



Содержание



Введение	9
Знакомство	11
Ключевые моменты	15
Определение конфликта	15
Распределение ролей в жизни. Конфликт роли	15
Личная территория	17
Первая ссора	20
Ключевые моменты	24
Выстраивание идеального образа партнера.	24
Уважение к себе и партнеру.	25
Знакомство с родителями	30
Ключевые моменты	33
Дети и родители. Принцип бумеранга	33
Дети — причина ссоры родителей?	34
Начало совместной жизни.	40
Ключевые моменты	43
Скрытые конфликты	43
Отсутствие ориентиров, целей.	45
Почему он не делает предложение?	49
Ключевые моменты	51
Те ли это отношения, тот ли это человек?	51





История реальной любви

У мужчин и женщин разный подход к браку	53
Подготовка к свадьбе	57
Ключевые моменты	60
Один партнер хочет больше, чем другой.	60
Мужчины видят общее, женщины — частное	61
Свадьба	66
Ключевые моменты	69
Контроль	69
Высмеивание проблемы.	71
Медовый месяц	74
Ключевые моменты	77
Тайное становится явным	77
Газ и «медленный газ» — это разная скорость по жизни	79
Первый год семейной жизни.	83
Ключевые моменты	86
Обида как средство давления на партнера	86
Чего мы на самом деле ждем от партнера?	87
Две женщины в жизни одного мужчины	89
Планы на будущее, решение о рождении ребенка	93
Ключевые моменты	96
Страх не успеть	96
Неумение жить здесь и сейчас	97
Будни с малышом	102
Ключевые моменты	105
Женщина становится несвободной	105
Не получается быть идеальным родителем	106



✧ *Оглавление*

Конфликты с родителями	111
Ключевые моменты	114
Разные модели семьи	114
В чужой монастырь со своим уставом	115
Переезд в собственное жилье	119
Ключевые моменты	122
Не осуждайте родителей	122
Родители и любовь.	124
Претензии и тема развода	129
Ключевые моменты	132
Обсуждение проблемы с третьим лицом	132
Природа конфликта, которая кроется в недовольстве и безответственности	133
Встать на место другого человека	134
Визит к психологу	137
Ключевые моменты	139
Четыре типа поведения в конфликтах	139
Четыре неосознаваемые цели в поведении.	141
Карьера женщины	146
Ключевые моменты	149
Сферы жизни.	149
Обиды близких	150
Неудачи в бизнесе у мужа	153
Ключевые моменты	155
Зависимость и уход партнера.	155
Мужчине нельзя быть слабым	156
Почему так важна поддержка?	157
Кризис в семье: флирт на стороне	161
Ключевые моменты	164





История реальной любви

Мой партнер не развивается	164
Причины флирта и измен	165
Появление второго ребенка	169
Ключевые моменты	173
Расставляйте приоритеты	173
Конфликт между старшим и младшим ребенком	174
Жизнь в домашней одежде	179
Ключевые моменты	181
Мужской взгляд	181
Бегство из отношений	182
Как разрешить этот конфликт?	183
Пробел в отношениях с партнером	184
Подростки	187
Ключевые моменты	190
Прощание с родителями	191
Вхождение в общество	192
Ребенок многого не знает	192
Важность сочувствия	193
Из конфликта — в любовь	198
Ключевые моменты	201
Навыки сотрудничества	201
Что важно ставить на первое место?	202
Заклучение	204
Дополнительный секретный подарок!	205
Отзывы	206



ЗНАКОМСТВО



Поздняя осень.

Один из тех вечеров, когда хочется залезть под теплое одеяло и почитать хорошую книгу. Но Алена не из таких: с осенней хандрой она борется решительно, привлекая к этому своих подруг. Для нее вечер дома в одиночестве и безделье — признак слабости. Поэтому коротать свободное время таким образом она старается как можно реже.



При всей миловидности характер у Алены очень решительный. Пожалуй, эту решительность выдает лишь взгляд пронзительных глаз, в которых порой прыгают чертики. Все прочее — и нежные русые локоны, и аккуратный нос, и губы, и миниатюрная фигура — создает ощущение нежности и незащитности. Впрочем, Алена и в самом деле девушка чувствительная и эмоциональная, хотя предпочитает открыто это не демонстрировать. Взбалмошной и импульсивной ее точно не назвать.

Сегодня вечером она в кафе со своей подругой Кристиной. Вот уж кто не скрывает своих мыслей и чувств! Она сразу высказывает все, что думает, не делая скидки на то, кто перед ней: знакомый человек, близкий друг или случайный прохожий. Даже ее облик словно бросает вызов окружающему миру: «Подходи, если не боишься!» Кристина предпочитает черные и необычные вещи. Сегодня единственным светлым пятном в ее наряде является серебристая широкая пряжка на поясе. Все остальное — даже короткие, уложенные ежиком волосы и серьги в ушах — темное. Образ дополняет ее критичный, жесткий взгляд, в котором ясно читается скептицизм и категоричность в суждениях.

Итак, осенний вечер. Подруги сидят в кафе за столиком.

