

Джон Грэй Мужчины с Марса, женщины с Венеры

ГЛАВА 9 Как избегать ссор

Одна из наиболее сложных проблем во взаимоотношениях мужчины и женщины заключается в том, как они справляются с разногласиями. Очень часто, когда эти разногласия возникают, разговор перерастает в спор, а потом – без предварительного объявления войны – в бурную ссору. Партнеры вдруг забывают язык любви и начинают стрелять друг в друга упреками, жалобами, обвинениями, требованиями, сомнениями, выражая нередко свой гнев.

Поскольку общение является наиболее важным элементом взаимоотношений, то ссоры оказывают на них особенно разрушительное воздействие.

Споря таким образом, мужчины и женщины не только ранят чувства друг друга, но и подрывают свои взаимоотношения. Ссоры оказывают на них особенно разрушительное воздействие, ибо чем ближе мы находимся к человеку, тем легче нам причинить ему боль или самому оказаться задетым.

Руководствуясь всеми практическими соображениями, я настоятельно рекомендую парам избегать ссор. Когда два человека не связаны сексуальными отношениями, им гораздо легче вести спор объективно и не горячась. Но когда в нем участвуют люди, между которыми существует эмоциональная и – особенно – половая связь, они все принимают близко к сердцу.

Основная линия, которой следует придерживаться, это – никогда не спорить. Вместо этого лучше обсудите все «за» и «против» занимающей вас проблемы. Старайтесь договориться мирно, не доводя дело до спора или, хуже того, ссоры. Ведь всегда существует возможность делать это честно и открыто и, даже выражая отрицательные чувства, не впадать в воинственный или провокационный тон.

Одни пары только и делают, что ссорятся, и мало-помалу их любовь угасает. Другие, во избежании конфликтов и ссор, стараются подавлять свои истинные чувства. В результате они как бы теряют контакт и со своей любовью. В первом случае партнеры находятся в состоянии войны, во втором – в состоянии холодной войны.

Для любой пары лучше всего найти золотую середину между этими двумя крайностями. Помня о том, что мы выходцы с разных планет, и исходя из этого посыла развивая навыки мирного, полноценного общения, вполне возможно избегать ссор. Не подавляя своих отрицательных чувств и не устраивая битву идей и желаний.

Что происходит, когда мы ссоримся

Не понимая различий, существующих между мужчинами и женщинами, очень легко довести дело до ссоры, в которой пострадавшим окажется не только наш партнер, но и мы сами. Секрет искусства избегать ссор заключается в общении, основанном на любви и уважении друг к другу. Сами разногласия не задевают нас так, как способы их выражения. В идеале от спора никто не должен страдать: он может иметь форму обычного разговора, где мы высказываем различные точки зрения и наше несогласие по тем или иным вопросам. (А это, к сожалению, время от времени случается со всеми парами.) Но на практике выходит, что, начав спорить по какой-либо причине, партнеры уже через пять минут ссорятся по поводу способа ведения этого спора. Поначалу они не сознают, что достаточно больно задевают друг друга. То, что могло бы иметь форму невинного спора, легко разрешимого с помощью взаимопонимания и принятия как факта существующих между ними различий, перерастает в настоящую битву. Противники не желают ни понимать, ни соглашаться с противоположной точкой зрения, потому что каждому не нравится манера другого вести спор.

Для того чтобы разрешить его, нам необходимо расширить рамки своей позиции до такой степени, чтобы включить и точку зрения другого. А для этого нужно чувствовать, что нас ценят и уважают. Если в поведении партнера нет и нотки любви, принятие его точки зрения окажется болезненным для нашего самолюбия.

Начав спорить по какой-либо причине, большинство пар уже через пять минут ссорятся по поводу способа ведения этого спора. Чем более мы близки с партнером, тем труднее нам выслушать его точку зрения объективно, не реагируя на его отрицательные эмоции. Чтобы побороть ощущение, что мы действительно заслуживаем его неуважения или неодобрения, в нас автоматически включается защитный механизм, сопротивляющийся его мнению. Даже будучи согласны с ним, мы вполне можем продолжать упрямо спорить.

Почему ссоры причиняют боль

Причиняет боль не столько то, что мы говорим, сколько то, как мы это говорим. Обычно, когда мужчина ощущает вызов со стороны другого человека, его внимание концентрируется на его собственной правоте, и он забывает о том, что и в споре следовало бы руководствоваться любовью. Автоматически снижается и его способность общаться в уважительном, заботливом и обнадеживающем тоне. Мужчина и не подозревает, сколько равнодушия звучит в его словах и до какой степени это ранит партнершу. В такие моменты самое обычное несогласие может прозвучать агрессивным нападком на женщину, а просьба – приказом. Естественно, такой подход вызывает у нее сопротивление даже в том случае, если она, в общем-то, не прочь согласиться со смыслом слов партнера.

Мужчина неосознанно ранит партнершу своим жестким тоном, а затем принимается объяснять, что ей, дескать, нет никакого смысла расстраиваться. Он ошибочно считает, будто женщина сопротивляется самой его точке зрения, тогда как на самом деле ее задевает подход собеседника. Не понимая ее реакции, он обращает больше внимания на содержание своих речей, вместо того чтобы изменить тон, которым они произносятся.

Мужчина не отдает себе отчета в том, что ссору начинает именно он: ему-то кажется, что это она ссорится с ним. Он защищает свою точку зрения, в то время как она защищает самое себя от его резкостей, причиняющих такую боль.

Не считая нужным относиться с уважением к переживаниям женщины, мужчина обесценивает их, чем еще больше ранит ее. Ему трудно понять, как ей больно, поскольку, в отличие от женщины, он не так уязвим для жестоких слов и тона. В результате он, возможно, даже не понимает, какую рану наносит партнерше, вызывая тем самым ее сопротивление.

Точно так же и женщина не осознает, до какой степени может задеть мужчину. Когда она ощущает вызов, ее тон становится все более недоверчивым и нетерпимым. Это особенно болезненно для мужчины, особенно если между ним и этой женщиной существует эмоциональная связь.

Женщины начинают и развивают спор, высказывая сперва свое отрицательное отношение к поведению партнера, а затем давая ему советы, которых он не просил. Когда она не удосуживается сопроводить выражение своих негативных чувств посланием, говорящим о доверии к партнеру и принятии его таким, какой он есть, мужчина реагирует на это отрицательно, повергая ее в недоумение. И опять она не понимает, что обидела его своим недоверием.

Чтобы избегать споров, мы должны помнить, что наши партнеры не приемлют не столько то, что мы говорим, сколько как мы говорим. Для завязывания спора нужны два человека, но для его прекращения вполне достаточно одного. Лучший способ остановить спор – это пресечь его в зародыше. Возьмите на себя ответственность за то, чтобы определить момент, когда несогласие перерастает в спор. Тогда прервите разговор и попросите для себя тайм-аут. Поразмыслите над



тем, правильный ли выбрали подход к партнеру. Постарайтесь понять, что вы не даете ему того, в чем он нуждается. Потом, через некоторое время, вернитесь к нему и продолжите разговор, но в сердечном и уважительном тоне. Тайм-ауты позволяют нам остыть, залечить раны и сосредоточиться на самом себе, прежде чем предпринять новую попытку общения.

