

**5 життєвих питань, які треба  
розв'язати всім парам, або  
Чому так важливо мити посуд**

**КУПИТИ**

«Перша допомога» для пар. Чому відносини руйнуються і як їх врятувати.

Джоанна Гаррісон - досвідчений сімейний психотерапевт, колишній адвокат з розлучень, дружина і мати. Увесь цей життєвий досвід настовхнув її на думку, що стосунки - це праця, і подеколи ми всі потребуємо допомоги.

Ця книжка покликана стати підтримкою у складні періоди сімейного життя. Якщо вам здається, що ви постійно сваритесь зі своїм партнером, вам не здається...

Психолог Джоанна Гаррісон вважає, що існує 5 основних питань, які необхідно розв'язати, щоб збудувати щасливі та гармонійні взаємини:

- Спілкування, або «Ти мене ніколи не слухаєш»
- Родина, або «Твоя мама доводить мене до сказу»
- Ролі, або «Ти ніколи не виносиш сміття»
- Приходи й відходи, або «Чому ти вічно в телефоні?»
- Секс, або «Про це так важко говорити»

Тут ви знайдете не лише поради, а й практичні інструменти, які зможете використовувати для вирішення конфліктів. Ця книжка стане вашою надійною опорою у переосмисленні взаємин.

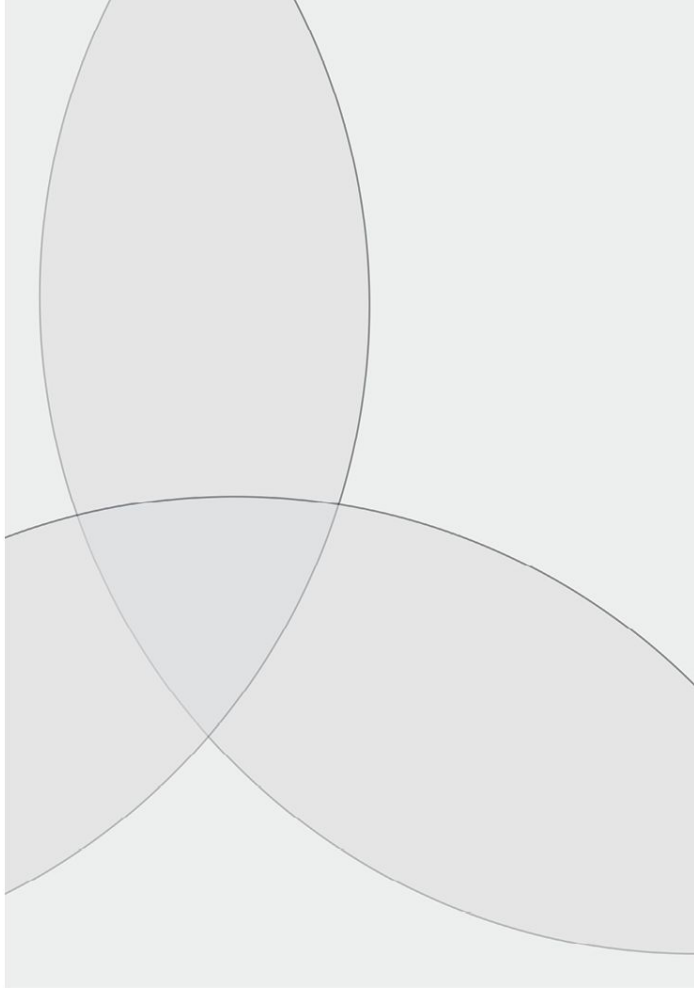
Джоанна Гаррісон

# ЖИТТЄВИХ ПИТАНЬ, ЯКІ ТРЕБА РОЗВ'ЯЗАТИ ВСІМ ПАРАМ,

або Чому так важливо мити посуд

Доскональне дослідження секретів  
сімейного щастя. — *The Telegraph*

КСД



Джоанна Гаррісон

5  
**ЖИТТЄВИХ  
ПИТАНЬ,  
ЯКІ ТРЕБА  
РОЗВ'ЯЗАТИ  
ВСІМ ПАРАМ,**  
або Чому так важливо мити посуд

ХАРКІВ  
2023 КСД



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2023

ISBN 978-617-15-0457-8 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

### **Електронна версія зроблена за виданням:**

Перекладено за виданням:

Harrison J. Five Arguments All Couples (Need To) Have / Joanna Harrison. — London : Souvenir Press, 2022. — 284 p.

Переклад з англійської Наталії Мочалової

Дизайнер обкладинки *Сергій Нурахметов*

Гаррісон Дж.

Г20 5 життєвих питань, які треба розв'язати всім парам, або Чому так важливо мити посуд /  
Джоанна Гаррісон ; пер. з англ. Н. Мочалової. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного  
Дозвілля», 2023. — 336 с.

ISBN 978-617-15-0371-7

ISBN 978-1-78816-726-0 (англ.)

Ця книжка покликана стати підтримкою у складні періоди сімейного життя. Якщо вам здається, що ви постійно сваритесь зі своїм партнером, вам не здається...

