

Максим Меркун

Третий вариант, или 21 лайфхак для мирной семейной жизни



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
М52

Меркун М.

Третий вариант, или 21 лайфхак для мирной семейной жизни /
М. Меркун — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2019. — 48 с.

ISBN 978-5-532-08380-6

Что же возможно сделать, чтобы пронести мирные отношения через годы совместного быта, и не отдалиться израненными друг об друга? Как научиться принимать другого полностью, включая и то, что нам не очень нравится, не пытаясь сломить, переделать или воспитать партнера под призрачный эталон в погоне за счастьем? Многие ситуации и решения Вы найдете в этой книге, если попытаете переложить приведенные наблюдения на себя, примерить их в поисках того самого третьего варианта. Автор – консультирующий психолог, специализирующийся на внутрисемейных и межличностных коммуникациях.

Вместо предисловия

Я задумывал это пособие для семейных пар, как путеводитель или сборник наблюдений, которые могли бы стать полезными для психологического климата в семье. Знакомство с ними позволит сохранить доброжелательные отношения, избежать многих конфликтов, а также поможет оставаться спокойными и находить точки соприкосновения даже тогда, когда обидно, тяжело или больно. Увы, столкновения неизбежны, но вот их частоту и потери в них вполне возможно сократить. Конечно, эта книга будет особенно полезна для тех пар, которые уже живут некоторое время вместе, их опьянение влюбленностью уже несколько угасло, и они начинают открывать друг друга по-новому, начинают видеть настоящими, а не придуманными, начинают узнавать глубже, сильнее соприкасаясь в местах несоответствий ожиданиям... Что же возможно сделать, чтобы пронести мирные отношения через годы совместного быта, и не отдалиться израненными друг об друга? Как научиться принимать другого полностью, включая и то, что нам не очень нравится, не пытаться сломить, переделать или воспитать партнера под призрачный эталон в погоне за придуманным счастьем? Многие ситуации и решения Вы найдете здесь, если попытаете переложить приведенные наблюдения на себя, примерить их в поисках того самого третьего варианта.

Я консультирую семейные пары на протяжении уже нескольких лет, да и сам не единожды женат, поэтому делюсь тем практическим материалом, который у меня накопился. Безусловно все мы разные, хотя в отношениях часто повторяем клише и стереотипы, ошибаемся в одних и тех же обстоятельствах, накручиваем себя там, где могли бы пройти мимо без того, чтобы взрастить слона из мухи... В общем, нам есть о чем поговорить на страницах этого пособия-размышления. И если мне удастся показать Вам новые грани привычного, помочь взглянуть под другим углом на обычные ситуации, в которых Вы сражаетесь с теми, кто Вам дорог, я буду считать свою задачу выполненной!

*Посвящается любимой супруге Анне,
с благодарностью за деликатное упорство и воодушевление...*

Чуть сложных конструкций – дальше станет понятнее...

Основной принцип, который будет связующим звеном в моих описаниях я называю третий вариант. И дело не столько в перечислении, сколько в способности выйти за рамки привычного деления в сторону многогранности... Большая вариативность дает возможность большей адаптивности.

Очень часто, первое что приходим нам в голову – иррационально, второе догматично, и только третье – разумное для ситуации.

Возможные подводные камни со стороны иррационального выбора в том, что он основан на инстинктивных, примитивных алгоритмах. Они прекрасно работают в животном мире, но в сложных социокультурных условиях без необходимого преломления могут приводить к ошибочным выводам. Например, в ситуации стресса при семейной ссоре система «бей или беги» возможно подскажет нам не лучшие стратегии поведения.

И даже когда в обоснованности наших решений собственные желания (так хочу!), может выясниться, что мы не заметили ошибку в момент постановки цели. Например, Вы решили заработать непременно миллион. Потому, что Ваш друг миллионер и не унывает даже в случае невзгод! А скрытая от Вас потребность будет в том, чтобы стать счастливее и жизнерадостнее, но Вы подмените ее связью с деньгами у Вашего друга...

Для того же, чтобы выйти за рамки привычных автоматизмов и догм, разглядеть новое и более адаптивное поведение, необходимо усомниться в правильности того, что мы считаем: «Так должно быть», т.к. это может означать, что мы толком и не задумывались над тем: «А почему, собственно?»