— Нет, ну ты посмотри вокруг: ни одного нормального мужика! — Кристина демонстративно обвела взглядом по-



сетителей кафе и, ничуть не снижая тона, продолжила: — Сразу видно, юнцы пришли снять красотку на одну ночь, чтобы потешить свое самолюбие. А этот, — резкий жест головой куда-то в сторону, — явно на сделку рассчитывает: непонятно, что у него больше — живот или кошелек.

Кристина захихикала над своей шуткой, а Алена досадливо поморщилась. Ей не нравились подобные разговоры, однако спорить с подружкой она не хотела. Пару раз попытавшись посеять в ее душе ростки благожелательного отношения к мужчинам, Алена наткнулась на такую волну непонимания и протеста, что решила оставить эту затею раз и навсегда. «Ничего, — думала она. — Потерплю, пока Кристина перемоем косточки всем представителям мужского пола в радиусе тридцати метров, а потом уже нормально пообщаемся».

Прелюдия в виде потока критики в адрес мужчин была обязательным пунктом в программе их встреч, и Алена к этому привыкла.

Чуть поодаль разговаривают два молодых человека, и их беседа, кажется, полностью подтверждает то, о чем только что говорила Кристина.

— Нет, Герман Батькович! Ты мужик или кто? — говорит один из них, обращаясь ко второму. — Ни один уважающий себя пацан не уходит из заведения, не подцепив какую-нибудь девчонку! Давай, не тушуйся! Смотри, вон пара симпатичных экземпляров сидит. Вперед! Докажи, что ты крутой! Угости девочек коктейлем — и, считай, они твои!

Его собеседник, Герман, не был сторонником таких знакомств.

Высокий, стройный, светлоглазый — он выглядит вполне заурядно. Его одежда тоже не говорит о желании выделиться из толпы: просто джинсы и свитер. Хотя, если присмотреться, становится очевидно, что эти нехитрые предметы гарде-





История реальной любви

роба куплены в дорогом магазине, а не на китайском рынке. Но он явно не из тех, кто склонен афишировать свой доход.

Что же касается характера, то Герман — обладатель на редкость сдержанного темперамента. Его немногословность и спокойствие придают ему ореол загадочности. При этом он дружелюбный и благожелательный, что позволяет ему располагать к себе людей сразу и надолго.

Вернемся к событиям в кафе. Герман, несмотря на все подколки своего приятеля, считал себя мужчиной и в удовольствии оглядеть недалеко сидевших дам себе не отказывал. Его взгляд остановился на Алене: его привлек немного скучающий вид девушки.

К тому же в том, как она смотрела на ярко жестикулирующую и явно чем-то возмущенную подругу, сквозило что-то очень доброе и заботливое. Потянувшись за коктейлем, она окинула блуждающим взглядом зал — и в этот момент их с Германом глаза встретились.

Признаки скуки исчезли с ее лица, а на ее губах промелькнула теплая улыбка. Друг продолжал учить Германа премудростям холостяцкой жизни, но тот его уже не слушал. Спустя пару секунд он стоял рядом с понравившейся ему девушкой.

— Меня зовут Герман, — негромко представился он. — А вас?

— Алена, — как-то очень легко и просто ответила она.

И в эту минуту все остальные звуки и разговоры почему-то стали не слышны.

— Присаживайтесь, — предложила Алена. — Мы с подругой здесь боремся с осенней хандрой.

Герман был безумно ей благодарен за то, что ему не пришлось вспоминать «мужские заготовки» для продолжения общения. Он просто сел, и они заговорили. Про осень.



✧ Ключевые моменты ✧

Определение конфликта

Конфликт — это разногласия, чаще всего вызванные противоречием интересов и сопровождающиеся состоянием дискомфорта.

Почти каждый человек боится конфликтов. С чем это связано?

У большинства людей конфликт ассоциируется с криками и обвинением, битьем посуды и прочими яркими проявлениями эмоций — всем тем, с чем нормальному человеку столкнуться не хочется. Кроме того, во время конфликта у вас появляется уверенность в том, что вас не любят, и это ранит больше всего. Поэтому большинство людей всеми способами стараются избегать конфликтных ситуаций.

Если вы можете сказать о себе, что вы из тех, кого пугает открытая конфронтация, скорее всего, в детстве родители часто были вами недовольны, высказывали претензии в ваш адрес. Повзрослев, вы на подсознательном уровне продолжаете относиться к конфликту как к чему-то страшному. словно маленький ребенок, вы боитесь потерять любовь.

Распределение ролей в жизни. Конфликт роли

Кажется, что в ситуации в кафе нет никаких явных конфликтов. Зато наблюдается конфликт скрытый. Но прежде чем начать его разбирать, важно упомянуть о таком клю-





История реальной любви

чевом моменте, как распределение ролей в жизни и поведении героев.

Ролевой веер, то есть определенный набор ролей в жизни, начинает формироваться с детства. Те модели поведения, которые приносят человеку пользу и признание окружающих, закрепляются на всю жизнь. Чем богаче этот набор, тем гибче и многограннее человек, тем эффективнее он может строить отношения и тем легче справляется с трудностями.