Психотерапевт Джоанна Гаррісон вважає, що існує 5 основних питань, які необхідно розв'язати, щоб здобути щасливі та гармонійні взаємини: як ви спілкуєтеся одне з одним, як ви взаємодієте з родичами одне одного, як ви справляєтеся з розподілом домашніх обов'язків, як ви долаєте відстань між вами і як ви почуваетесь стосовно тіл одне одного. Тут ви знайдете не лише поради, а й практичні інструменти, які зможете використовувати для вирішення конфліктів. Ця книжка стане вашою надійною опорою у переосмисленні взаємин.

**УДК 159.9**

© Joanna Harrison, 2022

© Depositphotos.com / aijchan, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2023

## Про авторку

Джоанна Гаррісон — досвідчений сімейний терапевт, колишній адвокат із розлучень, дружина і мати. Її життєвий і професійний досвід дозволив їй дійти висновку, що стосунки — це важка праця і що нам усім потрібна будь-яка допомога, яку ми можемо отримати. Вона старший клініцист у «Tavistock Relationships», а також працює консультантом для батьків і пар, що розлучаються, у «Family Law in Partnership».



*щоб поява цієї книги стала можливою*

## Вступ

Пара на терапії говорить про новий матрац. Один партнер любить спати на жорсткому матраці, а інший — на м'якому, і вони щасливі, що нещодавно знайшли матрац, який підходить їм обом, жорсткий з одного боку і м'який з іншого. Вони сміються: «Якби ж то наші стосунки були такими, щоб кожен із нас міг робити все по-своєму, не сперечатися і не йти на жодні компроміси одне з одним».

Я працюю у сфері стосунків у парі з 2004 року, спочатку як сімейний адвокат, а потім як сімейний терапевт, і мені доводилося чути багато суперечок, які виникають у пар, коли вони намагаються розібратися з тим, як жити й кохати людину, котра відрізняється від них самих. Я також бачила, як вони знаходять різні способи подолання розчарувань і напруженості: іноді намагаються впоратися з ними, зберігши стосунки, а іноді вважають, що краще розійтися. Але я ще не знайшла ідеального варіанту стосунків, де кожен отримує те, що потрібно саме йому — тож кидайте читати зараз, якщо ви сподіваєтесь, що ця книжка запропонує саме його.

Насправді я сподіваюся дати вам відчути, що ви не одні, коли про щось сперечаєтесь з партнером. А ще, показуючи вам приклади з мого досвіду роботи з парами<sup>1</sup>, я хочу допомогти вам краще зрозуміти, про що насправді можуть бути ваші суперечки, щоб ви могли краще їх використовувати, перестали сваритися так часто і змогли краще відновлюватися після них. І, що дуже важливо, якщо у вас є діти, покращити середовище, у якому вони ростуть. (Навіть якщо ви розлучені, все одно важливо подумати про те, як ваші стосунки можуть вплинути на дітей.)

## П'ять важливих питань

За роки роботи з парами я помітила, що є п'ять сфер, які знову і знову постають як сфери напруження (ті, з якими я знайома з власних стосунків, і ті, які бачу і про які чую).

Ці п'ять сфер і є тими п'ятьма питаннями в назві книги. Я могла б назвати їх «П'ять сфер, у яких парам часто доводиться лавірувати одне навколо одного, доки тривають їхні стосунки», але така назва вас би не зацікавила.

Ось вони:

- *Як ми спілкуємося одне з одним.*
- *Як ми взаємодіємо з родичами одне одного.*
- *Як ми справляємося з розподілом домашніх обов'язків.*
- *Як ми долаємо відстань між нами.*
- *Як ми почуваємось стосовно тіл одне одного.*

Я думаю, що ці п'ять питань — п'ять «суперечок» — є неминучими наслідками спільного використання простору в стосунках — не лише фізичного, але й психічного. Кожній «суперечці» присвячено окремий розділ. Нам потрібно знайти способи домовлятися про спільний простір (розділ 1). Нам потрібно зрозуміти, що кожен із нас привносить у цей простір зі своєї родини, культури та попереднього досвіду (розділ 2). Ми маємо визначити, хто і що робитиме, коли йтиметься про справи, необхідні для влаштування та управління нашим простором (розділ 3). Нам потрібно з'ясувати, як ми керуємо відстанню в нашому спільному просторі (розділ 4). І нам потрібно подумати про те, як наші тіла співвідносяться одне з одним у спільному просторі (розділ 5).

Також є розділ для пар, які стали батьками (розділ 6), оскільки поява дитини або дітей може ускладнити всі ці сфери напруженості. Розділ 7 присвячений завершенню стосунків, а в розділі 8 обговорюємо отримання професійної допомоги для стосунків.

Замість того, щоб думати, що суперечок чи складних розмов слід уникати за будь-яку ціну, дехто бачить у них потенціал для розвитку стосунків. Коли ми зіштовхуємося з різними позиціями одне одного, у нас є можливість дізнатися про те, що нас обох хвилює, і навчитися більш прийнятним способам взаємодії (а також дізнатися, де розміщені

межі одне одного). Я вважаю, що цю ідею яскраво передає японське мистецтво лагодити розбитий керамічний посуд, відоме як кінцугі, яке цінує і привертає увагу до зламу й відновлення речі. Ремонт дуже важливий. Якщо ми зможемо краще зрозуміти, що відбувається між нами в наших стосунках, коли ми сперечаємося, і налагоджувати одне одного після суперечки, це дасть нам можливість зміцнити наші стосунки та стати ближчими одне до одного.

