

ДЭНИ БРАУН

Война
мужчин и женщин
закончена!



Начните жить
счастливо!

КНИГА-ТРЕНИНГ
ПО СИСТЕМЕ

МУЖЧИНЫ
С МАРСА



ЖЕНЩИНЫ
С ВЕНЕРЫ

Более 50
великолепных упражнений,
которые позволяют забыть, что такое
раздражение и непонимание,
и принесут с собой гармонию и счастье

Дэни Браун
Книга-тренинг по системе
«Мужчины с Марса,
женщины с Венеры». Более
50 великолепных упражнений
Серия «Школа успеха (АСТ)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18330222

*Браун, Д. Книга-тренинг по системе «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Более 50 великолепных упражнений: АСТ; Москва; 2011
ISBN 978-5-271-39186-6*

Аннотация

Проблемы в отношениях мужчины и женщины возникают потому, что мы очень разные. Наш подход к любому из вопросов отличается настолько, что женщин можно принять за выходцев с планеты Венера, а мужчин – с планеты Марс! Но понимание возможно! Нужно просто прочитать эту книгу, понять различие и немного потренироваться в инопланетном языке. Книга сделана как практический курс к теории, которую впервые разработал Джон Грей – автор одного из величайших бестселлеров нашего

времени, книги, которая изменила к лучшему судьбы великого множества людей, – «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».

Содержание

Вступление: мужчина и женщина не просто разные, они разные настолько, будто прилетели с разных планет Вселенной!	6
Урок 1. Полностью искорените ссоры и обиды из вашей жизни	12
Почему ссоры так вредны	13
Подавлять свои чувства – это еще хуже, чем ссориться	15
Почему мы ссоримся	17
Чем недоволен мужчина, чем недовольна женщина	22
Что нравится мужчине, что нравится женщине	26
Что мы говорим и как мы говорим	29
Как без спора преодолевать разногласия	31
Практика	36
Упражнение 1. Мы – глазами друг друга	36
Упражнение 2. Научитесь предотвращать ссоры	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Дэни Браун
Книга-тренинг по системе
«Мужчины с Марса,
женщины с Венеры».
Более 50 великолепных
упражнений

© Д. Браун, 2011

© ООО «Издательство АСТ», 2011

* * *

Вступление: мужчина и женщина не просто разные, они разные настолько, будто прилетели с разных планет Вселенной!

По статистике, более половины всех браков в мире заканчиваются разводами. (В России эта цифра намного выше: по некоторым данным, распадается около 80 процентов молодых семей. – *Ред.*). Почему отношения между мужчиной и женщиной, обычно так прекрасно начинающиеся, столь часто приходят к печальному концу? Почему на смену желанию быть рядом с любимым приходит раздражение, перерастающее в злость, ненависть, а то и вражду?

Конечно, причин для распада семьи или разрыва близких отношений может быть множество, у каждой пары они свои. И все же едва ли не в большинстве случаев любовь уходит, а семьи рушатся просто потому, что два любящих человека не смогли правильно понять друг друга.

А понять не смогли потому, что психика и психология мужчин и женщин не просто разные, а **АБСОЛЮТНО** разные. Настолько разные, как будто мужчины прилетели с одной планеты, а женщины – с другой!

Да, все они говорят на одном языке, питаются одной и

той же пищей, соблюдают нормы морали, этикета, примерно одинаково решают житейские задачи... Но тем не менее они – разные. Потому что думают совершенно отлично друг от друга, наивно полагая, что противоположный пол думает так же. И это является огромной ошибкой! Ошибкой, из-за которой рушатся браки, уходит любовь!

«Мы слишком разные люди», «Мы не сошлись характерами», «С этим человеком невозможно разговаривать, он(а) не понимает слов!», «Я говорю одно, а он(а) слышит совсем другое!», «Он(а) просто меня не слышит, как будто я пустое место!» – подобные жалобы можно услышать и от мужчин, и от женщин. Самое печальное, что далее делается вывод: «Он(а) меня совсем не любит, я ему (ей) не нужна (не нужен)». И как следствие – разрыв отношений, развод, разочарование в представителях противоположного пола... Не редки случаи, когда человек предпочитает одиночество, вовсе отказываясь от попыток строить отношения, так как убежден: взаимопонимание между мужчинами и женщинами невозможно.