Роль друга достаточно четко обозначена в представлении каждого человека с детства. То есть настоящий друг — это тот:

- ✧ на которого всегда можно рассчитывать;
- ✧ который всегда на твоей стороне;
- ✧ который не предаст, поддержит, выслушает и т. д.

Иногда, вырастая из отношений, мы всеми силами стараемся соответствовать своим прежним представлениям о том, как должно быть.

И наши персонажи стараются этим ролям соответствовать. Ни Герман, ни Алена не отстаивают свои интересы во время общения с друзьями, они не заявляют о том, что их что-то не устраивает. Они не спорят, чтобы не провоцировать конфликт. Их цель — сохранить отношения, поддерживая друзей. Но такой подход ведет к утрате эмоциональной близости с другом, и такие отношения в итоге сойдут на нет.

Дружба — это те первые отношения, в которых человек, условно говоря, тренируется в близости, искренности и доверии. Неискренность и подавление своих эмоций всегда приближают к конфликту. Когда вы сами себя загоняете в рамки, стараясь соответствовать вымышленному образу



идеального друга, вы создаете напряжение в отношениях с другом и внутренние противоречия внутри себя.

Например, если вы никогда не спорили с подругой, стараясь не конфликтовать, и вдруг станете ей противоречить, потому что в вашей душе накопилась критическая масса недовольства, то она от неожиданности, конечно, будет не готова это принять.

Личная территория

Второй ключевой момент, на который важно обратить внимание, — это личная территория и нарушение ее границ. Очень часто конфликты происходят в тех случаях, когда вы позволяете нарушать свою территорию либо нарушаете территорию другого человека.

Что же такое личная территория?

С одной стороны, это ваше физическое пространство. С близкими людьми легко общаться на минимальной дистанции, чего нельзя сказать о посторонних людях: если они находятся слишком близко, вы наверняка ощущаете дискомфорт.

С другой стороны, к личной территории относятся дом, вещи, предметы — в общем, те материальные блага, которые вы считаете своей собственностью.

Кроме того, не менее важной и личной территорией являются ваши мысли, чувства, желания, интересы, принципы. Например, когда кто-то в разговоре открыто высмеивает вашу позицию, вы не можете не ощущать дискомфорта, но вполне можете промолчать, чтобы не ввязываться в спор. «Осадочек», тем не менее, останется.

Таким образом, когда вы позволяете другому человеку безнаказанно навязывать вам свои воззрения, вы неосоз-



нанно вступаете в конфликт. Возвращаясь к отношениям Алены и Германа с их друзьями: внутренне им обоим претит отношение друзей к противоположному полу, но внешне они не выражают своего несогласия, чтобы не вступать в бессмысленный спор. Тем не менее, такой регулярный конфликт внутреннего и внешнего не может не раздражать.



Что делать?

Составьте список своих основных ролей

Выберите те из них, которые, по вашему мнению, провоцируют много конфликтных ситуаций. Определите, какие характеристики этих ролей вам уже не подходят.

Например:

- ✧ роль «подруга»: слушающая, сочувствующая, разделяющая чужое мнение, готовая бросить все свои дела ради друга;
- ✧ роль «жена»: заботливая, нежная, восхищающаяся мужем, благодарная, сексуальная;
- ✧ роль «мама»: заботливая, любящая, помогающая и т. п.

Посмотрите: рамки каких ролей тесны для вас? Возможно, пора убрать параметр «разделяющая чужое мнение» из роли «подруга»? И добавить туда, например, «благодарная»? Стройте свои роли на собственных склонностях и чертах характера, а не на привычных моделях!



Начните изучать и уважать вашу личную территорию

Это значит слышать других людей и сотрудничать с ними, не забывая при этом о собственных ценностях. Важно уметь говорить искренне и с уважением о тех самых небольших разногласиях, которые у вас возникают.

Обращайте внимание на причины своего недовольства. Говорите о нем просто для того, чтобы друг (или партнер) знал, как его поведение влияет на ваше самочувствие, состояние, настроение. Конечно, не стоит ожидать, что он сразу же последует совету, исправится, перевоспитается, одумается и т. д. Но как только вы перестанете молчать, позитивные изменения не заставят себя ждать.

Сказали, и...

- ✧ во-первых, вам стало легче: это негативное чувство прожито и озвучено — оно не сидит внутри;
- ✧ во-вторых, у вашего друга сразу появляется понимание: «Я делаю то-то, а другие чувствуют так-то. Если я хочу, чтобы они себя так чувствовали — продолжаю так делать; если не хочу — прекращаю так себя вести».

Начните в этом практиковаться каждый день, обращая внимание на то, как изменяется ваше самочувствие и самочувствие другого человека. Не забывайте, что цель — улучшить ваши отношения!

Ни один из наших советов не поможет вам переделать другого человека. Следуя нашим рекомендациям, вы в первую очередь развиваетесь сами. Учитесь строить отношения так, чтобы все их участники чувствовали себя комфортно. Вовремя озвучивая свое недовольство и находя компромиссы в острых вопросах, вы не провоцируете конфликты, а, наоборот, предупреждаете их.