Я зовсім не заохочую і не виступаю за суперечки, які виходять з-під контролю або становлять ризик для людей, що сперечаються. Деякі суперечки ворожі, ризиковані, небезпечні, неконтрольовані або насильницькі. Якщо вам щось загрожує, або ви відчуваєте, що можете опинитися під загрозою у стосунках, або якщо існує тривалий конфлікт, який ніколи не вирішується, важливо звернутися по допомогу до фахівців. Ми знаємо, що часті, інтенсивні та погано вирішені конфлікти можуть завдати шкоди дітям, тому украй важливо отримувати допомогу. У Додатку 2 перераховані ресурси, якими можна скористатися.

## **Ця книжка лише для пар, котрі сваряться? Ми не сперечаємося, то як ця книжка стосується нас?**

Звичайно, якщо розбіжності в поглядах не завдають вам клопоту чи не спричиняють стрес, то, можливо, ви знайшли спосіб прийняти одне одного цілком і повністю — і це чудово. Але не завжди буває так, що пари, які не сперечаються, не відчують напруженості. Замовчування проблем може призвести до накопичення образ або до втрати зв'язку чи відсторонення одне від одного. Тож навіть якщо ви не сваритеся, у цій книжці можуть бути важливі теми, які стосуються саме вашої ситуації.

## Чому миття посуду важливе

Іноді — добре, часто — теми цих п'яти питань виражаються в розбіжностях або сварках через, здавалося б, дрібниці. Пари, напевно, часто хвилюються, чи доречно приносити на терапію свої побутові проблеми — суперечки про миття посуду, рушники, покинуті на ліжку, або про те, що сталося, коли один із них прийняв душ (я часто чую про це, особливо від батьків, можливо, тому, що помитися буває складно, якщо у вас є маленька дитина).

Коли справа доходить до миття посуду, я вже все це чула. Коли мити, коли не мити. Чому ти не хочеш його мити, або чому б просто не покинути його, як є? Розбіжності щодо того, як краще складати посуд в посудомийній машині. Чому ти залишаєш шматочки їжі в раковині? Чому ти не споліскуєш губку? Напруженість у цих суперечках допомагає парі визначити себе як окремих людей, і з цим можна погратися. Якби усе було гладко і без жодної несумісності в поглядах, життя могло б стати досить нудним (принаймні так вважає Огден Неш, про що свідчить цитата на початку книги). Але іноді важливо поглянути на повсякденні речі глибше, і саме тому мені ніколи не набридає слухати про таке.

Значна частина нашого спільного життя в парі відбувається на рівні звичних щоденних речей. Ми можемо побачити посеред кімнати туфлю і за мить сприйняти її як уособлення ставлення нашого партнера або його думки про щось (хай би як неправильно ми це зрозуміли). І хоча контекст нашого життя відомий, до нього може додаватися і менш очевидний шар. Наші глибинні страхи й розчарування, а також речі, про які нам важко відкрито говорити одне з одним, часто можуть виражатися в домашньому оточенні. Ми самі — не кажучи вже про партнерів — не завжди усвідомлюємо цей глибинний шар, і тому частина роботи пари над стосунками полягає в тому, щоб краще усвідомити ці більш приховані аспекти. Якщо, коли я працюю з парою, ми можемо зрозуміти, чому вони посварилися через миття посуду або чому це спричинило конфлікт між ними, то, можливо, ми зможемо дізнатися щось важливе про них і побачити, що потребує уваги в їхніх стосунках. Моя робота часто полягає в тому, щоб спробувати разом з парою дослідити ці смисли.

Візьмемо Ешлі та Іві. Ешлі залишив після себе тарілку в раковині. Іві вважає, що її треба мити одразу. Ось про це вони й сперечаються — насправді досить часто, враховуючи, як часто потрібно мити посуд. Якщо ми сприймаємо це лише як суперечку про тарілки та раковини, це може здатися бурею в склянці води (додаймо сюди ще посудину). Але якщо ми подивимося під іншим кутом зору, то побачимо аспекти, які варто зрозуміти. Ситуація може сказати щось важливе про те, як загалом почувається Іві щодо розподілу праці в їхніх стосунках. Або це є ознакою того, що вони не вміють продуктивно спілкуватися одне з одним і вдумливо обговорювати хатню роботу. Можливо, це відображає, як усе робили в різних родинах, у яких вони вирости. Це також часом зачіпає щось таке особливе, чого вони ще не розуміють. Хоча їм обом може здаватися, що існує «правильний» спосіб виконати роботу, тепер, коли вони перебувають у стосунках, це стає неважливим; набагато важливіше знайти інший, більш оптимальний метод, адже із цим їм доводиться мати справу щодня. У кожному розділі я планую запропонувати альтернативний погляд на те, що може відбуватися, якщо ви сперечаєтесь про миття посуду.