Джон Грей, американский психолог, семейный терапевт, автор бестселлеров, спасших от разрушения множество семей, уверен: нам просто-напросто нужен переводчик!

Мужчина и женщина могут говорить на одном и том же языке – но подчас складывается впечатление, что на разных. Дело в том, что одни и те же слова, фразы, выражения представители разных половин человечества понимают по-разно-

му. Даже молчим мы как будто на разных языках! Разный смысл видим и в одних и тех же поступках, особенностях поведения. В этом смысле мужчин и женщин можно уподобить даже не иностранцам, а выходцам с разных планет. То, что на одной планете означает «да», на другой может означать «нет». То, что здесь считается белым, там называют черным. И так далее, до бесконечности – различиям нет числа!

Если спросить у разводящихся пар, с чего начались их разногласия, большинство ответит: из-за пустяка, ерунды какой-то. Человеческие отношения – тонкая и непростая материя. Здесь подчас все не то, чем кажется. Суть может быть глубоко скрыта за внешними проявлениями. По-своему истолковывая эти внешние проявления, мы можем не видеть, что на самом деле чувствует, думает, имеет в виду другой человек. Мы делаем поспешный вывод: «Он меня не любит!» – не понимая, что не правы. Но из-за таких искажений в толковании поведения друг друга и происходит большинство размолвок, ссор, обид, а затем и разводов.

В этой книге вы найдете квинтэссенцию всех тех знаний и практического опыта, которые предлагает Джон Грей в огромном множестве своих трудов. А главное, вы овладеете здесь практикой, которой намного больше, чем в книгах Грея. Именно это обстоятельство позволяет сказать, что эта книга – тренинг по системе Грея. Так сказать, тренажер, который позволит НА ПРАКТИКЕ применять знания Грея!

Вы найдете здесь практику, которой намного больше, чем в книгах Грея. Именно это обстоятельство позволяет сказать, что эта книга – тренинг по системе Грея. Так сказать тренажер, который позволит НА ПРАКТИКЕ применять знания Грея!

Вы получите конкретные подсказки, что и как делать в разных ситуациях, вы сможете тренироваться в совершенствовании новых навыков общения, выполняя предложенные в книге упражнения. Вы найдете здесь не столько теоретический материал, сколько практическое руководство, понятное, доступное и удобное в использовании. Это скорая помощь для тех, кто не теряет надежды на счастье в личных отношениях, кто хочет спасти свой брак, вернуть любовь и просто научиться лучше понимать любимого человека.

Эта книга – для двоих. Обязательно дайте ее прочесть вашему партнеру. Если вы оба действительно любите друг друга и заинтересованы в сохранении и улучшении ваших отношений – безусловно, вы оба согласитесь получить для этого необходимые знания и сделать некоторые практические шаги. Хорошие взаимоотношения – это искусство, для освоения которого нужны усилия обеих сторон. Вы увидите, что результат того стоит: ваши отношения не только заметно улучшатся, но в них появится то, чего вам, возможно, так не хватает – подлинное тепло, трогательность, непритворная искренность и человечность. Вы новыми глазами посмотрите друг на друга. Вы найдете новые поводы, чтобы восхи-

щаться друг другом. Вы откроете для себя целую новую вселенную, которая всегда была рядом с вами, но вы об этом и не подозревали. А ведь ваш любимый человек достоин того, чтобы вы увидели в нем целую вселенную, которую можно изучать бесконечно, раскрывая в ней все новые и новые удивительные тайны.

Большинство из нас выросли в семьях, где не было традиции разбираться в тонкостях различий между мужчинами и женщинами и, как следствие, не было стремления понять другого, отнестись к нему чутко, с пониманием и уважением. Поэтому нам легче сказать: «Как он мог так поступить!», чем задаться вопросами: «Почему он так поступил? Каковы истинные мотивы его поступков? Что он на самом деле имел в виду?»

Десять практических занятий с простыми пошаговыми инструкциями помогут вам начать по-настоящему ценить друг друга, преодолевать разногласия, избегать раздоров, искать и находить правильный подход друг к другу, строить самые счастливые, гармоничные взаимоотношения.

Если вы заинтересуетесь системой Джона Грея настолько, что захотите прочитать его книги, рекомендуется в первую очередь обратиться к следующим работам:

Джон Грей. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. – София: 2009.