ПЕРВАЯ ССОРА





✧ *Первая ссора*

Три месяца пролетели незаметно.

Алена и Герман встречались почти каждый день. Это не была любовь с первого взгляда — им просто было очень хорошо вместе.

Чем занимаются молодые люди, только-только окончившие институт? Естественно, всюю наслаждаются свободой: походы в кино чередовались с ужинами в кафе; общаясь к высокому искусству, Герман и Алена бывали в театрах, а когда им хотелось оторваться по полной программе — ездили кататься с горок на «бубликах» и согревались горячим чаем из термоса. Это было время сплошного праздника!

Однажды вечером, когда они прощались, их первый романтический поцелуй поставил точку в дружбе и начал отсчет влюбленности.



— Ты уже подготовила лыжи? — Герман улыбался в трубку сотового телефона, предвкушая их первую поездку на горнолыжный спуск в предстоящие выходные.

— Конечно! Смазала, поставила у входной двери, чтобы не забыть, и даже уже надела комбинезон и перчатки. До субботы их больше не сниму! — Алена откровенно веселилась, но вдруг ее голос погрузился: — Я так соскучилась...

— Я тоже, — Герман уже четыре дня был в командировке, но, слава богу, завтра вечером он будет дома, а послезавтра утром, наконец, обнимет любимую. — Мне пора, начинается очередное совещание. Завтра тебе позвоню из аэропорта! Жди!

Однако на следующий день все вышло совсем иначе. Кажалось, на эту пятницу были запланированы все несчастья, которые только можно вообразить.



Сначала рейс задержали на шесть часов. Герман так расстроился, что, пытаясь позвонить Алене, уронил телефон, после чего новенький сенсор перестал работать. Понимая, что теперь он никак не сможет сообщить любимой, что задерживается («И почему я не выучил наизусть номер ее телефона?!»), Герман не находил себе места.

Обычно уравновешенный и рассудительный, он чувствовал, что его начинает трясти. «Ничего! Доберусь до дома — сразу позвоню или напишу», — пытался он себя успокоить. Помогало не очень.

Когда Герман наконец добрался до своей квартиры, было четыре утра. Звонить и писать Алене смысла не было, да и сесть за компьютер не было сил.

Не раздеваясь, он буквально рухнул на кровать, удивляясь своей усталости. На сон ему оставалось чуть больше четырех часов, а перед горнолыжным спуском нужно было хорошо отдохнуть.

Однако он проспал гораздо больше, чем планировал: когда он проснулся, за окном уже ступились субботние сумерки. Почувствовав ломоту в костях и жуткую головную боль, Герман сразу понял причину своей усталости и слабости.

«Температура! Только этого не хватало! — подумал он. — Просто прекрасно: лыжи накрылись медным тазом!»

Герман болел редко, но качественно. Три дня он лежал пластом, а на четвертый все как рукой снимало. Мама иной раз даже врача не вызывала — просто писала записку в школу, и учителям этого было достаточно, ведь Герман всегда был в числе отличников. Однако в этот раз записка от мамы явно не поможет. Обдумывая, с кем связаться первым делом — с Аленой или с мамой, — он снова провалился в тяжелый сон.



✧ *Первая ссора*

Три дня болезни прошли, как в тумане. Не дозвонившись, мама, конечно, примчалась на съемную квартиру к сыну. Несколько раз Герман пытался достучаться до Алены. Она, однако, трубку не брала и на электронные письма не отвечала.



— Привет, — голос Германа звучал неуверенно и виновато, когда вечером он дождался Алену у подъезда.

Не останавливаясь, она лишь молча окинула его негодующим взглядом.

— Куда же ты? Погоди! Что случилось? — голос Германа почти сорвался на крик.


— Ты меня об этом спрашиваешь? — взгляд Алены, казалось, мог прожечь в нем дыру. — Ме-ня? — отчетливо, по слогам повторила она. — Я, как последняя дура, ждала его два дня с этими лыжами, а он даже не позвонил! Мало того — не отвечал на мои звонки! — Алена говорила негромко, но в голосе ее звенела злость вперемешку с обидой. — Как называется человек, не выполняющий своих обещаний? Предатель!

Алена забежала в подъезд и там горько разрыдалась. Сначала это были слезы обиды на любимого человека, но постепенно к обиде добавилось сожаление и раскаяние в собственной грубости: «Зачем я назвала его предателем? А вдруг он меня не простит и на этом все закончится?»


Герман тоже с трудом справлялся со своими чувствами. Слово «предатель» хлестнуло его, словно плеткой, сердце сжалось от боли: «Хорошо... Я предатель. Но ведь она даже не поинтересовалась, что со мной произошло! Если она действительно так переживала, почему не приехала ко мне?»



Герман не успел разглядеть слез Алены, а распознавать скрытые женские эмоции он никогда особо и не умел. Вместо сожаления о случившемся парень теперь испытывал обиду на любимую девушку.



