в будущем. Но вы выйдете из тупика, который вас мучил, начнете диалог — и боль утихнет.

Инструкции. Выполните это упражнение в три этапа. Сначала распределите свои мечты между двумя областями:



Затем:

Во-первых, минимизируйте область ключевых интересов, которыми вы не можете поступиться.

Во-вторых, максимизируйте область гибкости.

В-третьих, придите к временному компромиссу. Уровней компромисса в отношении мечты может быть несколько. Поговорите о том, что вы можете, а что не можете сделать в данном случае с позиции уважения точки зрения вашего партнера.

Например, вы можете сказать:

- Я могу проявить уважение к твоей мечте.
- Я могу проявить уважение к твоей мечте и готов узнать о ней больше.
- Я могу поддержать твою мечту финансово.

И так далее.

Затем поговорите о страхах, которые возникают у вас в связи с задачей проявить уважение к мечтам вашего партнера. Какой «катастрофический сценарий» разворачивается у вас в голове? Задайтесь вопросом, как снять страхи и подкрепить уверенность друг друга.

Теперь попробуйте достичь временного компромисса, обсудив следующие вопросы.

- Как вы можете поддержать мечты друг друга?
- Как они могут сосуществовать?
- Какое общее основание может у них быть?
- В чем ваши чувства совпадают, какие эмоции в этом вопросе наиболее важны?
- Какие у вас общие цели?
- Как можно реализовать эти общие цели, как воплотить в жизнь общие мечты?
- Какие у вас гибкие интересы?
- Выиграете ли вы от того, что ваши мечты осуществятся быстрее?

И так далее. Помните: **вы не сможете влиять на другого, пока не согласитесь, чтобы он влиял на вас.**



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