Джон Грей. Марс и Венера: история любви. – М.: Новости,

2001.

Джон Грей. Марс и Венера в будни и праздники. – М.: Новости, 1997.

Джон Грей. Как получать то, что хочешь, и любить то, что есть. – София, 2009.

Джон Грей. Марс и Венера в спальне. – София, 2004.

Джон Грей. Марс и Венера: диета и упражнения. – София, 2004.

Урок 1. Полностью искорените ссоры и обиды из вашей жизни

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.

Джон Грей. Мужчины с Марса, женщины с Венеры



Почему ссоры так вредны

Некоторые люди думают, что ссоры, ругань и скандалы лишь придают остроты их отношениям, как приправа к блюду, которое иначе было бы слишком пресным. Но рецепты, подходящие для кулинарии, никак не идут на пользу отношениям между мужчиной и женщиной. Как бы мы ни пытались оправдать свои ссоры, стараясь убедить себя и других, что, мол, хорошая ссора лишь придает любви дополнительной пылкости и огня, — истина остается истиной: ссоры подтачивают, истощают и в конце концов просто разрушают любовь.

Джон Грей настоятельно советует всем парам никогда не ссориться. И не только не ссориться, но даже не спорить. Это не значит, что кто-то один всегда должен соглашаться с другим. Это не значит, что между вами вообще не должно быть никаких разногласий. Но это значит, что любые разногласия можно разрешить мирным путем.

Начиная же спорить, даже самые любящие люди умудряются очень больно задевать друг друга. Подчас они в пылу спора забывают о том, из-за чего этот спор начался, потому что втягиваются в борьбу самолюбий и выяснение отношений. В таком споре над поисками истины уже преобладает желание одержать верх над другим человеком, который начинает восприниматься уже не как любимый человек, а как

соперник и чуть ли не враждебная сторона. Не удивительно, что в подобном споре нет ни капли любви друг к другу. Может быть, люди любят друг друга, но во время спора любовь куда-то исчезает, как будто испаряется. Допустив подобное раз, другой, третий, люди обнаруживают, что любовь ушла из их жизни совсем.

Споры и ссоры разрушительны даже для самых крепких отношений.

Это то, чем вы можете спугнуть вашу любовь. Остерегайтесь их.

Чем более вы близки с партнером, тем более болезненно он будет реагировать на любое неосторожное слово, а тем более на оскорбление, брошенное в пылу спора. Вот почему самые любящие люди порой становятся врагами. То, что мы легко прощаем чужим, посторонним людям, бывает практически невозможно простить близкому и любимому.

Подавлять свои чувства – это еще хуже, чем ссориться

В некоторых парах один или оба партнера, чтобы не ссориться, предпочитают промолчать, никак не выражая свое несогласие с другим и затаив обиду. Но на практике оказывается, что это ничуть не лучше, а подчас и хуже открытой ссоры.

Подавляя чувства, мы как бы заставляем их застыть – можно сказать, замораживаем сами себя. Пытаясь таким образом справиться с негативными чувствами, мы и не замечаем, что уничтожаем и чувства, самые что ни на есть положительные, в том числе и любовь. Молчаливая ссора не перестает быть ссорой, даже если никак не проявляется внешне. Если при громкой ссоре партнеры убивают свою любовь явным образом, то при затаивании своих чувств делают то же самое, только скрыто и менее заметно для посторонних глаз.

«Одни пары только и делают, что ссорятся, и мало-помалу их любовь угасает. Другие, во избежание 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».

Джон Грей. Мужчины с Марса, женщины с Венеры

Почему мы ссоримся

Чтобы найти золотую середину между открытой ссорой и сдерживанием своих чувств, нужно разобраться, как и почему начинаются ссоры между мужчиной и женщиной.

Как мы знаем, часто сама причина спора и яйца выеденного не стоит. Большинство любящих пар вполне могут прийти к согласию почти по всем спорным вопросам. Им трудно прийти к этому согласию лишь по одной причине: во время спора каждый начинает возмущаться уже не тем, что говорит партнер, а тем, как он это говорит. Иными словами – прийти к мирному согласию нам мешает вовсе не неразрешимость спора, а лишь наши собственные эмоции.

Эмоции, которые совершенно по-разному выражаются и понимаются мужчиной и женщиной.