## Як користуватися цією книжкою

Я в жодному разі не пропоную вам використовувати цю книжку для глибокого розбору кожної суперечки, без огляду на те, стосується вона миття посуду чи ні. Хоча я маю можливість детально обмірковувати конфлікти пари, терапевтичний кабінет — особливий простір, у якому це можна робити методично, крок за кроком, за допомогою вдумливого спостерігача. Життя поза кабінетом терапевта інше, і ви не можете годинами розбирати все, що відбувається, але я маю намір поділитися деякими міркуваннями з досвіду консультанта, щоб допомогти вам розглянути причини напруженості у взаєминах із партнером (замість переконання, що він чи вона просто нелогічний/-а і дратується через дрібниці). Історії пар, описані в книзі, можуть багато в чому відрізнятися від вашого досвіду та обставин, але я сподіваюся, що в ній містяться аспекти, які ви зможете екстраполювати на свою ситуацію, аби відрефлексувати її.

Я всюди використовую слово «ви». Іноді висловлююсь так, ніби звертаюся до когось, хто вже має стосунки, або навіть до обох людей, але ця книжка не лише для тих, хто вже в стосунках. Вона може запропонувати новий погляд на взаємини, у яких ви були раніше, або ж ви захочете дізнатися більше про те, що відбувається між партнерами.

У книжці висловлено думки, над якими ви можете поміркувати наодинці або разом із обранцем/обраницею, якщо він/вона є. Ви маєте змогу обговорити, чи варто обом читати цю книгу. Правильної відповіді немає. Але я знаю, що якщо один із вас прочитає її, використовуватиме як спосіб сказати своєму партнеру, що не так у ваших стосунках (або з ним!), і не дасть йому можливості ознайомитися із нею самому, то користі не буде.

Якщо читати про таку делікатну тему нашого приватного життя, то можна скаламутити приховані проблеми. Я пригадую, як повернулася додому після розмови з однією парою: вони сперечалися про те, чи треба виносити сміття. Насамперед я розсердилася на власного чоловіка за те, що він не виніс сміття. Читаючи або слухаючи часто про такі теми, ми стаємо чутливими до них (як коли вивчаємо нове слово, а потім чуємо його тричі на тиждень). Тому будьте обережними щодо себе й партнера, якщо проблеми в книжці зачіпають нерви або відгукуються у вас. Це може бути ознакою того, що їм потрібно

приділити увагу. Коли ви відчуваєте, що вам занадто складно або болюче обмірковувати разом деякі з висвітлених тут питань, це показник того, що, певно, безпечніше розібратися з ними під час терапії в присутності третьої особи. У розділі 8 ви знайдете поради щодо того, як можна обмірковувати звернення по допомогу до психотерапевта.

## А де ж кохання?

Я розумію, що ще не згадала слово «кохання». Мені здається, що партнери відчуватимуть більшу любов одне до одного, якщо зможуть вирішити деякі із цих п'яти питань. Коли йдеться про кохання, важливо знайти спосіб впоратися з напруженням, навіть якщо воно стосується лише миття посуду. Це той варіант кохання, який передбачає важку працю, а не чарівне життя довго і щасливо, тому що ви ідеально підходите одне одному.

Ця важка праця полягає не лише в тому, щоб влаштовувати побачення чи час від часу дарувати букети квітів або готувати чашку чаю (хоча ці речі можуть мати неабияку цінність). Справжня робота, як я хочу показати, у тому, щоб спробувати почути й зрозуміти одне одного краще й таким способом знайти щось, що працює досить добре для вас обох. (Це також неминуче передбачає подолання розчарування через те, що не вдається досягти очікуваного результату.) Я не буду пропонувати посібник із порадами, у якому скажу вам, що робити, а чого не робити. Натомість я сподіваюся, що наступні розділи допоможуть вам краще зрозуміти себе й свого партнера, а також те, якою саме може бути важка робота над покращенням стосунків і ставленням одне до одного.

Отже, почнімо...

<sup>1</sup> Усі приклади в книжці є вигаданими, але їх спонукав мій досвід роботи з людьми та їхніми стосунками. Детальніше про мій підхід та мій робочий контекст див. у Додатку 1. (Тут і далі прим. авт.)

# 1. Спілкування, або «Ти мене ніколи не слухаєш»

До мене вперше прийшла нова пара. Вони вмощуються у кріслах в моєму кабінеті, і ми знайомимося. «Отже, — кажу я, — можливо, ми могли б почати з обдумування причин, що привели вас сюди сьогодні».

Чоловік починає: «Ну, я гадаю, те, що нам ніяк не вдається, — це комунікація».

Його партнерка киває: «Ми ніби завжди потрапляємо в якийсь вузол. Здається, ми не можемо ні про що розмовляти, щоб не сваритися одне з одним, навіть через дрібниці».

Як і для багатьох пар, які сиділи в цих самих кріслах, питання комунікації стоїть на першому місці в списку речей, стосовно яких вони хочуть отримати допомогу. Пари розповідають мені, що мають такі труднощі, як:

- здається, вони не на одній хвилі або неправильно розуміють одне одного,
- вони зовсім не можуть обговорювати певне складне питання,
- якщо вони починають розмову, вона стає менш конструктивною, коли вони гніваються чи засмучені або
- як тільки розмова переходить на гнів чи засмучує, вони не можуть повернутися до суті.