Ключевые моменты



Выстраивание идеального образа партнера

Когда мы смотрим на него/нее (особенно в начале отношений), то представляем себе идеального партнера: каким он должен быть, а что, напротив, недопустимо. У многих даже есть списки этих желаемых качеств, которым порой уделяется больше внимания, чем человеку как таковому.

Как только вы начинаете ожидать от партнера совершенно определенных действий, как только это становится для вас важнее, чем сам реальный человек, зарождается конфликт между ним самим и вашим вымышленным образом. Суть партнера, его индивидуальность закрывается от вас все больше, и с каждым разом вам все труднее взаимодействовать друг с другом.

Например, на тренинге «От одиночества к любви» мы просим участников программы написать список качеств, которые должны присутствовать у их идеального партнера, каким они себе его представляют.

Иногда люди пишут по 30–40 пунктов! С воодушевлением и горящими глазами они пытаются обозначить как можно больше. В результате получается примерно следующее:



* Первая ссора

«Если этот человек хочет быть со мной, он должен соответствовать всем этим критериям».

Как можно ежедневно соответствовать 40 пунктам чьих-то представлений об идеале? Это словно непрерывный экзамен: с утра до вечера вы наблюдаете за партнером, отмечая, по каким качествам он прошел, а по каким — нет.

Наверняка вам знаком момент в начале отношений, когда партнеры пытаются проверить друг друга: «любит — не любит», «сделает так, как я хочу, или не сделает». Условно говоря, в данной истории герои такую проверку не прошли, ведь если бы любила, то пришла бы; если бы любил, то отыскал бы способ сообщить, что заболел.

Получается, каждый человек все время сдает своего рода ежедневный зачет. Порой это изматывает до того, что продолжение отношений становится невозможным. Вы замечаете, что партнер оказался не таким уж идеальным, и задумываетесь: «А это вообще те отношения, которые мне нужны?»

Уважение к себе и партнеру

Вряд ли можно говорить об уважении, когда один из партнеров произносит в адрес своего избранника обидные и грубые слова, предъявляет претензии: «Я ждал тебя, как идиот!», «Я сидела там, как дура, а ты не пришел!» Каждый раз, когда вы начинаете злиться, когда ваш голос повышается на несколько тонов и с губ готовы сорваться оскорбления — это проявления неуважения.

Отсутствие уважения в отношениях — это, прежде всего, показатель отсутствия или нехватки уважения к самому себе. Ведь если вы уважаете самого себя, то не станете стро-





История реальной любви

ить взаимоотношения с человеком, который вашего уважения не заслуживает. Таким образом, важно понимать, что любовь без уважения не может длиться долго.

Часто случается, что в состоянии влюбленности у вас играют гормоны, вы не отводите взгляда от своего избранника, вас все в нем устраивает, все идеально! Но однажды происходит разлад между иллюзией и реальностью, то есть между жизнью и идеальным списком. И в этот момент существует опасность потерять уважение к партнеру.

Возвращаясь к ключевому моменту про идеальный образ, важно понять, что именно он часто является причиной возникновения конфликтов. Не другой человек со своим набором личных качеств, а список, укоренившийся в вашей голове настолько, что при любой сложной ситуации возникают мысли вроде: «Думала, что он очень смелый, а он какой-то нерешительный...»

Уважать другого человека можно лишь при условии, что вы не требуете от него слишком многого. Об этом важно помнить не только в начале отношений, но и потом — какой-то поступок партнера может неприятно удивить вас и после пяти лет совместной жизни. Но прежде чем злиться и обвинять его в чем-то, вспомните о своей любви и попробуйте понять, почему произошло то, что произошло: ваш любимый человек — не робот, он может заболеть, устать или просто сделать ошибку.

Синдром завышенных ожиданий, произрастающий из склонности создавать в своей голове идеальный образ, можно проследить и на детско-родительских отношениях. Вы наверняка знаете родителей, которые требуют от ребенка, чтобы он был самым лучшим: отличником в школе, лучшим музыкантом, спортсменом и так далее. Очевидно, что круглые пятерки в школе не только не нужны, но и не каж-



* Первая ссора

дому под силу, но стремление к идеальному во всех отношениях чаду носит иррациональный характер. Такой родитель не может ответить на вопрос, зачем это нужно: «То есть как зачем, мой ребенок должен быть лучшим, потому что это мой ребенок!»

И когда дети не дотягивают до установленной планки, уважение пропадает. Дети испытывают страх перед родителями; родители огорчаются, когда «их надежда» приносит не те оценки или занимает не те места. Этот опыт автоматически остается с человеком и после его взросления.



Что делать?

Что можно начать делать для того, чтобы приходиться к большей любви и уважению благодаря конфликту, а не копить негатив, разрушающий отношения?

Напишите список качеств, которым должен соответствовать партнер

Не ограничивайте фантазию, пишите по максимуму: что он должен уметь, как должен ходить, стоять, сидеть, что говорить, где работать, сколько зарабатывать. Все, все, все!


Такой подробный список очень полезен, ведь в жизни быть постоянно искренним не так-то просто.