Вот типичный пример того, как ссора может разгореться буквально на пустом месте, просто из-за того, что мужчина и женщина говорят как будто на разных языках.

Женщина говорит о том, что ее не устраивает. К примеру, жалуется, что устает на работе.

Мужчина, пытаясь ее утешить (из самых добрых побуждений) говорит, чтобы она не расстраивалась, что эту проблему можно исправить, что ей надо бы сменить рабо-

ту, работать поменьше, и т. п.

Но женщине кажется, что мужчина не понимает ее чувств. Вместо того чтобы посочувствовать, он предлагает ей решения, о которых она не просит. К тому же ей кажется, что он не считает ее проблемы и переживания чем-то серьезным, раз говорит, что это пустяки, которые так легко можно разрешить. Она расстраивается уже не из-за своей усталости, а из-за того, что мужчина недооценивает ее чувств, переживаний и не придает значения ее проблемам – а значит, мало ценит и ее саму.

Мужчина, видя, что она пропускает мимо ушей его советы и даже как будто злится на него за них, тоже начинает сердиться.

Ему кажется, что она не считается с его мнением, не доверяет его советам, а значит, мало его ценит. Он упрекает ее, что она заводится по пустякам.

В ответ она заводится еще больше – и начинается настоящая война.

Чтобы избежать подобных войн, надо знать всего лишь две вещи:

- женщины не выносят, когда мужчины вольно или невольно принижают значение их чувств,*
- мужчины не выносят, когда женщины вольно или невольно выражают им свое недоверие или неодобрение.*

Чтобы избежать семейных войн, надо знать всего

лишь две вещи:

– женщины не выносят, когда мужчины вольно или невольно принижают значение их чувств,

– мужчины не выносят, когда женщины вольно или невольно выражают им свое недоверие или неодобрение.

Посмотрим, как проходил бы тот же самый разговор, если бы мужчина и женщина знали эти две вещи и умели применять на практике это знание.

Женщина жалуется, что устает на работе.

Мужчина внимательно ее выслушивает, а затем с любовью и сочувствием говорит: «Мне очень жаль, что ты так расстроена».

Такой диалог никогда не перерастет в ссору.

Это пример того, как можно предотвратить ссору, просто поняв, в чем состоят главные отличия женщины и мужчины. Одно из основных отличий состоит в том, что для женщины важны ее чувства и в ответ на чувства она хочет получить сочувствие – а вовсе не советы и решения.

Обидеть женщину можно такими, казалось бы, безобидными словами, как «Не бери в голову», «Не расстраивайся из-за этой ерунды», «Тут не из-за чего переживать» и т. д. Для женщины такие фразы означают, что мужчина не вос-

принимает ее и ее чувства всерьез, обвиняет ее в том, что ее голова занята какой-то чепухой. Это звучит как упрек, что она недостаточно хороша, несовершенна, а следовательно, недостойна любви.

Обидеть мужчину можно, просто проигнорировав его совет или не выразив одобрение по поводу сказанного и сделанного им.

Таким образом мужчина может предотвратить ссору, если будет признавать значимость и ценность чувств женщины.

А женщина может предотвратить ссору, если она научится принимать мужчину таким, какой он есть, одобрять его слова и поступки.

Вот как в этом случае может протекать тот же диалог, даже если мужчина в нем допустил все ту же ошибку: недооценивая чувства женщины, начал предлагать решения.

Женщина говорит, что устает на работе.

Мужчина говорит, что ей надо бы поменьше работать.

Женщина отвечает, что она признательна ему за то, что он заботится о ней, но на самом деле ей просто хочется, чтобы он ее обнял и пожалел.

Такой диалог, по всей видимости, тоже уже не перерастет в ссору.

Чтобы избежать ссор, нужно уметь: женщине –

выражать свое доверие и признательность мужчине, мужчине – выражать свое понимание чувств женщины.

Чем недоволен мужчина, чем недовольна женщина

Из-за какой бы мелочи ни разгорелся спор – продолжается он уже не из-за мелочи, а по совсем другим причинам. Основная причина: каждому партнеру не нравится, как с ним разговаривает другой. При этом оба не понимают, чем именно недоволен другой.

Между тем знать это очень важно. Гораздо легче предотвратить спор, если мужчина знает, чем именно в его манере вести спор недовольна женщина, а женщина знает, чем недоволен мужчина.