За такими «должно быть» часто скрыты *интроекты* – впитанные извне «константы», описания и представления, которые мы слышали от близких в детстве и приняли бессознательно, как будто это наши собственные убеждения. И теперь, во взрослой жизни, они нам

не всегда подходят, а иногда и мешают во взаимодействии с реальностью.

Итак, для того, чтобы найти тот самый третий, адекватный ситуации, вариант, необходимо:

1)

задать себе вопрос ЗАЧЕМ, как только в основании обнаруживаете свои желания.

«Зачем Вам то, что Вы хотите?», «А зачем Вам непременно то, что Вы ответили?», «А зачем Вам и это тоже?» Копайте так, чтобы выявить истинную потребность (она будет связана с Вашим желаемым состоянием в сторону комфорта, успокоения и т.п.) И следом вопрос: «А так ли связаны моя истинная потребность и то, что я выбираю делать, к чему стремлюсь?», «Есть ли еще способы обрести желаемое?»

2)

критически осмыслить то, что «должно быть», как только отслеживаете такое обоснование. «На каком основании?», «Может ли такого не быть и не Ваш ли это случай?»

Практикуясь некоторое время, Вы лучше научитесь понимать себя и собственные мотивы, а также отыщете множество убеждений, которые важно переосмыслить будучи взрослыми для распределения собственных сил и времени. Сама по себе **возможность найти альтернативу** делает нас **адаптивнее**. И чем меньше ситуаций, в которых мы упираемся в «Только так и никак иначе!», тем гибче и результативнее мы сможем стать в сложных и эмоционально окрашенных ситуациях...

Когда привычное поведение заводит Вас в тупик – знайте, что третий вариант отыщется, но только если Вы, уверенный в том, что он есть, станете его искать!

Лайфхак № 1. Ограничение деления на противоположности

Одно из возможных ограничений, связанных с основным принципом – это деление на противоположности. Подвох кроется в убежденности, что существуют лишь два варианта (т.е. «пан или пропал»). Вы задумывались когда-либо, насколько привычным является представление о противоположностях и полюсах в нашей жизни? Есть хорошее и плохое, полезное и вредное, белое и черное, сильное и слабое... Но так ли просто устроен мир вокруг или нам проще его так описывать? Вспомните про четыре времени года, например, или три состояния воды! Разве действительно все делится на противоположности, и если Вы не получили плюс, то значит ли это, что Вы непременно имеете минус? Такая категоризация как упрощает наше понимание жизни, так и осложняет ее, если мы не видим оттенков и полутонов, не видим альтернативы и вариантов, помимо диаметрально противоположных. Самое распространенное представление – о победителях и неудачниках. Если не победил – то получается проиграл. Но мы не учитываем множество факторов, которые в жизни имеют значение в стратегическом плане или контексте ситуации. Например, не победил, но сохранил силы и людей для более важного боя. Не победил, но спас мирных жителей. Не победил, но сократил численность противника и подготовил условия для последующей атаки другими подразделениями. Думаю, Вы поняли, о чем это я. И даже победы бывают разные, вот хоть в спорте – техническая, 1:0 или 27:0, в борьбе или из-за дисквалификации победителя.

Или другой пример. Вам не удалось убедить в своей правоте партнера, но ведь и Вы не стали от этого неправы, и можете остаться со своими представлениями и убеждениями. Как и Ваш партнер. Принимать его чувства, мысли, убеждения не значит непременно с ними соглашаться. Иногда достаточно просто их видеть, слышать, узнавать так, как партнер хотел их донести, и точка на этом. Не пытаться эти убеждения ни переделать (убедить в своей правоте), ни согла-

ситься с ними (признав свои не верными), а просто видеть, что по данному вопросу есть различия. И сами по себе они ничего не значат, кроме того, собственно, что Вы себе придумаете об их значении, и насколько начнете раздувать масштабы значения этого различия.

Прекрасной иллюстрацией может послужить фотография платья, которая облетела интернет несколько лет тому назад. Часть пользователей социальных сетей видели его голубым, а другая часть – если не ошибаюсь, белым или даже золотым. И видели настолько отчетливо, что баталии с попытками донести свое очевидное мнение заканчивались нешуточными перепалками на форумах. Признать, что нечто может существовать, даже если тебе не доступно – важный шаг к тому, чтобы попытаться понять оппонента (именно понять, а не трактовать через себя).