Поэтому пишите много, не скупясь и не ограничивая себя.



Затем рядом с этим списком напишите другой такой же, но уже про себя. Ведь если вы хотите видеть рядом с собой идеального человека, то обязаны соответствовать ему. Дайте волю своему воображению, не скупитесь на самые головокружительные требования.

В заключение с радостью сожгите оба списка! Попрыгайте на пепле. Пусть это будет ритуалом освобождения от претензий и ожиданий по отношению к партнеру и к себе.

 **Обращайте внимание на тон, которым вы разговариваете с партнером**

Если вы замечаете, что ваш голос становится раздраженным, это сигнал, что надо взять паузу и расслабиться, глубоко вдохнуть и затем выдохнуть.

Не обращайтесь к партнеру в состоянии раздражения, не обсуждайте с ним свои мысли, идеи, способы решения конфликтной ситуации, если в вас бурлят негативные эмоции. Ваши предложения могут быть действительно дельными и, возможно, сумеют улучшить ваши отношения. Но если их неправильно подать (не в том настроении, не тем тоном), то, скорее всего, их никто не услышит или они будут поняты неверно.

Когда вы недовольны партнером, зачастую в интонации появляется претензия. Контролировать этот процесс можно, но сложно. Это навык, как рисование, езда на велосипеде или завязывание шнурков. Другое дело, что умению контролировать если не свое раздражение, то хотя бы его внешние проявления, придается незаслуженно мало значения. Чтобы не забывать о том, как важно этому научиться, постоянно повторяйте себе, что это



** Первая ссора*

необходимая составляющая вашего будущего счастья и взаимопонимания в паре.

Есть еще такой прием для ускорения этого процесса и снижения градуса напряженности в общении с партнером: если вы заметили за собой запальчивые интонации уже во время разговора, сделайте предупреждающий жест, чтобы остановить ответную реакцию собеседника, выдохните и повторите свою мысль спокойно и рассудительно.





ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ





✧ Знакомство с родителями

Какое счастье, что настоящая любовь помогает справиться со всеми трудностями! «Горнолыжный» конфликт Германа и Алены мог бы стать точкой в их отношениях, если бы не это прекрасное чувство. Когда эмоции улеглись, они поняли, сколько волнений доставили друг другу, и помирились. После этого их отношение друг к другу стало более бережным.



— А давай сегодня зайдем ко мне? Посмотришь, где я вырос, — в один из майских вечеров предложил Алене Герман.

К тому времени в квартиру, которую он снимал, вернулись хозяева, поэтому молодой человек вновь перебрался к родителям.

— Не знаю... Может быть, в другой раз? Не так спонтанно, — смутилась Алена.

— Да не бойся, родителей нет дома, смотрины тебе устраивать никто не будет, — угадав причину тревоги любимой, успокоил Герман.

— Тогда пошли, — тут же согласилась Алена.

Последний квартал до дома они преодолели бегом, ибо начавшийся незадолго до этого морозящий дождик превратился в настоящий ливень.

Промокшие, они ввалились в квартиру, весело смеясь и толкаясь. Через несколько секунд из кухни выглянула мать Германа. Скользя по Алене взглядом, она умоляющим тоном произнесла:

— Сынок, не шуми — папа не в духе!

И молодой человек, открывший было рот, чтобы представить Алену, тут же изменился в лице и промолчал. Из кухни донесся явно недовольный голос.



— Пойдем в мою комнату, — Герман обхватил Алену за талию и мягко, но настойчиво повлек ее за собой.

В этот момент из кухни донесся пьяный мужской голос:

— А мне плевать, что гости! Моя квартира — что хочу, то и делаю! Имею полное право!

— Отец разбуянился, — виновато сказал Герман. — Извини, он, когда выпьет, начинает шуметь. А мама его успокаивает.

Словно в подтверждение только что сказанного, в ответ на мужские крики послышался мягкий женский голос. Однако увещевания не подействовали: вскоре из кухни раздался грохот посуды и передвигаемой мебели.

— Прости, я был уверен, что они сегодня у бабушки... — Герману было очень неловко. Он даже не мог заставить себя поднять глаза на Алену, чтобы понять, как она относится к инциденту.

Понимая состояние любимого, Алена не могла решить, как лучше поступить: остаться, чтобы не дать ему понять, насколько ей все это неприятно, или же уйти, чтобы не быть свидетелем скандала...

Однако во втором случае она, скорее всего, заденет чувства своего мужчины.

— Знаешь, пойдем отсюда. Чаю мы тут явно уже не попьем, — нарочито бодрым голосом произнес Герман. И они выскочили из квартиры.

— Ой, ты даже не переоделся, мы же мокрые оба! — уже на улице вспомнила Алена и вопросительно глянула на Германа. Обстановка в квартире была настолько напряженной, что они и забыли про то, что попали под дождь.

— Нет, домой я сейчас возвращаться не буду. Уж лучше так, — в ответ на незаданный вопрос сказал молодой человек.