Четыре тактики самозащиты

Существует четыре основные тактики самозащиты, применяемые людьми в спорах. Это сражение, отступление, затаивание и покорность. Каждая из этих тактик дает временный выигрыш, однако со стратегической точки зрения все они просто вредны. Давайте разберем их подробнее.

1. Сражение.

Эта тактика явно марсианского происхождения. Когда разговор приобретает жесткий и холодный характер, некоторые инстинктивно кидаются в бой, точнее, начинают обороняться. А их девиз при этом – «Лучшая оборона – это активное нападение». И они принимаются упрекать, осуждать, критиковать, словом, стараются всячески доказать, что не прав партнер. Люди, придерживающиеся подобной тактики, склонны переходить на крик и выражать свой гнев самыми разнообразными способами. За всем этим стоит внутреннее стремление запугать партнера, чтобы добиться от него любви и поддержки. А когда тот отступает, они считают себя победителями, хотя на самом деле проиграли.

Запугивание всегда вредит доверию во взаимоотношениях.

Запугивание всегда ослабляет доверие во взаимоотношениях. Прорываться к своей цели во что бы то ни стало, сваливая на другого все грехи, – это верный путь к неудаче в отношениях с партнером. Ссорясь, люди постепенно теряют способность раскрываться навстречу друг другу. Женщины замыкаются в себе, чтобы защититься, мужчины погружаются в молчание, и им становится на все наплевать. Так мало-помалу уходит близость, существовавшая между ними вначале.

2. Отступление.

И у этой тактики марсианская родословная. Чтобы избежать столкновения, марсианин может уйти в свою пещеру и остаться там навсегда. Это нечто вроде холодной войны. Он уклоняется от разговоров, и проблема так и остается нерешенной. Подобная пассивно-агрессивная манера поведения – не то же самое, что взять тайм-аут, а потом вернуться и, руководствуясь любовью, решить все вопросы.

Эти представители марсианского племени боятся конфронтации: они предпочитают держаться подальше от «горячих» тем, избегая любого разговора, который может повлечь за собой спор. В своих взаимоотношениях им приходится вести себя с большой оглядкой. Женщины обычно жалуются, что подобную тактику вынуждены применять именно они. Однако и мужчины склонны к ней. Отступление укоренилось в них до такой степени, что они уже сами этого не замечают.

Вместо того чтобы ввязываться в споры, некоторые пары вообще перестают говорить на темы, по которым у них имеются разногласия. Их способ добиться желаемого – наказание партнера за то, что он не отдает свою любовь. Они не выходят из пещеры, чтобы напасть на него открыто: вместо этого уязвляют косвенно, медленно, шаг за шагом, лишая его той любви, которой он заслуживает. Оставляя свою любовь при себе, каждый из партнеров уверен, что таким способом ему приходится меньше отдавать другому.

Подобная тактика дает определенное преимущество – временный мир и гармонию, но, если продолжать не обсуждать беспокоящие обоих темы и не давать взаимного выхода своим чувствам, в душе каждого накапливается целая гора обид. В конце концов та любовь, та страсть, которые некогда свели эту пару вместе, оказываются похороненными. Обычно люди прибегают к отвлекающим средствам (много работают, много едят и т.п.), чтобы заглушить свою душевную боль, причиненную нерешенными проблемами.

3. Затаивание.

Эта тактика пришла к нам с Венеры. Чтобы не получать ран, неизбежных в открытой схватке, венерианка делает вид, что у нее все в порядке. Она надевает на лицо улыбку и всегда выглядит безмятежной и счастливой. Однако спустя некоторое время такую женщину начинает охватывать все нарастающее негодование: она всю себя отдает партнеру, но ничего не получает взамен! Это негодование блокирует естественные проявления любви.

Затаившиеся женщины боятся быть честными относительно своих чувств, поэтому стараются делать вид, что «все прекрасно, чудесно и отлично». Мужчины, обычно пользуясь подобными выражениями, имеют в виду абсолютно другие вещи. В их устах это означает: «Все отлично, потому что я справляюсь с этим сам», «Все прекрасно, ибо я знаю, что делать», «Все о'кей, поскольку я могу решить эту проблему без посторонней помощи». В устах женщины это подчас служит знаком того, что она старается избежать конфликта или спора. Чтобы, так сказать, не поднимать волны, женщина может даже сама себя обманывать и верить, что все прекрасно, чудесно и отлично, в то время как на самом деле это далеко не так. Она жертвует своими желаниями, чувствами и потребностями, отказывается от них, стремясь не допустить даже возможности возникновения конфликта.

4. Покорность.

Это также чисто венерианская тактика. Вместо того чтобы затевать спор, женщина покоряется судьбе. Тем самым она обрекает себя на роль мишени для упреков партнера, принимает на себя ответственность за все, что может огорчить или расстроить его. Взаимоотношения, выстроенные подобным образом, выглядят исполненными любви и взаимной поддержки, но в конце концов тот, кто покорился, попросту теряет себя.

Как-то раз один мужчина, жалуюсь на свою жену, сказал мне:

– Я так люблю ее. Жена дает мне все, чего мне хочется. Единственное «но» – это то, что она несчастлива.

Его жена на протяжении двадцати лет супружества отказывалась от самой себя ради мужа. Они никогда не ссорились, и, если кто-нибудь спрашивал ее об их взаимоотношениях, она отвечала:

– У нас все прекрасно. Муж так любит меня! Единственная наша проблема кроется во мне самой. Я все время нахожусь в подавленном состоянии, а почему – не знаю.

А ее депрессия была следствием того, что в течение двух десятков лет эта женщина отрекалась от себя самой ради того, чтобы угодить мужу.

Такие люди, стремясь во всем потакать партнеру, интуитивно угадывают его желания и подстраиваются под них. А кончается все возмущением против этой, длящейся порой долгие годы, покорности во имя любви.

Любое проявление пренебрежения весьма болезненно для них: они и сами без того достаточно пренебрегают собой. Стремясь любой ценой избежать невнимания, они стараются быть любимыми, приятными для всех. И постепенно в полном смысле слова теряют себя. Возможно, вы обнаружили, что и сами придерживаетесь той или иной тактики, а может быть, и каждой понемногу. Люди обычно избирают то одну из них, то другую. Цель каждой тактики – предотвратить боль, которую может причинить партнер. Но все это, к сожалению, не так уж и действенно. А вот чтобы добиться реального результата, надо уметь вовремя распознавать, когда беседа переходит в спор, и пресекать его в корне. Возьмите тайм-аут, остыньте, придите в себя и лишь затем вернитесь к своему разговору. Общаясь, старайтесь проявлять максимум понимания и уважения к представителю противоположного пола – и постепенно вы научитесь избегать споров и ссор.