Це лише перші дні, але моя робота із цією парою допоможе їм поглянути на те, що їм ніяк не вдається, і спробувати дослідити це під новим кутом зору — що мені легше зробити, оскільки я не вони, і зі своєї позиції бачу їхній спосіб спілкування в реальному часі. Коли ми обміркуємо проблеми, які вони із цим мають, ми можемо разом знайти найкращий для них спосіб спілкування.

Зрозуміло, що я не перебуваю з вами в реальному часі. Однак я покажу певні способи, якими деякі пари долають ці проблеми. І я сподіваюся дати вам нові кути зору, з яких ви зможете поміркувати про способи спілкування у ваших стосунках. Щоб будь-яке з «питань, які потрібно розв'язати», було продуктивним, вам необхідно подумати про спілкування, тому мені здається доречним розглянути це в першому розділі.

## Ти мене ніколи не слухаєш!

Люди, з якими я працюю, часто скаржаться на те, що партнер не слухає їх і що він чи вона, здається, не чує, що вони говорять, хоча самі впевнені, ніби вони повторюють одне й те саме «роками».

Іноді я запитую своїх клієнтів, як це, коли тебе слухають, і здається, що для них це може означати, що все має бути по-їхньому; що якщо партнер погодиться, то вони відчують, що їх почули. Але це не одне й те саме. Коли партнер вас вислухав — це не те саме, що він погодився (так само як і слухати його — не те саме, що погоджуватися з ним). Проте є величезна цінність, якою часто нехтують, у вмінні слухати одне одного з користю. Що може бути важливішим за те, щоб людина досягала свого? Насправді це наявність достатнього простору для висловлення почуттів і поглядів кожного з партнерів. Це створює відправну точку для взаємного узгодження рішення чи результату.

Ось приклад дуже знайомого розгортання ситуації, яка часто заважає парам поговорити про те, що їм потрібно.

Сарі й Томасу трохи за двадцять, вони разом уже кілька років. Термін оренди квартири закінчився, і вони думають про те, де жити далі. Один із варіантів — далі від центру, де вони обоє працюють. Ця ситуація виявила різні питання, які тривожать їх із цього приводу.

САРА: Я не палаю бажанням жити за годину від роботи, навіть якщо це означає, що ми можемо заощадити трохи більше грошей.

ТОМАС: Ат, я за це не хвилююся. Я насправді думаю, що ти дуже швидко звикнеш. Я гадаю, що з фінансової точки зору це має сенс.

САРА: Але мені здається, що їхати до роботи двічі на день по 30 хвилин — то стрес.

ТОМАС: Та, думаю, нічого страшного. Багато людей справляються. А от нижча плата за оренду відчутна одразу.

САРА: Ну чому ти мене не слухаєш?!

ТОМАС: Ти про що?

Якщо ми зупинимося й зробимо паузу на цьому етапі розмови, то може скластися враження, що вони вступають у битву позицій. Обоє мають певні та зрозумілі побоювання, але жоден із них не відчуває, що його побоювання почув інший, і жоден не показує іншому, що його побоювання почуті. Здається, Сара почала панікувати, що Томас не

слухає її та не помічає її занепокоєння. Вона відчуває, що починає засмучуватися:

САРА: Чому ти ніколи не бачиш ситуації з моєї точки зору? Я так розумію, що або по-твоєму, або ніяк.

ТОМАС: Ні! Я не це мав на увазі. Ти можеш трохи розслабитися?

САРА: Ні! Я не хочу розслаблятися! Ти можеш взяти й побачити, як воно мені?

ТОМАС: Я не думаю, що час на дорогу повинен бути головним — ти звикнеш до нього. Багато людей нормально собі їдуть на роботу таку відстань.

САРА: А, ну так, я ненормальна. Добре, зробимо по-твоєму.

ТОМАС: Ну чому тобі завжди треба розізлитися на щось? З тобою неможливо розмовляти.

У ході розмови вони обоє стають більш дратівливими. Якби я працювала з ними в терапії, я попросила б їх зробити паузу в цей момент і подумати, куди прямує розмова, помітити посилення емоцій і з'ясувати, як їх уповільнити. Здається, що Сара стає все більше і більше стурбована тим, що Томас не бачить її точки зору, а Томас починає хвилюватися, що його занепокоєння щодо грошей не чують. Вони обоє покладаються на різні підходи, щоб впоратися з наростанням емоцій. Сара розлютовується, починає підвищувати голос і висловлюється трохи більш саркастично. Томас же апелює до логіки та, здавалося б, раціональних аргументів, а також до того, «що це нормально для інших людей». Здається, таке формулювання зачепило Сару — це означає, що вона ненормальна? У неї, можливо, виникає відчуття, що її думку не цінують. Коли їхні емоції починають загострюватися, вони перекривають будь-яку здатність вести продуктивну розмову, і здається, що ця розмова не допоможе їм знайти жодного задовільного рішення.

Неправильне сприйняття одне одного може стати неминучою віхою на шляху до кращого спілкування. Якщо вони зрозуміють, що ця розмова не приведе їх до бажаного результату, то зможуть прийняти думку, що існує інший, кращий для них спосіб. Їм потрібно знайти спосіб слухати одне одного по-іншому.

Порівняйте:

САРА: Я дійсно не хочу жити за годину їзди від роботи, навіть якщо це означає, що ми зможемо заощадити більше.