Ключевые моменты



Дети и родители. Принцип бумеранга

Дети всегда очень сложно переживают родительские конфликты.

Бывает, на консультации приходят мамы и говорят: «Почему-то мой ребенок такой пассивный. А мне бы хотелось, чтобы он был лидером». Или они недовольны его успеваемостью, дисциплиной, талантами. Эти претензии часто становятся барьером для ребенка, не позволяют ему чувствовать себя уверенно и спокойно.

Когда дети вырастают, срабатывает принцип бумеранга: они возвращают родителям критику. Причем они оценивают родителей далеко не с лучшей стороны, а видят в основном их слабости. Они буквально начинают изучать под микроскопом все свое детство. И повзрослевший ребенок может уже, например, сказать пьющему отцу, что подобный образ жизни — это позор всей семьи («Я тебя стыжусь»).

Стыд за родителей, их стиль в одежде, манеру общения возникает потому, что дети, вырастая, входят в новое время более подготовленными и адаптированными. А родители часто не дотягивают до этих требований.

В этом и заключается суть конфликта: все будто обязаны дотягиваться до определенной планки. Сперва — дети до родителей, их ожиданий и претензий, затем — наоборот.

То же самое мы видим в ситуации Германа: у него, как у человека взрослого, уже есть свои представления о том, как нужно себя вести при гостях, и поведение отца





История реальной любви

вызывает у него чувство неловкости и стыда. Зная, что отец склонен выпивать и буянить, он решается привести Алену в гости только тогда, когда уверен, что родителей дома нет, и неожиданная встреча с ними оказывается для него неприятным сюрпризом.

Очень часто родители при помощи детей пытаются компенсировать то, чего сами не добились в детстве или во взрослой жизни. Например, не стали врачами, профессорами или музыкантами: «У меня не было возможности учиться в музыкальной школе. Зато ты пойдешь».

Это — пример конфликта все того же идеального образа и реальной жизни. Задавая себе вопрос, каким они видят своего ребенка, родители в итоге составляют длиннющий список желаний. При этом игнорируются интересы самого ребенка.

Вспомним первую главу о распределении ролей. В такой ситуации роль «мама» заставляет женщину таскать ребенка на спортивные секции, в музыкальную и художественную школу буквально за шкуру. Она до полуночи сидит с ним за уроками, наблюдая за тем, чтобы все было сделано. Потому что хорошая мама — это та, у которой ребенок хороший.

Дети – причина ссоры родителей?

Дети очень болезненно воспринимают ссоры родителей. В 99% случаев они считают себя их первопричиной, думая, что если бы они не вели себя плохо, не получали двоек и троек (а некоторых и четверки не устраивают), то родители бы и не ругались...

Ребенок считает себя и свои действия настолько важными, что думает, будто в первую очередь он определяет



* Знакомство с родителями

отношения мамы и папы. Иногда это происходит на протяжении всей жизни. И все ссоры, которые видит ребенок в раннем детстве, он продолжает наблюдать, когда и сам взрослеет. Как в нашей истории: сын пришел домой с девушкой и в который раз стал свидетелем ссоры родителей.

Здесь важно понять, что конфликты создают и решают сами родители. Это их выбор модели отношений. И ребенок здесь едва ли играет важную роль. Как бы он ни хотел сгладить углы, попробовал примирить их — все будет бесполезно.

Главное — понимать и осознавать, что вы не можете изменить жизнь своих родителей. Более того, вы не должны этого делать. Равно как не должны испытывать чувство стыда или вины за их взаимоотношения и образ жизни. Это, во-первых, не сделает вас счастливее, а во-вторых, является банальным неуважением к родителям.

Помните, что у ваших родителей своя жизнь и своя модель поведения, которую они построили сами. И лучшее, что вы можете сделать — это не усугублять конфликт, ввязываясь в ссоры и вставая на сторону кого-то из них или пытаясь их переделать.

Бывает и такое, что родители, осознанно или неосознанно, сами втягивают ребенка в свои конфликты. Мама жалуется сыну: «Посмотри, какой отец, вот он мне что сказал». Такое чаще всего происходит, когда дети уже вырастают и кто-то из родителей начинает воспринимать их как реальную силу, которая может решить исход конфликта в их пользу.

Комментарий Ирины Удиловой

Так было и в моей семье. Моя мама могла в любое время дня и ночи позвонить, чтобы пожаловаться на папу. И даже когда у меня было уже трое детей, я чувствовала себя обязанной все бросить, выслушать ее и выразить сочувствие.



Тем не менее, это очень вредно как для ваших отношений с обоими родителями, так и для их отношений между собой. О создании таких лагерей («ребенок и родитель против второго родителя», «родители против ребенка») мы много говорили в курсе «Секреты детского поведения». При любом раскладе и расстановке сил такой подход к решению конфликта только его усугубляет.