Почему мы спорим

Мужчины и женщины обычно спорят по поводу денег, секса, принятия решений, программы и расписания различных дел, моральных и иных ценностей, воспитания детей и распределения домашних обязанностей. Однако эти споры частенько переходят в одинаково болезненные для обоих ссоры, а причина одна: мы не чувствуем себя любимыми. С этого ощущения начинается эмоциональная боль, а когда болит, становится ох как трудно любить и проявлять свою любовь.

Поскольку женщины происходят не с Марса, инстинкт не подсказывает им, что нужно мужчине для того, чтобы успешно справляться с разногласиями. Конфликт идей, чувств или желаний – слишком большой вызов для него. Чем ближе он находится к женщине, тем труднее ему приходится, когда ее мнение не совпадает с его. Когда ей не нравится какой-либо его поступок, он принимает это слишком близко к сердцу и начинает думать, что не поступок, а сам он ей не по душе. Мужчина легче справляется с такими ситуациями, когда его эмоциональные потребности удовлетворены. Лишенный же столь необходимой ему любви, он начинает обороняться, выказывая темную сторону своей натуры, и инстинктивно хватается за меч. Внешне он как будто бы спорит с женщиной на ту или иную тему (деньги, распределение обязанностей и т.д.), но истинной причиной, заставляющей его обнажить меч, является то, что он не чувствует себя любимым. Споря по поводу финансов, воспитания детей или чего-либо другого, на самом деле, возможно, он делает это по одной из тайных причин.

Тайные причины, заставляющие спорить мужчин

Скрытая причина, толкающая его на спор

- 1.** «Мне не нравится, когда она переживает из-за любой мелочи: сделал я что-нибудь – плохо, не сделал – тоже плохо. Я чувствую, что она порицает меня, отвергает, не принимает».
- 2.** «Мне не нравится, когда она начинает указывать мне, что и как делать. Я не чувствую ее восхищения мною. Наоборот: она обращается со мной, как с ребенком».
- 3.** «Мне не нравится, когда она упрекает меня в том, что несчастна. Я не чувствую ее поощрения, чтобы стать ее рыцарем в сверкающих доспехах».
- 4.** «Мне не нравится, когда она жалуется по поводу того, сколько ей приходится делать или как мало я ее ценю. Из-за этого я ощущаю, что она не ценит того, что я делаю для нее».
- 5.** «Мне не нравится, когда она беспокоится обо всем, что, на ее взгляд, не так, как надо. Я не испытываю ее доверия».
- 6.** «Мне не нравится, что она ожидает от меня слов или действий тогда, когда этого захочется ей. Я чувствую, что она не принимает, не уважает меня».
- 7.** «Мне не нравится, когда она обижается на то, что я говорю. Я чувствую, что мне не доверяют, меня неверно понимают и отталкивают».
- 8.** «Мне не нравится, когда она ждет, что я буду читать ее мысли. А я этого не умею. И потому я чувствую себя дурным, ни на что не пригодным человеком».

Что ему нужно, чтобы не спорить

- 1.** Ему нужно чувствовать, что его принимают таким, каков он есть. А вместо этого он ощущает, как она старается переделать его.
- 2.** Ему необходимо видеть ее восхищение. А вместо этого он чувствует, что она подавляет его.
- 3.** Ему необходимо ее поощрение. А вместо этого она как бы ставит на нем крест.
- 4.** Ему необходимо ощущать ее признательность. А вместо этого вследствие ее упреков он чувствует себя беспомощным.
- 5.** Ему необходимы доверие и признательность за его старания обеспечить ее благополучие. А вместо этого он чувствует себя ответственным за ее тревогу и беспокойство.
- 6.** Ему необходимо чувствовать, что его принимают таким, каков он есть. А вместо этого он ощущает себя под «колпаком», под давлением, и потому ему нечего сказать. Из-за этого ему кажется, что он вообще не способен удовлетворить ее в чем бы то ни было.
- 7.** Ему нужно ощущать, что его принимают и доверяют ему. А вместо этого его отвергают и не прощают.
- 8.** Ему необходимо чувствовать ее одобрение и веру в него. А вместо этого у него появляется ощущение поражения.

Удовлетворение первоочередных эмоциональных потребностей мужчины уменьшает его склонность ввязываться в споры, одинаково тяжело действующие на обоих партнеров. Тогда автоматически он станет способен слушать и говорить с гораздо большим уважением, пониманием и заботой. Таким образом, споры, разногласия и негативные чувства находят разрешение через беседу и компромисс, не выливаясь в бурные ссоры, во время которых каждый старается ранить другого побольнее.

Женщины тоже вносят свой вклад в возникновение споров, однако по другим причинам. Внешне женщина как будто спорит о деньгах, распределении обязанностей или на другие темы, но в действительности ею движет тайное стремление оказать сопротивление партнеру. На это у нее могут иметься следующие веские причины.

Тайные причины, заставляющие спорить женщин

Скрытая причина, толкающая ее на спор

- 1.** «Мне не нравится, что он считает мои чувства и просьбы блажью. Я чувствую себя ненужной и покинутой».
- 2.** «Мне не нравится, когда он забывает выполнять мои просьбы, а, напоминая о них, я выгляжу просто придирой. У меня такое ощущение, что всякий раз приходится выпрашивать его поддержку, словно милостыню».
- 3.** «Мне не нравится, когда он упрекает меня, если я расстроена. Я чувствую, что для того, чтобы стать любимой, я должна быть совершенством. А я так несовершенна».
- 4.** «Мне не нравится, когда он повышает голос или начинает перечислять, почему он прав, а не я. Из-за этого я все время ощущаю себя неправой, а ему нет дела до моей точки зрения».
- 5.** «Мне не нравится его снисходительный тон, когда я спрашиваю что-нибудь о решениях, которые мы должны принять. Поэтому я чувствую себя обузой или мне кажется, что я заставляю его тратить время на пустки».
- 6.** «Мне не нравится, что он порой не отвечает на мои вопросы или замечания. Я как будто вообще не существую».
- 7.** «Мне не нравится, когда он объясняет, почему мне не надо обижаться, беспокоиться, сердиться и т.п. Тогда я чувствую, что он считает меня вздорной и не поддерживает меня».
- 8.** «Мне не нравится, что он настаивает ничего

Что ей нужно, чтобы не спорить

- 1.** Ей необходимы его признание и ободрение. А вместо этого ее порицают и игнорируют.
- 2.** Ей нужно чувствовать, что он уважает ее и всегда помнит о ней. А на самом деле она ощущает, что занимает в списке важных для него вещей самое последнее место.
- 3.** Ей необходимо, чтобы он понял причину ее расстройства и уверил в своей любви и что для этого ей вовсе не обязательно быть совершенством. А вместо этого она не чувствует себя надежно, потому что она такая, как есть.
- 4.** Ей необходимо его понимание и уважение. В действительности же ее не слышат, топчут, отталкивают.
- 5.** Ей нужно ощущать, что ему безразличны ее чувства и что он уважает ее потребность в информации. А вместо этого она чувствует его непризнание и неуважение.
- 6.** Ей необходима уверенность в том, что он слушает ее и что она ему безразлична. А она чувствует, что ее порицают или вообще не обращают на нее внимания.
- 7.** Ей нужно ощущение признания и понимания. А вместо этого она чувствует себя лишенной любви и поддержки, что и вызывает ее негодование.
- 8.** Ей необходимо его уважение и ободрение,

не принимать близко к сердцу. Из-за этого мне начинает казаться, что иметь чувства – либо недостаток, либо проявление слабости». Особенно когда она делится своими чувствами. В реальности же она ощущает себя езащищенной и едва ли не презираемой.