ТОМАС: Так, знаю, ти весь час це повторюєш. І що ти думаєш про це?

Тепер, попри те, що у Томаса може бути власне ставлення до ситуації, він визнав почуття Сари, цікавиться ними та дає їй можливість описати їх. Це змінює всю форму подальшої розмови.

САРА: Я відчуваю, що мені й так досить складно вранці все встигати, не кажучи про те, щоб робити це вдвічі швидше.

ТОМАС: Так, я знаю, що ти це дуже не любиш.

Томас показав, що почув її слова. Вона може відчувати, що її вислухали. Йому вдається почекати нагоди висловити власні почуття та свій погляд на ситуацію.

САРА: Утім, було б добре, якби в нас було більш просторе житло, і я знаю, що ти думаєш про фінанси.

Оскільки Сара усвідомлює, що Томас її слухає і їй дали можливість висловити думки, вона вважає, що безпечніше прояснити іншу сторону суперечки, дослідити його погляди. Навіть якщо Томас не погоджується з її занепокоєннями, він не применшив їх (або її відчуття себе), висловившись, що нормальні люди за таке не переживають. Він також не намагався відмовити Сару від її поглядів. Завдяки цьому їй більше не доводиться займати таку крайню позицію. Вона бачить, що її побоювання помітили, і це означає, що їй не потрібно підвищувати голос, щоб бути почутою.

ТОМАС: Так, гадаю, усе було б зовсім по-іншому. Думаю, що саме це і крутиться в моїй голові.

САРА: Ох, не знаю, так складно вирішити, як ми все це організуємо! Я думаю, нам слід почати пошуки та подивитися, як ми почуватимемося щодо цього усього.

Тепер це має вигляд спільного проєкту, у якому вони обоє беруть участь, а не перешкоджають або заважають одне одному.

ТОМАС: Хороший план. Упевнений, ми розберемося.

Хоча розмова починається так само, цього разу здатність Томаса визнати позицію Сари, коли він каже: «Так, я знаю, ти весь час це повторюєш», радикально змінює хід розмови (хоча вона переживає за інші речі). Спілкування не переростає в обмін захисними аргументами, і вони можуть почуватися трохи оптимістичнішими та готовими до співпраці.

Визнання — такий недооцінений друг, але воно може бути дуже корисним. Якщо ви здатні визнати позицію партнера (це не означає, що ви погоджуєтесь з його ідеями), тоді між вами виникає зв'язок. Це свідчить про те, що ви почули його думки. Іноді ми переживаємо, що якщо визнаємо почуття партнера, то саме вони «переможуть» або стануть важливішими.

Томас може на якомусь рівні, свідомо чи ні, відчувати, що коли він дасть місце хвилюванням Сари про велику відстань між житлом та роботою, тоді, напевно, її ідеї візьмуть гору. Натомість відбувається все якраз навпаки. Сара зрозуміла, що її позицію та почуття визнали, і може трохи розслабитися та проявити більше інтересу до думок Томаса. Здається, вони створюють такий механізм, у якому є достатньо місця для того, щоб обидві позиції були почуті. Це вже не боротьба за чинись одну думку. Це не позбавляє їх необхідності вирішувати, що вони робитимуть, і між ними все одно будуть компроміси, але вони створюють собі кращі умови або рамки для ухвалення цього рішення, коли просто дають зрозуміти, що почули одне одного.

Томас також починає розмову запитанням: «Що ти думаєш про це?» Йому цікаво почути Сару, і, здається, це багато для неї означає. Бути зацікавленим не завжди легко. Іноді ми настільки захоплені власними почуттями чи бажанням донести думку, що можемо забути поцікавитися партнером. Або так стурбовані тим, що нас не слухатимуть, що зосереджуємося тільки на своїх думках. Ми чекаємо, поки співрозмовник закінчить говорити, щоб ми могли почати. Коли ми здатні слухати лише для того, щоб спробувати зрозуміти одне одного, це може повністю змінити ситуацію.

*Хороші фрази, аби висловити своє зацікавлення:*

- *Що ти про це думаєш?*
- *Що ти маєш на увазі?*
- *Допоможеш мені зрозуміти?*
- *Розмова про це допоможе?*

Роздуми про дрібниці можуть змінити загальну картину. Визнання та цікавість у другій розмові налаштовують на більш спокійний обмін думками. Якщо вам здається, що вас не чують, має сенс спробувати говорити голосніше чи сердитіше або навести докази чи раціональні аргументи. Ви можете відчувати, що вам потрібно виражати свої почуття більш різко — так речі можна поляризувати. Цієї хвилини ви обмірковуєте зі своїм партнером якісь ідеї, а наступної, коли починаєте відчувати, що вас не чують, ви рішучо підіймаєте на прапор свою позицію, а ваш партнер — свою, обоє демонструєте готовність захищати її до кінця. Але тут навіть і не зовсім зрозуміло, що ця позиція була у вас від початку або принаймні не в тому вигляді, як зараз. Іноді це пов'язано з досвідом, який повторювався знову й знову у нашому житті, коли нас не слухали близькі люди. Така ситуація може зробити нас особливо чутливими до людей, які висловлюють думки, відмінні від наших, і змусити особливо хвилюватися, що в нас не буде місця для висловлення власної точки зору.