Что не нравится женщинам:

- когда он считает ее чувства и просьбы блажью, когда порицает ее за эти чувства,
- когда он забывает о ее просьбах, и ей приходится напоминать о них снова, выпрашивая поддержку как милостыню,
- когда он упрекает ее за то, что она расстроена, — как будто она обязана быть всегда веселой, никогда не расстраиваться, а иначе он не будет ее любить,
- когда он повышает голос и начинает объяснять, почему прав он, а не она, — из-за этого она чувствует, что ее не слышат, отталкивают, считают всегда неправой,
- когда он говорит снисходительным тоном, из-за чего ей кажется, что он хочет поскорее от нее отвязаться

как от ненужной обузы,

- когда он не отвечает на ее вопросы или замечания – как будто ее вообще не существует,

- когда он говорит, чтобы она не принимала что-то близко к сердцу, как будто иметь чувства – это какой-то непростительный недостаток.



Что не нравится мужчинам:

- когда она придирается к мелочам и упрекает его, что он что-то сделал не так, – как будто не принимает его таким, какой он есть,

- когда она указывает ему, что и как делать, как будто он не взрослый самостоятельный мужчина, а маленький

беспомощный ребенок,

- когда она жалуется, что у нее все плохо и она несчастна – как будто упрекая в этом его,

- когда она жалуется, что очень много делает, но ее не ценят, отчего он чувствует себя беспомощным, так как не видит способов ей угодить,

- когда она беспокоится и переживает по каждому поводу – как будто не доверяет ему и его способности обеспечить ее благополучие,

- когда она требует от него слов и поступков, угодных ей, – как будто он не хозяин сам себе и вынужден быть у нее под колпаком,

- когда она ждет, что он будет понимать ее даже без слов, – но он не умеет читать мысли и от этого не чувствует себя достаточно для нее хорошим.

Что нравится мужчине, что нравится женщине

Чтобы предотвратить спор, надо только знать, какая манера разговора понравится мужчине, а какая – женщине.



Что нравится женщинам:

- когда он выражает ей свое сочувствие и подбадривает ее, вместо того чтобы игнорировать или порицать ее чувства,
- когда он помнит о ее просьбах, уважает ее желания и потребности, а не ставит ее на последнее по

значимости место в своей жизни,

- когда он уверяет ее в своей любви даже тогда, когда она расстроена, огорчена и вообще не является совершенством,

- когда он слышит то, что она говорит, и старается понять, в чем она права, вместо того чтобы все время навязывать ей лишь свою правоту,

- когда он разговаривает с ней уважительно, на равных, а не свысока или снисходительно, как с каким-то несмышленищем,

- когда он внимателен к ее вопросам или замечаниям, не отмалчивается и не пропускает их мимо ушей.



Что нравится мужчинам:

- когда она принимает его таким, какой он есть, не старается переделать, не порицает за то, что и как он делает,
- когда она выражает свое восхищение тем, что и как он делает, и не указывает на то, что он сделал, с ее точки зрения, не так,
- когда она хвалит его, одобряет, выражает свое поощрение – что вдохновляет его стать для нее еще лучше,
- когда она выражает ему свою признательность за то, что он делает, как заботится о ней,
- когда она доверяет ему и выражает свою уверенность в том, что он способен обеспечить ее благополучие и вообще все делать как надо,
- когда она открыто делится с ним своими мыслями, как с человеком, которому можно доверять, который все поймет правильно.

Очень важно понять, что и мужчины, и женщины провоцируют ссоры и поддерживают их неосознанно. Как правило, оба вовсе не хотят ссориться. Но – втягиваются в ссору, потому что неосознанно выбирают именно те стратегии поведения и ту манеру вести диалог, которые не нравятся партнеру.

Попробуйте поменять эти привычки на противоположные. И вам больше не придется ссориться.

Что мы говорим и как мы говорим

Ссора возникает, а главное – продолжается очень часто не из-за того, что мы говорим, а из-за того, как мы это говорим. Даже самую нейтральную фразу можно сказать с обидной интонацией. Даже слова о любви некоторые люди умудряются говорить так, что любви в них совсем не слышится, а, напротив, слышится враждебность.

