прием ведет доктор Саяпин

Евгений САЯПИН
практический психолог, к. т. н., клиническая больница Центросоюза РФ и компания «Мужской консалтинг», Москва

Как избежать скандалов и обид: Молчать или говорить?

Уважаемый психолог Саяпин! Вы пишете про разумный диалог между мужчиной и женщиной (для выхода из тупика отношений). Но как его вести, если люди (даже близкие, даже мама с дочкой) не могут понять друг друга? Стоит ли тратить силы и время на эти выяснения, если после них только больнее? Может, просто уйти в сторону?

Морозова, Москва

– Уйти в сторону – наиболее простой и отчасти безболезненный выход для многих. Но тогда ситуация останется непройденной. Она будет жить внутри нас, рано или поздно вытесняясь наружу через похожие взаимоотношения с уже другими людьми.

Если мама с дочкой не могут понять друг друга, то можно с уверенностью сказать, что у дочери не идеальные отношения и с отцом. Конечно, в гендерных отношениях (мужчина – женщина) есть свои нюансы, но тут заложен более глубокий смысл: если человек, независимо от пола, не может строить отношения вообще, то ему всегда будет сложно в жизни. Скандальных, необщительных, подлых, истеричных людей не многие из нас с радостью терпят в своем окружении. Родственников не выбирают, но именно с ними нам надо в первую очередь строить отношения! А мы это зачастую отодвигаем на потом. Такое общение строится с детства, в семье, т.е. с ранних лет копируется – как надо или не надо.

Порой мы прекрасно общаемся с чужими людьми, а отношения с близкими часто оставляют желать лучшего. Есть расхожая фраза в спецподразделениях: «продает и предает только ближний». С ней трудно не согласиться, применяя к близким людям. Ведь незнакомец на улице это-

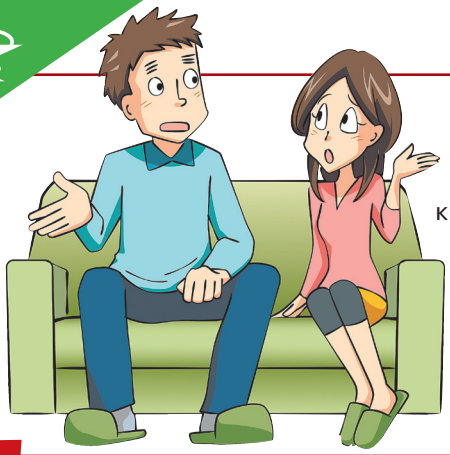
го не сделает в силу того, что он вас просто не знает. Мы приходим в этот мир для общения, для развития, поиска смысла жизни, познания себя. В теории на эти вопросы мы порой знаем ответы, но когда встречаемся на практике со сложными ситуациями, не всегда можем принять оптимальное решение.

Привычка к боли

Любое сложное общение может привести к эмоциональной боли. Если эту боль принимать как жалость со стороны сочувствующих вам людей, то психика запомнит это, привыкнет. Например, немногие мужчины выносят женские слезы – тут они готовы обещать невыполнимое, внутренне ломая себя, загоняя в тупик. Именно в таких случаях необходим осознанный диалог между мужчиной и женщиной. Как бы ни было больно! Внутреннюю боль нужно принимать как опыт (подобно боли физической), пройдя однажды через которую мы в дальнейшем легче ее переносим.

История болезни

У меня на консультации оыл Олег (44 года). Он страдал от того, что женщины постоянно добиваются его, а потом оставляют. Олег родился в полной семье. Отец был большим начальником, после работы постоянно ссорился с женой, оскорблял и обижал ее (эмоции ему нужно было «скидывать»). Мама Олега терпела и только плакала, обращаясь к сыну за моральной поддержкой. Иногда мама и сама провоцировала отца на оскорбления, так как ей не хватало энергии жалости и сочувствия. Но это все делалось неосознанно. Олег с детства впитал, что, если плачет женщина, это плохо. В 19 лет Олег «по залету» женился на девушке старше себя на 4 года (плакала и жаловалась, что кому она будет нужна в таком «пожилом» возрасте, да еще с ребенком на руках). Олег не устоял перед женскими слезами и женился вопреки воле родителей. В 30 лет у Олега появилась любовница, которая также через год их отношений со слезами на глазах сказала ему, что беременна. Ее призывы были аналогичными (взывала к порядочности Олега). Олег признал и зарегистрировал ребенка, помог приобрести отдельное жилье любовнице. Как честный, порядочный мужчина, рассказал законной жене о ребенке на стороне. Жена подала на развод, предварительно поскандалила со слезами на глазах, заставив оставить ей все имущество. Олег попытался построить отношения с любовницей, но та объявила, что встречаться и получать деньги на ребенка будет, а замуж за него не хочет (мол, не настоящий мужик). Сейчас он встречается с новой девушкой. На встрече со мной он поведал, что стиль поведения, слова, поступки мало чем отличают ее от двух предыдущих. Он не понимает, как строить общение с женщинами и что им от него надо.