З іншого боку, якщо ви відчуваєте, що вас почули, як Сара в другій розмові, з'являється більше місця для змішаних почуттів: «Ох, я не знаю, так складно вирішити». Їхня розмова стає вже не так про «помоєму чи по-твоєму», а більше про спроби зрозуміти ситуацію разом, а не про намагання кожного з них нав'язати своє бачення іншому.

Це також означає, що вони можуть використовувати ідеї та стилі одне одного. Сара піклується про один аспект їхнього життя: про те, як їм буде жити в метушні, який стрес вони отримують, якщо у них буде менше часу, а Томас займається фінансовою стороною справи. Якщо вони зможуть відійти від відчуття, що їм потрібно боротися, щоб їх почули, вони зможуть краще використовувати різні — і потенційно взаємодоповнювальні — ресурси. Суть такого підходу полягає в тому, що вони створюють більш надійні обставини для обмірковування, оскільки їх не збиває з напрямку думки партнер, який має іншу позицію.

Цей перехід від непродуктивних розмов до продуктивних стане важливим зрушенням для них як пари в бік кращого спілкування. У цьому сенсі це саме та суперечка, яку їм слід пройти.

### ***Ідеї для розмірковування***

- *Наскільки легко вам слухати іншу людину? Наступного разу під час розмови налаштуйтеся на те, як ви слухаєте співрозмовника. Зверніть увагу на таке: ви перебиваєте? відчуваєте, що вам потрібно висловити свою позицію? ви слухаєте, щоб зрозуміти іншу людину чи з думкою про те, що ви хочете сказати далі? Ви тримаєтеся того, що вам говорять, чи переходите до іншої теми?*
- *Чи загалом ви оптимістично налаштовані стосовно того, що вас почують інші люди?*
- *Як ви розумієте, що до вас прислухалися рідні та близькі?*

## Чому тобі здається, що потрібно все виправити?

Важливість визнання та цікавості виникає в іншій розмові між Сарою та Томасом, і я часто бачу це у пар, коли вони мають різні підходи до того, як справлятися із засмученням або важкими почуттями одне одного. Стиль Томаса — бути здатним розв’язувати проблеми. Коли в Сарі із чимось труднощі, він прагне запропонувати їй практичні рішення. Насправді це навичка, яку він використовує на роботі. Однак Сара не дуже в захваті від такого підходу. Коли Томас пропонує їй рішення, це викликає в неї відчуття, ніби він її не слухає, або, можливо, не може впоратися зі сказаним, або вона трохи неадекватна.

Томас — повна протилежність. Коли він засмучений, йому хочеться, щоб Сара дала пораду чи рішення. Натомість Томасу здається, що вона хоче довше розмовляти про його проблему, тоді як він просто прагне рухатися далі та думати про щось інше. Вони обоє схильні пропонувати одне одному ту відповідь, яку хотіли б отримати самі, а не ту, яка спрямована на партнера.

ТОМАС: Як минув твій день?

САРА: Насправді погано... Я ніяк не могла перестати хвилюватися про те, куди нам переїжджати і як усе там буде, тому була трохи неуважною.

ТОМАС: Ох. Тобі не слід дозволяти цим думкам втручатися в роботу.

САРА: Так, але я постійно думаю про це й уявляю, як буду їздити на роботу.

ТОМАС: Знаєш, тобі варто пообіцяти собі, що ти думатимеш про це, коли повернешся додому — бо на роботі все одно ти із цим нічого не можеш зробити.

САРА: Та не в цьому сутність. Коротше, байдуже, мені здається, ти не розумієш.

Тож у Томаса є власна думка, як їй допомогти, але насправді, з її точки зору, він нічого не «розуміє». А Сара не «розуміє» того, що він

намагається запропонувати їй рішення, тому що йому до неї не байдуже. Вона відчуває, що, коли він каже їй, як впоратися із цим по-іншому, він закриває простір, потрібний їй для того, щоб поговорити про це. Вони йдуть на цю розмову з добрими намірами, але з абсолютно відмінним мисленням, і їм потрібно знайти спосіб впоратись із цим. Якщо вони усвідомлять ці аспекти одне одного, то зможуть запропонувати відповідь, яка більше підійде кожному з них індивідуально, і краще усвідомлюватимуть, у чому вони можуть помилятися і не розуміти одне одного.

Знати все це про свого партнера — постійна робота. Я вважаю, що варто запам'ятати корисне запитання: «У чому твоя потреба?» Це повертає розмову до чогось простого, місця, де партнери можуть поговорити про те, що їм, можливо, необхідно. Це не означає, що знайдеться проста відповідь, але принаймні, якщо потреби відомі, їх можна враховувати.

САРА: Справа не в цьому. Коротше, байдуже, мені здається, ти не розумієш.

ТОМАС: Добре — здається, я не розумію. Але я прагну цього. Що може допомогти зрозуміти? У чому твоя потреба?

САРА: Насправді ні в чому — просто щоб ти знав, що мені все це важко, і розповідати про це тобі теж важко.

ТОМАС: Я знаю, що тобі дуже важко; мені здається, іноді ти думаєш, що я це забуваю.