Очень часто дети или какие-то третьи лица в конфликте берут на себя роль третейского судьи: «Сейчас я все улажу, ведь мне со стороны виднее. Ты прав, а ты — нет». Это только усиливает напряжение между людьми, и если задуматься, то очевидно почему: «правый» участник конфликта начинает чувствовать себя увереннее, получив поддержку, а «неправый» чувствует обиду — ведь его в буквальном смысле «задавили количеством». В итоге вместо того, чтобы искать взаимопонимание, стремиться услышать друг друга и помириться, они продолжают «войну», получив в свое распоряжение новое оружие — стороннее мнение. Никогда не вмешивайтесь в конфликт между двумя людьми, если не хотите им навредить.

Если к вам обращаются с просьбой рассудить кого-то, лучшим ответом будет такой: «Тебе лучше будет самому прояснить ситуацию. Поговорите друг с другом. Я уважаю вас обоих». Без «помощников» и «судей» они не только решат текущую ситуацию, но и, вероятно, сделают более глубокие выводы и качественно улучшат свои отношения.

Часто на консультациях или на тренингах встречаются ситуации, когда уже взрослые дети говорят о том, что родители постоянно будто перекладывают на них ответственность за принятие решений в своих конфликтах, задавая, например, такие вопросы: «Ну что, как нам жить дальше? Мне разводиться или не разводиться? Что мне делать? Под-



* Знакомство с родителями

скажи». Это как раз один из примеров привлечения третьего лица в свой лагерь.

Мы говорили, что родители чаще всего делают это неосознанно. Им кажется, что малейшая поддержка, особенно со стороны ребенка, усиливает их позицию. Так они чувствуют себя спокойней и уверенней во время конфликта. Но это противоречит самой природе этих отношений, в которых изначально подразумевается наличие только двух участников — мамы и папы.

Наблюдая за конфликтами ваших родителей, вы можете решить, что они несчастливы как пара. Однако если задуматься: люди ссорятся, но при этом остаются вместе — разве это не свидетельство того, что в глубине их отношений лежит сильная любовь и привязанность?

Если вы регулярно сталкиваетесь с подобными проблемами, задумайтесь: возможно, пришло время внести изменения в роль «сын» (или «дочь») и перестроить свои взаимоотношения с родителями?



Что делать?

Что вас не устраивает в родителях?

Ответьте для себя на этот вопрос! Что вы хотите изменить в ваших родителях? Какие ошибки не можете им простить? Для конкретизации своих мыслей можно использовать метод из предыдущей главы с составлением списка.



А теперь вспомните, сколько вы тратите сил, чувств, энергии и времени, чтобы сделать что-то «на пятерку», идеально. И согласитесь, это получается далеко не всегда. Ваши родители — такие же люди, как вы. Они тоже стараются сделать все возможное, и у них тоже есть ситуации, когда это не получается.

Если им не нравится ссориться, то они, а не вы, страдают от этого больше всего, и уж точно прилагают все усилия к тому, чтобы это исправить. Не мешайте им. Но если они получают удовольствие от того, что ругаются и мирятся, в это тем более не стоит лезть: это их выбор, их модель отношений и их личная жизнь, в которой не место никому, даже их собственным детям.

Уважайте выбор родителей

Еще раз повторим важный момент, который отметили выше: если у родителей что-то не получается, то они переживают гораздо больше вас. Если же они довольны тем, что у них есть, это их выбор. Его важно уважать.

Как правило, люди, которые выбирают конфликтную модель отношений, очень веселые и экстремальные. Они получают от ссор столько энергии и такой заряд бодрости, что просто не могут от этого отказаться! Конечно, во время ссор им и больно, и неприятно. Но на подсознательном уровне остается воспоминание о том, что эта буря негативных эмоций сменяется не менее сильными положительными, придает сил и уверенности в любви партнера. Поэтому ссоры случаются снова и снова, не подтачивая, а только укрепляя их любовь.

Вполне вероятно, что вам будет сложно понять такую позицию своих родителей, если вы по натуре — че-



ловек неконфликтный, и ссоры вас скорее выматывают, чем бодрят. Но от вас этого и не требуется: главное — принять текущее положение дел и осознать, что родители не стремятся сделать себе хуже. Вы же не станете спорить с прописной истиной, что все люди разные: как говорится, «что русскому хорошо, то немцу смерть». Ваши родители — такие же люди, как все остальные, и тоже могут быть не похожи на вас.

Откажитесь от своего «лагеря»

Посмотрите на вашу семью со стороны: есть ли в ней разделение на лагеря? Если да, то в чьем лагере находитесь вы? Кого из родителей сейчас поддерживаете?

Скажите им (особенно тому из них, с кем наиболее близки), что любите их обоих одинаково. Что они оба для вас — самые родные люди в мире. Это важно сказать спокойно, без лишних эмоций, с любовью.

Если это сложно сказать, сначала напишите. Эту записку можно даже не отдавать. Убедите в первую очередь себя, что отказ принимать чью-либо сторону в конфликте не означает, что в вас стало меньше любви к тому, в чьем лагере вы до этого находились. Это означает лишь то, что вы приняли решение проявлять уважение к своим родителям и их отношениям и позволить им решать конфликты самостоятельно, без участия третьих лиц.

Это осознание пригодится вам и в будущем при построении собственных отношений.