Итак, помимо полюсов есть огромное поле разнообразных значений (вспомним любую шкалу из курса математики в школе) – это важный образ для того, чтобы не впасть в «автоматическое переключение тумблера» только из одного положение в противоположное. В конце концов, даже у тумблера бывает три положения!

Я настоятельно рекомендую прочитав описание (лайфхак) взять себе время поразмыслить и поупражняться в том, чтобы приложить эти описания к собственной жизни, к возможным спорным и конфликтным ситуациям, которые случались в вашей паре...

К некоторым мыслям мы еще будем возвращаться чуть позже – под разными углами и точками зрения.

Лайфхак № 2. Вас понимают так, как чувствуют и опасаются...

Вы станете конкретнее в общении и выводах, если возьмете за правило уточнять, как именно Вас поняли или хотя бы делать поправку на то, что партнер может (и даже скорее всего) поймет Вас как-то по-своему, а не так как Вы имели ввиду, когда говорили. Попадалось мне такое правило: даже если есть только один способ понять Вас не так – скорее всего именно он и будет истолкован!

Чаще всего мы говорим нечто не задумываясь о том, как это будет понято, поскольку нам самим смысл очевиден. Но если посмотреть на фразу, которую мы выдаем с позиции – а что еще она могла бы означать, возможно Вы сможете найти в ней несколько вариантов и кривотолков. **Делайте поправку на неминуемые разночтения в смыслах.** Помните, что у слов есть масса значений, у их сочетаний – трактовок, а ко всему этому еще и прибавляются ассоциации и ожидания, основанные вообще на личном опыте того, кто слушает... Вот представьте себе яблоко. Опишите, какое оно? Вы легко сможете его описать и «увидите у себя в голове» определенным, скажем, зеленым и глянцевым. А вместе с тем, у кого-то оно красное или желтое. Круглое или продолговатое, большое или маленькое. И каждый видит свое не задумываясь, что представление другого может отличаться, пока мы специально об этом не заговорили.

Мы разные – и это важно для взаимного притяжения, для уважения, восхищения и симпатий друг к другу – не думайте, что единомыслие – это цель. Скорее желательно постараться понять, как именно поняли Вас и то ли Вы имели ввиду (со временем, когда Вы лучше узнаете привычки и мировоззрение партнера, повторяя одни и те же мысли, станете понимать друг друга «без слов», как это бывает с супругами со стажем). Однако там, где мы не уловили смысл или нам недостает информации – мы начинаем достраивать ее, исходя из собственных тревог и опасений. Как будто ищем, что будем делать, если оправдаются наши негативные прогнозы, кото-

рых мы боимся. И рассматриваем мы всегда только худшие сценарии. Быть может потому, что считаем, что радоваться можем всегда, а вот к беде лучше подготовиться? Но зная эту особенность нашей психики, помимо достраиваний по негативным прогнозам, создавайте усилием воли еще несколько (хотя бы три) построения позитивных – это уравнивает восприятие ситуации и добавит возможных исходов. Дело в том, что мы реагируем именно на эти самые построения-прогнозы, которые себе выстраиваем, и рискуем утонуть в отрицательных переживаниях сверх меры, сфокусироваться на негативной стороне, позабыв о возможной позитивной. Иными словами, рискуем однобоко начать воспринимать то, чего точно испугаемся.

Представьте, каких дров можно наломать в таких «черных очках»? Поэтому лучше приучать себя смотреть на мир в его многогранности и вариативности (с разными знаками и оттенками). Ведь даже отношение к ситуации во многом определяется именно нашей интерпретацией ее значения, а мы почти никогда не сомневаемся в этой операции, хотя следовало бы чаще!

Возьмите паузу, прежде чем переходить к следующему повествованию – не спешите просто прочесть, потренируйтесь примерить на себя и Ваши отношения прочитанное. Когда Вы были уверены, что все объяснили точно, и только через некоторое время смеялись, что даже в мыслях не могли себе представить, как истолкуют Вашу фразу? Когда Вы замечали негативные домыслы и уходили в поиски решения несуществующей проблемы, совершенно не думая об альтернативных вариантах? Какие именно мысли возникают у Вас при недостатке информации? Как Вы начинаете реагировать, когда думаете о возможном негативном сценарии? Обсудите вдвоем, как именно вам было бы комфортнее уточнять понимание сказанного, особенно в конфликтных ситуациях, и не стать вместе с тем дотошными формалистами (научный принцип не усложнять там, где это не требуется – очень кстати!)