Все эти отрицательные чувства и неудовлетворенные потребности, хотя и существуют, но обычно не высказываются открыто, а, копясь в душе, выплескиваются все разом во время спора. Иногда их формулируют словесно, но чаще выражают мимикой, позой, тоном.

И мужчинам, и женщинам следует понять, что особенно задевает представителей противоположного пола, и учитывать это, а не принимать в штыки. Ведь можно говорить о проблеме так, что эмоциональные запросы вашего партнера окажутся удовлетворены. Таким образом, в наших силах превратить споры в мирные, достойные разговоры, имеющие целью обсуждение той или иной проблемы и преодоление разногласий при ее решении. Важно только, чтобы каждый из партнеров не забывал оказывать другому поддержку наиболее приемлемым для него путем.

Анатомия спора

Анатомия всех ожесточенных споров в принципе одна и та же. Вот один пример, в котором, возможно, вы уловите что-то знакомое по собственному опыту.

Как-то раз мы с женой устроили себе великолепную прогулку с пикником. Мы чудесно отдохнули, перекусили, и все шло прекрасно – до того момента, пока я не заговорил о возможных вложениях наших сбережений. Я коснулся одного из вариантов, и вдруг Бонни разобиделась. С моей точки зрения, я лишь анализировал эту возможность, а она восприняла предложение как уже готовый план (который я составил, даже не поинтересовавшись ее мнением на этот счет). Бонни оскорбило то, что ее муж оказался способен на подобный поступок. Я расстроился из-за того, что расстроилась она, и мы начали спорить.

Полагая, что жена не одобряет мой выбор, я стал доказывать, что он правильный, и объяснять почему. Однако мои доводы подогревал гнев из-за того, что Бонни переживала и сердилась на меня. Она возражала, что этот вариант вложения денег слишком рискованный. Но в действительности в ней говорила обида за то, что я не посоветовался с ней. А кроме того, она расстроилась потому, что я неуважительно отнесся к ее праву на переживания. В конце концов я так «завелся», что жена извинилась за это недоразумение и недоверие ко мне, и мы оба успокоились.

Позже, уже после примирения, Бонни сама вернулась к этой теме.

– Часто, когда мы ссоримся, – сказала она, – получается, что я из-за чего-то «завожусь», потом «заводишься» ты, потому что «завелась» я, и в результате мне приходится извиняться за то, что «завела» тебя. Иногда мне приходит в голову, что в этой схеме чего-то не хватает. Мне было бы приятно, если бы хоть иногда ты извинялся за то, что расстроил меня.

Мне тут же стала ясна логика ее рассуждений. Действительно, несправедливо, чтобы я всегда ожидал извинений от нее, особенно если сам же послужил причиной ее расстройства. Этот новый подход заметно изменил наши взаимоотношения. Рассказывая об этом случае на своих семинарах, я обнаружил, что тысячи женщин немедленно улавливают сходство между тем положением, в котором прежде находилась Бонни, и своим собственным. То была обычная мужская/женская схема развития ссоры. Давайте-ка рассмотрим ее основу.

1. Женщина выражает свое расстройство по поводу «АБВ»
2. Мужчина объясняет, почему ей не следует расстраиваться по этому поводу.
3. Она чувствует, что ее обвиняют в необоснованности суждений, и расстраивается еще больше (теперь в гораздо большей степени из-за этого, чем из-за «АБВ»).
4. Он ощущает ее неодобрение и начинает сердиться. Упрекает ее в том, что это она «завела» его и, прежде чем заключить мир, ожидает от нее извинений.

5. Она извиняется, хотя и не слишком понимая за что, либо «заводится» еще больше, и спор перерастает в настоящую баталию.

Уяснив себе анатомию спора, я сумел решить эту проблему более справедливым образом. Помня, что женщины происходят с Венеры, я постарался больше никогда не упрекать жену за ее растрепанные чувства. Вместо этого стремился понять, чем именно расстроил ее, и показать, что отношусь к ней по-прежнему. Раз ей плохо по моей вине, даже если она неверно истолковала мои слова и поступки, – значит, я должен убедить ее, что в моем отношении к ней ничего не изменилось и я сожалею о случившемся.

Видя Бонни расстроенной, я научился прежде всего выслушивать ее, затем честно понять причину расстройства, а потом говорить: «Мне жаль, что я обидел (расстроил) тебя, когда сказал (сделал) то-то и то-то». Результаты не заставили себя ждать: мы стали ссориться гораздо реже.

Мужчины редко говорят «Извини, мне жаль», потому что на Марсе это означает, что вы сделали что-нибудь не так и теперь просите за это прощения.

Должен заметить, что иногда бывает очень трудно извиняться. В таких случаях я делаю глубокий вдох и ничего не говорю, стараясь представить себе ее чувства и взглянуть на вещи с ее точки зрения. Потом произношу: «Мне жаль, что ты так расстроилась». Хотя это, строго говоря, и не просьба о прощении, в ней заложено послание: «Я хочу, чтобы тебе было хорошо», и это, похоже, здорово помогает.

Мужчины редко говорят «Извини, мне жаль», потому что на Марсе это означает, что вы сделали что-нибудь не так и теперь просите за это прощения. А для женщин данные слова выражают следующее: «Мне не все равно, что ты сейчас чувствуешь». Это не значит, что вы совершили какой-то неблагоприятный поступок и теперь просите извинения. Вниманию читающих эти строки мужчин, редко произносящих «Извини, мне жаль»: вы сможете творить настоящие чудеса, если научитесь использовать эту лексику венерианского языка. Самый простой и легкий способ сразу погасить готовый вспыхнуть конфликт – это сказать «Извини, мне жаль».

Большинство споров и ссор возникает из-за того, что мужчина начинает принижать значение чувств женщины, а она с неодобрением реагирует на это.