Чтобы ваши взаимоотношения были мирными, уважительными и дружественными – тон вашего разговора должен быть точно таким же: мирным, уважительным и дружественным. Помните, что любая резкость убивает любовь.

Однако когда люди ссорятся, как раз о любви они очень часто забывают. И в их словах начинает звучать все, что угодно, но не любовь.

В те моменты, когда мы хотим отстоять свою правоту, мы можем даже не замечать, что начинаем говорить слишком жестким тоном и в наших словах звучит агрессия или равнодушие к партнеру – но никак не любовь.

Помните: когда вы спорите, то другого человека, как правило, задевает не ваша точка зрения, а тон, которым вы говорите. Именно это заставляет его сопротивляться, возражать, выступать против вас.

Следите за тем, как вы говорите. Попробуйте поставить себя на место партнера. Подумайте, не раните ли вы другого своей манерой разговаривать с ним. Не забыли ли вы о том, что в любом общении с любимым человеком на первом месте должна быть забота о нем, любовь и уважение. Если вы слишком распалились и начали говорить резко, жестко, отчужденно или агрессивно – возьмите тайм-аут. Успокойтесь. Подумайте о том, какой тон в споре будет более правильным. И только когда остынете, продолжайте разговор.

«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».

Джон Грей. Мужчины с Марса, женщины с Венеры

Как без спора преодолевать разногласия

Сейчас мы говорили о спорах фактически беспредметных – таких, которые часто вспыхивают из-за пустяка, но тем не менее очень болезненно задевают наши чувства. В них достаточно лишь поменять свою манеру спорить.

Но как быть, если между двумя близкими людьми возникли действительно достаточно серьезные разногласия?

Не спорить – это не значит во всем соглашаться и никогда не выражать несогласия. Напротив, говорить о несогласиях можно и нужно. Без этого не может быть по-настоящему доверительных искренних отношений.

О чем бы вы ни спорили, не забывайте: ваша главная цель – сохранить любовь, а вовсе не выяснить, кто прав, а кто виноват.

О чем бы вы ни спорили, не забывайте: ваша главная цель – сохранить любовь, а вовсе не выяснить, кто прав, а кто виноват. Ведите разговор так, чтобы в ваших словах звучала забота о другом и уважение к нему. Если вам это удастся, то разногласия перестанут быть проблемой. Особенно если вы еще будете следовать нескольким важным правилам. Вот они:



- для начала просто внимательно выслушайте друг друга, не перебивая, никак не комментируя услышанное, не предлагая готовых решений и не давая советов,

- затем открыто поделитесь друг с другом своими чувствами относительно предмета разговора – но сделайте это без упреков и попыток повлиять друг на друга (например, если жену беспокоит, что муж часто опаздывает к ужину, она должна прямо сказать об этом, а не говорить что-то вроде «Как ты можешь так себя вести» или «Неужели ты не понимаешь, как я волнуюсь!»),

- подчеркните, что вы продолжаете любить друг друга и в целом одобряете поведение друг друга; даже если у вас есть разногласия по каким-то отдельным вопросам, следите, чтобы в вашем разговоре не проскальзывал неодобрительный тон,

- старайтесь за словами, интонациями, эмоциями разглядеть и понять истинные переживания вашего партнера – они обычно заключаются в том, что он перестал чувствовать себя любимым и уважаемым вами, именно по этой причине вспыхивает большинство ссор.

Вот несколько примеров того, как можно разрешить проблемы без ссоры. Сначала дается описание ситуации, затем примеры неправильных реакций партнеров, в результате которых неизбежна ссора, а затем примеры правильных реакций, которые позволяют избежать ссоры.

***Ситуация 1.** Пара куда-то опаздывает. Муж говорит жене, чтобы она поторопилась.*

Неправильная реакция жены: «Почему ты вечно мне не даешь собраться спокойно?» (Риторический вопрос, в котором скрыт упрек.)

Неправильная реакция мужа: «Потому что нельзя быть такой копушей, тебе бы надо научиться все делать побыстрее». (Упрек в том, что она недостаточно совершенна, и намек на то, что она вообще не имеет права жаловаться и сетовать.)

Правильная реакция жены: «Я вообще-то не очень люблю, когда приходится торопиться. Может быть, в следующий раз ты рассчитаешь время так, чтобы можно было собраться без спешки?» (Открытое выражение своих чувств и конкретное предложение по тому, как можно улучшить нежелательную ситуацию.)