Так и с душевной болью (потеря близкого человека, утрата смысла общения, предательство и т.д.). Если аналогичная боль уже была в жизни и – самое главное! – была «вытащена» наружу, то уходит первый страх непонимания: как поступать? Опыт подскажет рецепты, которые когда-то вы применяли осознанно или нет. Другой вопрос, как вы использовали эти рецепты и насколько эффективно они помогли.

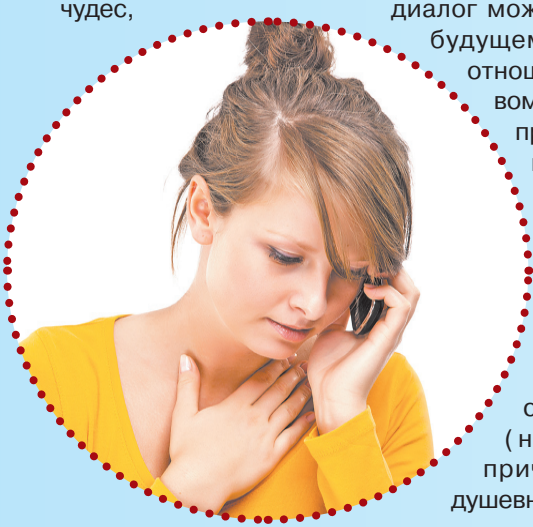
Если же душевная боль посетила впервые (она запоминается на всю жизнь), а такое чаще всего случается в подрос-

ВАЖНО: Иисус, обращаясь к Богу-отцу, говорил: «Отче Мой! Если возможно, да минует чаша сия; впрочем, не как Я хочу, но как Ты». Эту фразу полезно помнить в сложных взаимоотношениях – так как они не что иное, как жизненные уроки, которые нам надо пройти.

Варианты диалоговых «тупиков» между женщиной

1 Осознанный диалог

Как бы ни было больно, нужно поговорить с человеком (без скандалов, хамства и т.д.) о конфликтной ситуации на темы, которые лично вас тревожат. Но не следует ждать чудес, что ваши слова и доводы услышит собеседник. Главное, вы будете уверены, что использовали свой резерв. Помните, что решение о продолжении общения или ухода из него должно быть осознанным и вашим. Разумный диалог может помочь в будущем выстроить отношения по-новому, но его надо проводить без вранья и совместно. Это сложно, так как зачастую срабатывает чувство жалости к самому себе (нежелание причинять себе душевную боль).



2 Отсутствие осознанного диалога

Тогда люди расстаются без выяснения отношений (английский вариант), по принципу: все равно не поймет и не надо метать бисер перед свиньями. Люди перестают звонить, общаться. Аналогичная ситуация может снова и снова повторяться уже с другими людьми.

3 Диалог в форме оскорблений, претензий, для «щекотания» гордыни

Расставание строится по принципу: уйти, вычеркнуть из памяти и больше никогда не думать о когда-то близком человеке. Внутренняя обида,

тковом возрасте, то очень важна степень доверия «подросток – взрослый». Подростку необходимо помочь, направить на разговор с родителями, со старшими людьми, с теми, кому он доверяет и от кого готов принять совет (хотя иногда совет именно постороннего бывает более действенным). Этому надо учиться, не бояться ошибок и принимать с достоинством свою душевную боль.

Что же делать?

Как бы ни было неприятно, некомфортно – надо говорить, вытаскивать из себя слова и мысли; надо учиться строить диалог; уметь выражать все, что вы хотите донести до партнера.

Даже если вы тратите много сил и энергии на выстраивание разговора, то все равно следует внутренне проговаривать, чтобы в дальнейшем не жалеть о недосказанности, которая будет сидеть внутри вас долго.

Следует помнить, что войти в сложную ситуацию гораздо проще, чем выйти из нее.

Поэтому необходимо анализировать и контролировать свои слова и желания, отличать разумную недосказанность от обычного словоблудия.

и мужчиной:

агрессия, злоба (прежде всего на самого себя) со временем будет вытесняться, вы будете «изрыгать из себя желчь», что может привести к образованию камней в желчном пузыре, почках, простате и т.д. (это происходит от тяжелых, жестких, непримиримых мыслей, негативных слов) или к болезням, связанным с травмами внутренних или наружных органов.

4 Заранее подготовленный диалог

В стадии непонимания, неподготовленности к разговору надо учиться строить внутренний диалог с собою. Уйти от неуютной темы, объяснив, что пока не готовы к разговору, но внутренне продолжать разговаривать с человеком о том, что бы вы хотели ему высказать, но не можете в силу неподготовленности, дрожащего голоса, невозможности сгруппировать пожелания. Американские исследователи утверждают, что бормотание «под нос» – нормальное и даже полезное занятие. Могу дополнить, что именно в момент бормотания из вас уходят слова, фразы, которые сидят в вас очень давно. Желательно всегда проводить анализ: осознанно или нет вы выпускаете слова наружу. И не забывать практику приятия. То есть все, что болит внутри вас (хорошее – плохое), проговаривать и в конце преобразовывать в энергию Любви.

(Практика приятия – см. №13 за 2012 г.)