Большинство споров и ссор возникает из-за того, что мужчина начинает принижать значение чувств женщины, а она с неодобрением реагирует на это. Поскольку я мужчина, мне тоже пришлось учиться признавать правомерность женских чувств и практиковаться в этом. Бонни же тренировалась выражать свои чувства более прямо, но без неодобрения. Результаты налицо: все меньше ссор, все больше любви и доверия. Не откройся нам это новое знание, мы, возможно, и по сей день продолжали бы часто спорить и ссориться.

Чтобы избегать конфликтов, причиняющих обоим боль, очень важно признать, что мужчины, даже не подозревая, могут обесценивать чувства женщины, а женщины, также не осознавая, – посылать сигналы неодобрения.

Как по неведению провоцируют ссоры мужчины

Чаще всего мужчины провоцируют ссоры, принизив чувство женщины или ее точку зрения. Они не понимают, насколько болезненно это действует на женщин.

Например, он может спровоцировать ее на проявление негативных эмоций, заметив по какому-либо поводу: «А, ладно, не бери в голову». Другому мужчине эта фраза покажется вполне дружеской, но женщине обидно, поскольку выражает бесчувственное отношение к ней.

Другой пример. Мужчина может попытаться разрешить беспокоящую женщину проблему, сказав: «Ну, все не так уж и страшно». Затем предлагает практическое решение вопроса и ждет, что

партнерша разом повеселеет. Мужчина не понимает ее ощущений, а они таковы: он не признает, что мои переживания имеют под собой почву, и не хочет поддержать меня. И женщина не может по достоинству оценить его решение, если он без уважения отнесется к ее потребности попереживать.

Еще один весьма типичный пример: мужчина совершил какой-то поступок, расстроивший женщину. Его инстинктивное стремление – помочь, и он начинает объяснять, почему ей не стоит расстраиваться. Дескать, у него были весьма весомые причины, чтобы поступить именно так, что этот поступок продиктован неопровержимой логикой, некими высшими соображениями, и т.д. и т.п. И не понимает, что от всех его рассуждений партнерше начинает казаться, будто он посягнул на ее право расстраиваться. Единственное послание, которое она уловила в речах партнера, это: мне нет дела до твоих чувств.

Для того чтобы внимать его соображениям, ей необходимо, чтобы он прежде выслушал, что привело ее в расстроенное чувство. Ему следует временно отложить свои объяснения и послушать ее – причем с пониманием. Когда мужчина ощутит, что ему небезразличны ее чувства, женщина автоматически почувствует его поддержку.

Все это, хотя и требует практики, но выполнимо. Обычно, когда женщина принимается рассказывать об очередном разочаровании, проблеме, тревоге, мужчина реагирует на это каждой своей клеточкой. У него наготове куча объяснений и оправданий, имеющих целью привести в норму ее расстроенные чувства. В намерения мужчины никогда не входит сознательно ухудшить положение. Его склонность рассеивать отрицательные чувства посредством объяснений продиктована исключительно марсианским инстинктом. Однако понимая, что его обычная, автоматическая манера реагировать на переживания женщины в данном случае попросту противопоказана, мужчина постарается понять, что и как должно повлиять на партнершу. И припомнив собственный опыт, сумеет что-то изменить к лучшему.

Как неосознанно провоцируют ссоры женщины

Чаще всего женщины неосознанно провоцируют ссору тем, что не выражают прямо свои чувства.

Чаще всего женщины провоцируют ссоры тем, что не выражают прямо свои чувства. Вместо того чтобы открыто сказать о неудовольствии или разочаровании, она начинает задавать риторические вопросы, в которые, сама того не зная (а может быть, и зная), закладывает информацию о своем неодобрении. Даже в случае если она не стремилась передавать подобное послание, мужчина улавливает именно его.

Например, мужчина возвращается домой позже обычного. Ощущения его партнерши можно выразить следующим образом: «Я так не люблю ждать, когда ты опаздываешь» или «Я волновалась, что с тобой что-то случилось». Но нет: вместо того чтобы прямо и открыто поделиться своими чувствами, она, едва завидев любимого, забрасывает его риторическими вопросами типа: «Как ты мог так опоздать?», «Что, по-твоему, я должна думать, когда тебя все нет и нет?», «Почему ты не позвонил?».

Конечно, спросить человека «Почему ты не позвонил?» вполне нормально – но только если вас действительно интересует причина. Однако расстроенная или рассерженная женщина уже самым тоном своего голоса зачастую дает понять, что она не хочет получить аргументированный ответ, а стремится подчеркнуть, что у партнера не могло быть уважительных причин для опоздания.

Слыша вопрос типа «Как ты мог так опоздать?» или «Почему ты не позвонил?», мужчина улавливает в нем не истинные эмоции партнерши, а лишь ее неудовольствие. Он так и чувствует, как ей хочется помочь ему стать более ответственным. Он ощущает, что на него нападают, и начинает защищаться. А она и не представляет, как ранит партнера ее неодобрение.

В той же мере, в какой женщине необходимо признание, мужчине требуется одобрение. Чем больше мужчина любит женщину, тем больше он нуждается в нем. А эта оценка всегда

присутствует в начале их отношений. Либо она дает ему понять, что одобряет его, либо сам он уверен, что способен завоевать ее одобрение.

Даже если в памяти женщины сохранилась обида на других мужчин в ее жизни или на отца, в начале отношений она все-таки склонна дать положительную характеристику партнеру. Это можно выразить примерно так: «Он не такой, как все, не такой, как другие – те, кого я знала прежде».

Когда женщина лишает мужчину похвалы, это для него особенно болезненно. Сами женщины обычно забывчивы на сей счет, но если они, так сказать, берут назад свое одобрение, то считают, что имеют для этого все основания. Причина подобной бесчувственности заключается в том, что они просто не знают, до какой степени их позитивная оценка важна мужчинам.

Женщина, однако, может научиться выражать свое несогласие с поведением партнера, продолжая, тем не менее, с одобрением воспринимать его как такового. Это крайне необходимо для мужчины, чтобы он почувствовал себя любимым. Обычно же, выказывая недовольство поведением партнера и желая заставить его измениться, женщина начинает критически относиться к нему самому. Разумеется, это случается в большей или меньшей степени, но ощущение неодобрения со стороны подруги для мужчины всегда крайне болезненно.

Подавляющее число мужчин слишком стыдятся признать, насколько им необходима похвала партнерши. Они могут даже уехать куда-нибудь подальше, чтобы доказать ей, что проживут и без этого. Но почему тогда, лишившись одобрения женщины, они сразу становятся холодными, как бы отключенными, и начинают защищаться от всего света? Да потому, что очень тяжело не получать того, что так необходимо.

В начале отношений все всегда обстоит прекрасно, поскольку мужчина пока находится в милости у женщины он все еще ее рыцарь в сверкающих доспехах. Получая благословение – ее одобрение, он может выиграть множество турниров. Но как только начинает разочаровывать ее, тут же впадает в немилость и лишается ее покровительства. В мгновение ока он может оказаться вышвырнутым в собачью конуру.