САРА: Я так не вважаю, просто іноді маю щось повторювати; це допомагає висловитися. І мені потрібно, щоб ти знав, що тобі не обов'язково придумувати для мене відповідь, коли я говорю про проблему.

ТОМАС: Це важко — я просто такий... сподіваюся, ти розумієш, що я лише намагаюся допомогти.

САРА: Так, твоя допомога і не дає мені забути про це. Я думаю, мені просто потрібно бути впевненою, що ти знаєш, як зі мною це працює, коли я чимось засмучена. Я переконана, що іноді я теж помиляюся з тобою, і, можливо, ти хочеш, щоб я допомогла тобі, коли ти засмучений?

ТОМАС: Одне з того, що ти робиш і що мені подобається, це те, коли ти аналізуєш для мене проблему. Ти дійсно дуже добре вмієш

бачити, що потрібно зробити, щоб розібратися в питанні.

Тут є дещо динамічне — їм доводиться наполегливо працювати, щоб зрозуміти себе, а не чекати одне від одного, що все вийде правильно з першого разу. Коли Томас запитує: «У чому твоя потреба?», він створює для Сари умови, за яких вона може виразити свої почуття. Це також вибудовує простір, у якому кожен із них може прояснити дещо стосовно того, як реагувати, коли партнер чи партнерка чимось засмучені. Вони відмовилися від думки, що інстинктивно зрозуміють потреби іншого, і тепер наполегливо працюють, щоб насправді з'ясувати, у чому ця потреба — і, можливо, також доведеться розв'язати це питання і для себе.

Такий варіант розвитку стосунків також може виникнути, коли пари розмовляють не про зовнішні проблеми (як у поганий день Сари), а й про негаразди в їхніх взаєминах. Людина, яка «розв'язує проблеми», може відчувати, що якщо її партнер чи партнерка скаржитися на щось, що сталося між ними в минулому, то жодні їхні зусилля не змінять цього, і тому єдиним рішенням може бути вибачення. Це може допомогти, але особа, яка не «розв'язує проблеми», мусить знати, що партнер почув її скаргу (і йому потрібно осмислити цю скаргу через розмову). Можливо, рішення не потрібне — воно переважно для впевненості, що, говорячи про це, він чи вона не залишаються осторонь. Тих, хто не хоче більше одного разу обговорювати щось із минулого, може спантеличити ситуація, коли партнер чи партнерка каже про певні речі знову і знову; але це може означати, що він чи вона відчувається непочутим/-ою.

### ***Ідеї для розмірковування***

- *Якщо у вас проблема, від чого ви відчуваєтеся краще? Конкретне рішення чи можливість поговорити про це? Чи і те, й інше?*
- *Що ви знаєте про свого партнера чи партнерку в цьому плані?*
- *Що ваш партнер чи партнерка знає про вас у цьому плані?*

## Ти просто не розумієш!

Томас засмутився й розсердився через те, що Сара поїла, повертаючись додому зі спортзалу, і не сказала йому. Він вийшов у магазин, щоб купити продукти, і приготував обід на двох.

ТОМАС: Це так егоїстично з твого боку. Було б дуже добре, якби ти мені сказала.

САРА: Вибач, я після заняття така голодна була — не будемо роздмухувати це, добре?

ТОМАС: Добре, наступного разу скажеш мені заздалегідь?

САРА: А може, наступного разу скажеш мені, що ти плануєш заводитися з обідом?

Вони обоє відчують, що інший міг би передавати інформацію краще. При переході до спільного життя, їм слід підняти на інший рівень навички спілкування, щоб враховувати погляди співрозмовника. Одна з величезних і невтішних реальних речей, з якими нам доводиться стикатися щодо партнерів, полягає в тому, що вони не читають думок; вони мислять не так, як ми, не знають, що може нас засмутити, і не реагують на те, що ми говоримо, відповідно до нашого припущення. Нам доводиться долати розрив за допомогою слів, і така заміна часто може здаватися невдалою.

Ця потреба пояснювати партнерам те, що, на нашу думку, є абсолютно очевидним, може бути важкою роботою. Часто пари приносять суперечки на терапію в надії, що партнер навчиться краще читати думки або що я навчу їх чарівного способу спілкування одне з одним. Замість цього в результаті вони частіше отримують примирення з тим фактом, що їм потрібно чіткіше висловлюватися. Коли у двох людей різні рідні мови, з'ясування сенсу потребує особливих зусиль, але навіть якщо в пари одна рідна мова, варто постійно працювати, щоб зрозуміло пояснювати все одне одному.

Ми також можемо потрапити в ситуації, коли «налаштуємося» на комунікаційний збій (навіть якщо ми не усвідомлюємо, що ми це робимо). Іноді прагнення бути зрозумілим свідчить про небажання обговорювати проблемне питання вголос; або ми просто забуваємо про це, але коли наш партнер робить щось не так, відчуваємо справжнє

розчарування, навіть не розуміючи, чому цей вчинок засмучує. Якщо нам вдасться прийняти цю зрозумілу відповідь навіть у випадку, коли вона трохи розчаровує, то зможемо бути більш співчутливими одне до одного в разі непорозуміння.

**BOOK2GO**  
ЕЛЕКТРОННІ КНИГИ

**КУПИТИ**