

1.

ЖІНКА, ЧОЛОВІК ТА ЇХ КОНФЛІКТ: ЯК НАЛАГОДЖУВАТИ ВЗАЄМИНИ, КОЛИ СИТУАЦІЯ СТАЄ КРИТИЧНОЮ?

Основна проблема взаємин: люди не роблять висновки з минулих проблем. І що ще гірше навіть не бажають їх обговорювати, думаючи «поки все добре, то навіщо ворушити минуле». Як наслідок, вони залишають «хвости», так звані емоційні вузлики, котрі потім доведеться розплутувати. Візьміть собі за правило: ніколи не вирішувати стратегічні питання і не з'ясовувати стосунки у критичні моменти, натомість завжди обговорювати те, що бентежить, у часі, коли між вами все спокійно, – це запорука того, що ви не перенесите собі проблем із минулого у майбутнє.

Конфлікт між чоловіком і жінкою є нормою! Він закладений у самій природі нашого і будь-якого виду. Чоловік стримує жінку, а жінка чоловіка. «Гонка озбрось» працює для обох сторін. Неодноразово проводили експерименти над іншими видами, в яких одній із статей давали значну перевагу – результат завжди був один і той самий: із часом вид деградував і гинув. Тобто латентна проблема – нормальний стан взаємин, насправді стан руху, коли «щось повинно відбуватися», бо рух – це саме життя. Тому справа не у конфлікті як такому, а у його рівні, тобто у певному граничному порозі, переходячи через який пара перестає нормально функціонувати і розвиватися. Для кожної пари цей поріг свій. Хтось не може й одного критичного слова витримати, а хтось роками і десятиліттями здатен терпіти справжні каверзи від коханої людини і намагається під них підлаштуватись і навчитись щораз піднімати поріг. Тому, якщо рівні постійного конфлікту, закладеного у природі чоловіків і жінок, плюс поточна проблема не перевищують граничного допустимого рівня для пари, «все буде добре», якщо ж перевищують, – починається «видимий конфлікт».

У кожній сім'ї є два види банків: емоційний і фінансовий. Емоційним банком управляє жінка, а фінансовим – чоловік (незалежно від того, хто які емоції генерує і скільки грошей приносить). Залежно від того, хто який банкір, сім'я або зростає, або занепадає. Обидва банки однаково значимі. Якщо у домі немає «корупції», тобто кожен повертає ресурси звідти, звідки він їх узяв, і примножує капітали, сім'я зростатиме. Там, де обидвоє корупціонери (намагаються мінімально вкласти і якнайбільше забрати), щасливого майбутнього немає. А який банкір із вас?

Мало хто з нас є емоційно компетентною людиною. Ми зазвичай не вміємо ані правильно трактувати емоції інших людей, ані правильно виражати свої. Емоції інших ми трактуємо так, як нам би хотілося, щоб вони такими були, а власні

емоції памагаємося пересортувати на «добрі» й «погані» і за-таумити у собі, або видити переповненим відром на голови найближчих. Емоційна компетентність щодо себе – це вміння повністю пережити емоцію, якою б вона не була. Емоційна компетентність щодо інших – це розуміння «те, що відчуває людина, їй потрібне» і вміння відчути те саме, без слів, а просто наче сусідня посудина, яку заповнили тою самою речовиною.

Якщо вам хтось не дає потрібного, то це лише тому, що ви не даєте іншій людині потрібного їй. Всі зміни розпочинаються з нас самих.

Вправа «Обговорення»

Людям бракує спілкування, а дуже часто і «зворотного зв'язку» відносно того, хто і що робить «не так» чи, навпаки, «так». Тому гарною рекомендацією є хоча б раз на тиждень виділяти окрему годину чи навіть дві, на якій обоє згідно з наперед визначеним регламентом (це важливо!) розповідали б про трактування вчинків чи слів один одного за останній тиждень. Розповідали про свої відчуття і, можливо, давали б поради.

Дуже важливо, щоб таке обговорення було: 1. регулярним, 2. у встановлену годину; 3. офіційним. Це дозволить децю дистанціюватися від особистих взаємин та вантажів минулого і, наче на бізнес-перемовинах, говорити більш предметно, а не переходити на особистості. Люди зазвичай «заминають» проблеми і думають, що у такий спосіб вони кудись дінуться, але це не відповідає дійсності. Тільки справді обговорена ситуація з представленням і прийняттям думки обох сторін є істинним рішенням. Введіть собі таку практику – і ви побачите, наскільки швидко знайдете порозуміння. Трохи критики у регламентованому форматі, на відміну від замовчаної правди, дозволить вибудувати міцні взаємини.

Якщо хочете вирішити конфлікт, візьміть собі за правило не переривати співрозмовника і вислуховувати його до кінця, навіть коли почуєте вкрай неприємне. Спробуйте робити паузи навіть після того, як, здавалось би, інша людина все сказала, і ви почуєте дуже важливе, що співрозмовник беріг для вас насамкінець. Навіть якщо цього правила дотримуватиметься лише хтось один, конфлікт можна буде владнати. Не говоріть, поки говорить інший!

Не культивуйте відчуття провини у людини, яка робить щось зле, – повірте: їй і так погано, і якщо ви ще намагатиметеся докорити, тобто «включити» провину, то лише заженете у коловорот негативних думок, із якого напевно важко буде вибратися. Кожен рано чи пізно самоактивізує свою «совість» і, якщо не вантажити його звинуваченнями зовні, потрохи починає діяти правильно і, як наслідок, виправляє поведінку.

Не можна вирішити проблему не у тому місці й не з тою людиною, з якою вона виникла. Якщо проблема у посуді, який лежить брудний удома, а ви намагаєтеся вирішити щось відносно нього при зустрічі з колежанкою, з мамою чи на футбольному матчі з друзями або за рахунок спілкування у соціальних мережах, це виглядатиме безглуздо, так само і вирішувати проблему з іншою людиною, якщо вона [ця проблема] виникла не з нею – позбавлена сенсу дія. Незважаючи на всю очевидність, більшість тих, хто мають непорозуміння вдома, намагаються вирішити їх де завгодно, тільки не там, де вони виникли: втікаючи у спілкування з друзями чи у роботу, «радячись» із мамою, лукаючи рішення у заїданні солодким, палінні, сварках із дитиною тощо. Роблячи що завгодно, тільки не те, що треба. Насправді правильне рішення лежить на поверхні: щось пішло не так у взаєминах із коханою людиною – поспілкуйтеся з нею! Нехай це не настільки приємно, як посерфити по Інтернеті в пошуках порад, зате дієво. Якщо є приємна дія, котра загострює ситуацію, чи неприємна, яка може її вирішити, то яку з них виберете ви?