Мужчина, в общем-то, способен пережить разочарование партнерши, но когда оно выражается в неприятии, вот тут-то ему становится совсем худо. Женщины обычно расспрашивают мужчину относительно его поведения весьма неодобрительным тоном, полагая, что этим дадут ему хороший урок. Но нет: все оборачивается лишь страхом и возмущением. И постепенно мотивация мужчины все более ослабевает.

Критическая пара проблем, способных перерасти в ссору:

- 1. Мужчина чувствует, что женщина не разделяет его точку зрения.***
- 2. Или же она не одобряет того, как он говорит с ней.***

Одобрять мужчину – значит считать, что у него имеются веские причины на то, чтобы быть именно таким, каков он есть. Даже когда он безответствен, ленив, неуважительно обращается с партнершей, она – если только любит его – всегда сумеет найти в нем хорошие стороны. Одобрять – значит усматривать любовь или благие намерения за внешним поведением. Обращаться с мужчиной так, будто у него нет никаких веских причин поступать именно так, как он поступает, – значит лишить его покровительства, которым партнерша столь щедро одарила его в начале их отношений. Женщина должна помнить, что может не делать этого даже тогда, когда не согласна с его поведением или поступками.

Когда он больше всего нуждается в ее одобрении

Большинство споров возникает не потому, что двое не согласны друг с другом, а потому, что либо мужчина чувствует, что женщина не разделяет его точку зрения, либо женщина не одобряет того, как он говорит с ней. Зачастую она выражает неудовольствие от того, что партнер пренебрежительно относится к ее мнению или к ее потребности в заботливом и уважительном тоне разговора. Если мужчины и женщины научатся общаться на соответствующем уровне, они

перестанут спорить и ссориться, а будут спокойно обсуждать свои разногласия и искать решения, приемлемые для обоих партнеров.

Мужчина чаще всего склонен спорить, когда совершил ошибку или огорчил любимую женщину.

Когда мужчина совершает ошибку, либо забывает выполнить данное ему поручение, или же не оправдывает возложенной на него ответственности, женщина не понимает, насколько болезненно он сам это воспринимает. Именно тогда он более всего нуждается в ее любви. И лишить его в такой момент своего одобрения – значит сделать ему очень и очень больно. Она может даже не отдавать себе в этом отчета. Возможно, думает, что мужчина испытывает только разочарование, но он ощущает ее холод и нелюбовь.

Сама того не осознавая, женщина может выразить свое недовольство, скажем, выражением лица или интонацией. Слова, которые она выбирает, могут быть даже нежными, однако тон, каким они произносятся, и ее мимика могут сильно задеть мужчину. Защищаясь, он старается представить дело так, будто не права она. Он обвиняет ее и тем самым оправдывает себя. Мужчина чаще всего склонен спорить, когда совершил какую-либо ошибку или огорчил любимую женщину. Если он разочаровал ее, то хочет объяснить, почему она не должна расстраиваться из-за этого. Думает, что от приводимых им аргументов ей станет легче. Однако он не знает, что если женщина расстроена, то она прежде всего нуждается в том, чтобы партнер выслушал ее и признал обоснованность ее чувств.

Как выразить свое несогласие, не споря

Не имея здоровых ролевых моделей, зачастую бывает очень трудно правильно выразить свое несогласие. Наши родители в большинстве своем либо вообще не умели вести спор, либо сразу же переходили к ссоре. Следующий ниже список разъясняет, каким образом мужчины и женщины, сами о том не подозревая, могут способствовать возникновению споров, и предлагает несколько здоровых альтернатив.

В каждом из перечисленных типов споров я привожу сначала риторический вопрос, который может задать женщина, а затем показываю, как может истолковать его мужчина. Потом – как мужчина подчас объясняет свое поведение и поступки и почему женщина чувствует себя задетой услышанными словами. В конце даются варианты того, что и как могут говорить мужчины и женщины, чтобы поддержать друг друга и не доводить дело до спора.

1. Когда он приходит домой с опозданием

Ее риторический вопрос: «Как ты мог так опоздать?», или: «Почему ты не позвонил?», или: «Что я, по-твоему, должна была думать?».

Что слышится ему: «У тебя не было никаких серьезных причин, чтобы так опаздывать! Ты просто безответственный тип. Вот я бы ни за что не опоздала. Я лучше, чем ты».

Что он объясняет: «На мосту была пробка», или: «Не все в жизни бывает так, как хочется», или: «Что, по-твоему, мне нельзя один раз опоздать?».

Что слышится ей: «Тебе совершенно не из-за чего расстраиваться, потому что у меня были вполне веские и вполне логичные причины, чтобы опоздать. В любом случае моя работа важнее, чем ты. Вообще, ты требуешь слишком многого».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Я, правда, не люблю, когда ты опаздываешь. Это расстраивает меня. Я была бы тебе очень признательна, если бы в следующий раз, когда задерживаешься, ты позвонил мне».

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Я и правда опоздал. Мне жаль, что ты из-за этого так расстроилась».

Крайне важно просто выслушать ее, не вдаваясь в объяснения. Постарайтесь понять, что ей необходимо чувствовать себя любимой, и отнестись к этому с должным уважением.

2. Когда он возвращается из своей пещеры

Ее риторический вопрос: «Как ты мог быть таким бесчувственным и холодным?», или: «Как, по твоему, я должна реагировать на это?», или: «Откуда я могу знать, что происходит у тебя в душе?»

Что слышится ему: «У тебя не было никаких веских причин, чтобы вот так отдаляться от меня. Ты жесток, ты не любишь меня. И совсем не тот, кто мне нужен. Ты обидел меня в тысячу раз больше, чем я когда бы то ни было обижала тебя».

Что он объясняет: «Мне нужно было всего пару дней побыть одному. В чем тут криминал?» или: «Я не сделал тебе ничего плохого. Из-за чего же весь сыр-бор?».

Что слышится ей: «Тебе было совершенно не из-за чего ощущать себя обиженной и покинутой, а если ты все-таки хочешь пребывать в таком состоянии, я не собираюсь тебе сочувствовать. Ты слишком капризна и обожаешь держать меня «под колпаком». Я делал и буду делать то, чего хочется мне, а до твоих чувств мне нет дела».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Я знаю, что время от времени тебе нужно отдалиться, но до сих пор меня это расстраивает. Я не говорю, что ты поступаешь плохо, однако мне важно, чтобы ты понял, как это тяжело мне».

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Я понимаю, что, когда я отдаляюсь, тебе бывает плохо и обидно. Давай поговорим об этом».

Когда она ощущает, что ее слышат, ей легче смириться с его потребностью «оттягиваться» временами.

3. Когда он забывает о чем либо

Ее риторический вопрос: «Как ты мог забыть об этом?», или: «Когда ты будешь помнить хоть о чем-нибудь?», или: «Как я могу доверять тебе?».

Что слышится ему: «Нет никаких причин, чтобы забывать о таких вещах. Ты глуп, и тебе нельзя доверять. А я так много вкладываю в наши с тобой отношения!»

