

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 сподіваєтеся, що ця книжка запропонує саме його.

Насправді я сподіваюся дати вам відчуття, що ви не одні, коли про щось сперечаєтеся з партнером. А ще, показуючи вам приклади з мого

досвіду роботи з парами¹, 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.*

¹ 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.)

- *Як ми долаємо відстань між нами.*
- *Як ми відчуваємося 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 повертає 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 захожую 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 відчувають 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 туплю 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 родин, у яких вони виростили. 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