Правильная реакция мужа: «Мне тоже не нравится торопиться. Жаль, что так получилось. Впредь я постараюсь избежать такой спешки». (Выражение солидарности с женой, понимания ее чувств и переживаний.)

Ситуация 2. У мужа есть привычка как попало разбрасывать свои вещи.

Неправильная реакция жены: «Опять ты разбросал свои вещи!» (Упрек.)

Неправильная реакция мужа: «Я на работе устаю, мне не до того, а ты могла бы и сама порядок навести». (Выражение пренебрежения к ее чувствам.)

Правильная реакция жены: «Я понимаю, ты делаешь это не специально. Это ведь не значит, что ты относишься ко мне как к прислуге?» (Открытое выражение чувств.)

Правильная реакция мужа: «Ну что ты, я тебя очень уважаю – просто я устаю на работе и иногда бываю несобранным. Извини, мне очень жаль».

Ситуация 3. Муж решает провести время с друзьями, оставляя жену в одиночестве.

Неправильная реакция жены: «Как ты можешь так себя вести? Ты что, не понимаешь, как мне плохо одной?» (Упреки.)

Неправильная реакция мужа: «А что тут такого? Ничего страшного не произошло, у тебя нет повода так на меня накидываться». (Игнорирование ее чувств.)

Правильная реакция жены: «Я понимаю, что тебе нужно

иногда проводить время без меня, с друзьями, но мне все же бывает от этого грустно и тяжело». (Искреннее выражение чувств.)

Правильная реакция мужа: «Я понимаю, что тебе это бывает обидно. Давай поговорим и вместе решим, чем ты могла бы заняться, когда я встречаюсь с друзьями, чтобы для тебя это время тоже проходило весело и интересно».

Таким образом, чтобы избежать ссоры, нужно не так уж много, и в первую очередь – говорить о своих чувствах, вместо того чтобы выражать неодобрение и упрёки в адрес другого.

«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».

Джон Грей. Мужчины с Марса, женщины с Венеры

Практика

Упражнение 1. Мы – глазами друг друга

Это упражнение поможет вам лучше понять друг друга, научит смотреть на разные ситуации глазами партнера и благодаря этому лучше понимать, ценить и уважать чувства друг друга.

Для выполнения упражнения нужно, чтобы каждый взял по листку бумаги и письменно ответил на несколько вопросов. Важное правило: в своих ответах не оценивайте человека, не навешивайте на него ярлыков. Можно говорить о его поступках, поведении, но не о его личных качествах, и тем более не о вашей эмоциональной оценке этих качеств. Например, если вам захочется написать «Он эгоист» – не делайте этого, а лучше подумайте, какие его поступки послужили причиной такого вывода. И тогда, возможно, вы напишете: «Он слишком много времени проводит перед телевизором, не занимается детьми» и т. п. В итоге вместо абстрактного необоснованного обвинения у вас получится перечисление конкретных фактов, которые можно будет уже обсудить спокойно, без ссор.

Вот вопросы, на которые вам предстоит ответить:

Что я ценю в своем партнере? (Перечислите не менее

пяти пунктов.)

Что мне не нравится в моем партнере? (Перечислите не более пяти пунктов.)

Как бы он мог изменить свое поведение, чтобы мне это понравилось? (Перечислите не более пяти пунктов.)

Что, как мне кажется, партнер ценит во мне? (Перечислите не более пяти пунктов.)

Что, как мне кажется, партнеру не нравится во мне? (Перечислите не менее пяти пунктов.)

Что предположительно ему бы хотелось изменить в моем поведении?

Отведите на ответы столько времени, сколько вам понадобится. Не торопите себя. Как следует обдумывайте каждый ответ.

Когда вы оба ответите на все вопросы, обменяйтесь листочками. Прочитайте и обсудите, что получилось. Говорите открыто о своих чувствах, не скатываясь на упреки и обвинения. Так вы сможете устранить все недоразумения между вами и прийти к большему взаимопониманию.

Упражнение 2. Научитесь предотвращать ссоры

Большинству пар, чтобы улучшить свои отношения, надо просто больше уделять им внимания. Когда вы последний раз говорили о вас и ваших отношениях? Теперь вам придется заниматься этим не менее чем раз в неделю.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.