Что он объясняет: «Я, правда, был очень занят и просто забыл. Такое иногда случается», или: «Да, в общем-то, ничего страшного. Это не значит, что мне ни до чего нет дела».

Что слышится ей: «Нечего тебе расстраиваться из-за такого пустяка. Ты слишком уж многого требуешь и реагируешь совершенно неразумно. Постарайся смотреть на вещи более реалистично, а то живешь в каком-то мире фантазий».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Я не люблю, когда ты о чем-то забываешь». А вот еще одно действенное средство: вообще не упоминать о том, что он забыл что-то сделать, а попросить его об этом снова, например, в такой форме: «Я была бы тебе очень благодарна, если бы ты...» И он сам поймет, что забыл о просьбе.

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Я и правда забыл об этом... Ты очень зла на меня?»

И потом дать ей выговориться, не пытаясь доказать, что ее гнев необоснован. Говоря, она поймет, что ее слышат, и вскоре начнет испытывать признательность к партнеру.

4. Когда он разочаровывает ее

Ее риторический вопрос: «Как ты мог сделать это?», или: «Почему ты не можешь сделать то, что, по твоим собственным словам, собирался?», или: «Разве ты не говорил, что сделаешь это?», или: «Когда же ты, в конце концов, научишься?..».

Что слышится ему: «У тебя нет никаких веских причин, чтобы разочаровывать меня. Ты просто идиот. Ты не способен ничего сделать как следует. Я не могу быть счастлива, пока ты такой, как есть!»

Что он объясняет: «В следующий раз я сделаю все как надо», или: «Ничего страшного ведь не случилось», или: «Я просто не знал, что ты имела в виду».

Что слышится ей: «Если ты раскисла, то это твоя собственная вина. Надо уметь приспособливаться к обстоятельствам. Не из-за чего было расстраиваться, и я вовсе не сочувствую тебе».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Я не люблю разочаровываться. Мне казалось, что ты позвонишь. Ладно, все в порядке; просто мне нужно, чтобы ты знал, каково это, когда ты...»

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Я понимаю, что разочаровал тебя. Давай поговорим об этом... Какие чувства ты испытываешь?»

Дайте ей шанс быть услышанной, и ей станет легче. Через некоторое время скажите: «Что мне сейчас сделать, чтобы ты ощутила мою поддержку?» или: «Как я могу поддержать тебя сейчас?».

5. Когда он не уважает ее чувств и больно ранит ее

Ее риторический вопрос: «Как ты мог сказать это?», или: «Как ты мог так обойтись со мной?», или: «Почему ты не можешь выслушать меня?», или: «Тебе есть еще хоть какое-нибудь дело до меня?», или: «Разве я обращаюсь с тобой так?».

Что слышится ему: «Ты плохой и грубый человек. Во мне гораздо больше любви. Я никогда не прощу тебе этого. Тебя следовало бы наказать и прогнать прочь. Это ты во всем виноват».

Что он объясняет: «Да ладно, я не это имел в виду», или: «Я слушаю тебя – вот, видишь, и сейчас слушаю», или: «Да я смеюсь вовсе не над тобой».

Что слышится ей: «Ты не имеешь никакого права расстраиваться. В твоих переживаниях нет ни капли смысла. Ты чересчур уж чувствительная, по-моему, это ненормально. Ты такая обуза для меня».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Мне не нравится, как ты со мной разговариваешь. Пожалуйста, перестань», или: «Ты сейчас ведешь себя непорядочно, и мне это не нравится. Я хочу взять тайм-аут», или: «Мне не хотелось, чтобы наш разговор проходил таким образом. Давай начнем сначала», или: «Я не заслуживаю, чтобы ты со мной обращался вот так. Я хочу взять тайм-аут», или: «Не мог бы ты не перебивать меня?», или: «Пожалуйста, выслушай, что я говорю». (Мужчина лучше реагирует на краткие и прямые заявления. Лекции и вопросы тут ни к чему.)

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Мне жаль. Ты не заслуживаешь, чтобы я так обращался с тобой». Затем нужно сделать глубокий вдох и подождать ее реакции. Если она настроена продолжать, то, возможно, скажет что-то вроде: «Ты никогда не слушаешь меня». Когда она сделает паузу, скажите: «Ты права. Иногда я действительно не слушаю. Я сожалею об этом, ты не достойна такого обращения... Давай начнем разговор сначала. На этот раз у нас получится лучше».

Заново вернуться к разговору – великолепный способ не дать разгореться спору. Если она не хочет начинать все сначала, не доказывайте ошибочность ее позиции. Помните: если вы признаете за ней право на переживания, она проявит больше терпимости и одобрения по отношению к вам.

6. Когда он спешит, а ей это не нравится

Ее риторический вопрос: «Почему мы вечно куда-то торопимся?» или: «Почему у тебя все бегом да бегом?»

Что слышится ему: «Нет никаких причин для того, чтобы так нестись! Мне никогда не бывает хорошо с тобой. Тебя уже ничто не изменит. Ты и понятия не имеешь, как и что следует делать. А к тому же совершенно очевидно, что я тебе до лампочки».

Что он объясняет: «Это, по-моему, не так уж и плохо», или: «Так бывает всегда», или: «Сейчас мы ничего не можем с этим поделать», или: «Не надо так беспокоиться, все будет в порядке».

Что слышится ей: «Ты не имеешь права жаловаться. По идее, должна быть благодарна за все, что имеешь, а не ныть и не киснуть. У тебя нет никаких оснований сетовать. Своим нытьем ты только расстраиваешь других».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Нам приходится спешить – ладно, что поделать, но мне это не нравится. У меня такое ощущение, будто мы торопимся всю жизнь» или: «Я люблю, когда можно не спешить, и просто ненавижу нестись куда-то сломя голову. Может, в следующий раз ты рассчитаешь время так, чтобы у нас было в запасе минут пятнадцать?».

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Мне это тоже не нравится. Если бы мы могли ехать помедленнее! А то просто безумие какое-то». В этом примере он солидаризируется с ее чувствами. Даже если какая-то его часть обожает быструю езду, лучшая поддержка партнерши – дать ей понять, что частично он искренне разделяет ее разочарование.

7. Когда во время разговора она чувствует, что ее тертируют

Ее риторический вопрос: «Почему ты сказал это?» или: «Почему тебе непременно нужно говорить со мной в таком тоне?» или: «Тебе совсем безразлично то, что я говорю?» или: «Как ты можешь это говорить?».

Что слышится ему: «У тебя нет никакого основания обходиться со мной так, как ты это делаешь. Ясно, что ты не любишь меня. Тебе вообще наплевать на меня. Я отдаю тебе так много, а ты взамен не даешь мне ничего».

Что он объясняет: «Это просто бессмыслица», или: «Но я говорил совсем другое», или: «Я уже слышал все это раньше».

Что слышится ей: «У тебя нет никакого права переживать. У тебя просто мозги набекрень. Я знаю, что правильно, а что – нет, поскольку выше тебя, а ты этого не знаешь. Это ты, а не я, вечно затеваешь ссоры».

Как она может обойтись без резкого выражения неодобрения: «Мне не нравится то, что ты говоришь. Кажется, что ты осуждаешь меня, а я не заслуживаю этого. Пожалуйста, пойми меня», или: «У меня был трудный день. Я знаю, что это не твоя вина. И мне необходимо, чтобы ты понял, что я сейчас чувствую. Хорошо?» Или же просто пропустить мимо ушей его реплики, попросить о том, что ей нужно: «У меня такое паршивое настроение, не мог бы ты немного послушать меня? Это очень поможет делу». (Для того чтобы мужчина смог слушать, ему необходимо получить немало знаков поощрения.)

Как он может проявить больше уважения к ее переживаниям: «Мне очень жаль, что так получилось. Как ты восприняла то, что я говорю?» Дав ей возможность поточнее вспомнить, что именно она услышала, сказать еще раз: «Мне жаль. Я понимаю, почему это тебе не по душе». И этим ограничиться. Ибо наступило время слушать. Не поддавайтесь соблазну объяснить ей, что она просто неправильно поняла ваши слова. Раз уж рана, вольно или невольно, нанесена, вам остается только слушать, чтобы залечить ее. Объяснения тоже полезны, но лишь после того, как рана «обработана» уважением, заботой и пониманием.

О поддержке в трудные моменты жизни

У любой пары случаются трудные времена. Они могут быть обусловлены различными причинами: например, потерей работы, чьей-либо смертью, болезнью или даже просто тем, что один из партнеров (а может быть, оба) переутомился и не успел хорошо отдохнуть. В такие моменты важнее всего стараться вкладывать в общение друг с другом любовь, уважительное отношение и одобрение. Кроме того, мы должны понимать и принимать тот факт, что ни наш партнер, ни мы сами далеко не всегда являем собой образец совершенства. Научившись успешно общаться в случаях возникновения небольших проблем, нам будет легче это делать, когда внезапно появляется действительно серьезная ситуация.

В каждом из приведенных выше примеров в роли расстроенной стороны выступает женщина, а причина ее расстройства кроется в том, что мужчина сделал что-либо не так или же не сделал того, что должен был. Но, разумеется, случается и наоборот, так что мои предложения адресованы в равной мере представителям обоих полов. Если у вас есть партнер-партнерша, очень полезным может оказаться такое вот упражнение: спросите, как он/она среагировал(а) бы на предложенные мною варианты поведения.

Выберете время, когда у вас все хорошо, и выясните, какие слова наиболее эффективно воздействуют на вашего партнера, а также не забудьте сообщить ему о наиболее эффективных для вас. Обмен такими «заранее условленными» сигналами может мгновенно снять напряженность, когда в воздухе запахло конфликтом.

И вот еще что. Помните: сколь тщательно вы бы ни подбирали слова, вкладываемое в них чувство значит неизмеримо больше. Вы можете точно воспроизводить предложенные мною фразы, но, если партнер не ощутит в них заряда вашей любви, признания и одобрения, напряженность будет нарастать. Иногда, как я уже говорил, наилучшим решением оказывается такое: при первых признаках приближения конфликта «разомкнуть цепь» и помолчать. Устройте себе тайм-аут, временно сосредоточьтесь каждый на самом себе, и тогда позже вы сможете возобновить разговор с большим пониманием и уважением друг к другу.

Для некоторых может оказаться довольно трудным внести в свои взаимоотношения предлагаемые мною изменения. Многие считают, что любить – значит «называть все вещи своими именами». Однако такой чересчур прямолинейный подход не принимает в расчет чувств того, кому адресованы произносимые слова. Вполне возможно выражать свои чувства честно и прямо, но при этом облекая их в такую форму, которая не обидит собеседника и не покажется ему вызовом. Попробуйте воспользоваться на практике какими-либо из приводимых мною предложений, и сами увидите, как вам все легче общаться на уровне взаимной заботы и взаимного же доверия. А со временем этот навык станет автоматическим.

Если ваш партнер также делает попытки применить на практике некоторые из указанных предложений, имейте в виду, что главное из заложенных в них посланий – это «поддержка». Конечно, невозможно за две недели изменить то, что складывалось на протяжении долгих лет совместной жизни. Не забывайте оценить по достоинству каждый шаг партнера вам навстречу, иначе в конце концов у него просто опустятся руки.

Лучшее средство против ссор – общение, наполненное любовью

Можно избегать споров и ссор, сопровождающихся высоким накалом эмоционального напряжения, если мы понимаем потребности партнера и не забываем удовлетворять их. История, которую я собираюсь рассказать, показывает, как реально погасить конфликт в самом начале, если женщина открыто выражает свои чувства, а мужчина относится к ним с должным уважением. Помню, однажды мы с женой решили устроить себе каникулы и поехать отдохнуть. Когда мы были уже в пути и могли наконец расслабиться после трудной недели, я ожидал, что Бонни будет в восторге от перспективы столь приятной поездки. Однако она вдруг испустила тяжелый вздох и произнесла:

– У меня такое ощущение, словно вся моя жизнь – это долгая медленная пытка.

Я с ходу ничего не ответил, выдержал паузу и лишь потом сказал:

– Я знаю, что ты имеешь в виду. У меня тоже такое ощущение, как будто кто-то выжимает из меня по капле все жизненные силы. – И при этом сделал жест, будто выкручиваю мокрую тряпку. Бонни кивнула в знак согласия, затем, к моему удивлению, улыбнулась и заговорила о том, как она рада, что нам все-таки удалось устроить себе эту поездку. Шесть лет назад такого бы не случилось. Мы бы заспорили, и я совершенно зря свалил бы на нее всю вину.

Я разозлился бы из-за замечания жены о том, что ее жизнь – это долгая медленная пытка. Я принял бы это на собственный счет и решил, что она жалуется на меня. Потом начал бы защищаться и объяснять, что наша жизнь – вовсе не пытка и что Бонни должна быть благодарна судьбе за это чудесное путешествие. Она, в свою очередь, возразила бы, и все закончилось бы невыносимо долгими и мучительными каникулами. Все произошло бы именно так, потому что тогда я не понимал чувств жены и не умел по-настоящему уважительно относиться к их проявлениям.

А тут я осознал, что ее слова отражают какое-то прошлое переживание. Они не были обвинением в мой адрес. Поняв это, я не стал выхватывать меч. Мое замечание насчет того, что и я ощущаю себя подобно выжатому лимону, дало Бонни понять, что я признаю полную правомерность и обоснованность ее чувств. И в том, как она повела себя дальше, я тоже ощутил любовь, признание и одобрение. Я сумел проявить уважение к ее чувствам; она получила выражение любви, которой заслуживала. И мы не поссорились.