

ГЛАВА 1

Чего мы все хотим (но никогда не просим)

*Доброта, даже самая маленькая,
никогда не пропадает даром.*

Эзоп

Чтобы выжать из своей машины максимум, вам нужно знать, как она устроена и секреты ее управления. Необходимо понимать, какое топливо ей требуется, на каком масле она работает и как починить то, что вдруг сломалось. То же самое можно сказать и о людях. К счастью, все мы устроены более или менее одинаково. Нам всем нужны три вещи: чтобы нас признавали, ценили и принимали. По сути, эти три составляющие — как высокооктановое топливо, подпитывающее человеческую индивидуальность. С помощью них любовь передается

от одного человека к другому. Без них мы тут же занимаем позицию обороны и никого к себе не подпускаем. Если вам нужны крепкие отношения, сначала научитесь давать партнеру ощущение признания, принятия и его ценности. Чем ярче вы будете демонстрировать свою любовь, тем сильнее он будет проявлять ее в ответ.

Я придумал определение, которое, как мне кажется, очень точно описывает принцип устройства человеческой личности. Этот принцип я назвал «банковский счет самооценки». Вообще определить самооценку можно по тому, насколько хорошо человек чувствует себя при любых обстоятельствах. В среднем на таком счету лежит «долларов», скажем, десять. Если же их всего два, человек становится раздражительным. В газетах еще про таких пишут: «Стоило кому-то не так на него посмотреть, как он тут же выходил из себя». Если же на счету самооценки вообще ничего, ноль «долларов», тут и до самоубийства недалеко. При десяти «долларах» хочется не потерять и не растратить ни капли своего скудного запаса. И способы защиты счета зачастую весьма неэффективны.

Когда в паре возникают сложности, партнеры неизбежно начинают обвинять друг друга. Обвинение — это попытка отнять «доллары» со счета самооценки партнера и присвоить их. К сожалению, тогда он чувствует, что на него нападают, и в попытке защититься накидывается на вас с оскорблениями: «Говоришь, я веду себя как эгоист? На себя посмотри. Да это ты самый натуральный

эгоист!» И так до бесконечности. У вас такое бывало? Настоящий замкнутый круг! Я тоже знаю, каково это. Ничего веселого. В итоге никто не получает тех любви и уважения, которых заслуживает.

Если ваш партнер сильно расстроен, главное — дать ему почувствовать, что его признают, ценят и принимают. И тогда он услышит вас. Эти три пункта — депозит на его «счете самооценки». Когда он почувствует все это, его «баланс» временно увеличится, а значит, он естественным образом начнет проявлять заботу, готовность давать и слушать. А от этого и вам станет легче. Разрушительный порочный круг разорвется.

Когда Боб и Джилл пришли ко мне на консультацию, я был их последней надеждой, дальше — только развод. Они были из тех пар, что я называю «искусными обвинителями». Боб и Джилл никогда не повышали голос друг на друга, но оба втайне вели счет, отслеживая промахи партнера. Я рассказал им о «банковском счете самооценки», но Джилл продолжала отпускать в сторону мужа колкие замечания. Всякий раз я ее останавливал и спрашивал: «Думаете, Бобу захочется слушать вас после постоянных обвинений?» И вскоре Джилл поняла, почему Боб «никогда ее не слушает».

Она спросила: «И что же мне делать, чтобы он меня слушал?» Я объяснил, что ему нужно иметь хотя бы несколько «долларов» на «банковском счете самооценки», чтобы пойти на такой риск. Для начала я предложил ей

признать и полностью принять то, как Боб ее воспринимает. Обычно, когда Боб делился с ней своей точкой зрения или говорил о своих чувствах, Джилл отвечала, что он неправ и просто смешон. Из-за обесценивания его чувств и картины мира в целом он замыкался еще больше. Поэтому я спросил Джилл: «А в чем, как вам кажется, позитивное намерение Боба, когда он пытается объяснить вам свои поступки?» Она сказала: «Просто хочет показать мне, что он прав, а я всегда все делаю не так». После этого заявления я понял, что на «банковском счету самооценки» Джилл тоже не хватает средств, поскольку ей казалось, будто ее обвиняют. Поэтому я признал и оценил ее опыт: «Понимаю, вам кажется, что он вас обвиняет, а это, безусловно, далеко не самое приятное чувство». Стоило мне так сказать, как она раскрылась и была готова слушать дальше.

Если бы я заверил Джилл, что она просто неверно истолковывает намерения Боба, она бы просто перестала воспринимать мои слова. Мало кто знает, но в человеческом мозгу есть секретное устройство под названием «детектор обвинений». Он включается тут же, стоит только кому-то начинать обвинять нас или пытаться — даже очень мягко — навязать чувство вины. После этого автоматически останавливается способность слышать то, что нам говорят. Если бы я заявил Джилл, что она права, ее слух тут же бы отключился, и я бы зря сотрясал воздух. Когда у человека на «банковском счету самооценки» пусто, ему

хочется, чтобы сначала признали его версию произошедшего, а уже потом он будет готов выслушать альтернативную точку зрения. Признать — не то же самое, что согласиться с ним — или предположить, что он прав, а вы — нет. Это означает лишь то, что вы считаете его опыт ценным. Вы готовы встать на его позицию и посмотреть на ситуацию с его стороны.

Признав взгляд Джилл, я повторил вопрос: «А в чем, как вам кажется, позитивное намерение Боба, когда он пытается объяснить вам свои действия?» Она переспросила: «Что вы имеете в виду, говоря „позитивное намерение“?» Я объяснил, что позитивное намерение — это смысл, который человек вкладывает в свои действия, что он в итоге хочет получить. Джилл подумала и сказала: «Наверное, он хочет сказать мне, чтобы я перестала обвинять его и приняла таким, какой он есть». Бинго! Потому что каждому человеку хочется только одного: чтобы его признавали, принимали и ценили. И чем чаще вы будете дарить эти ощущения своему партнеру, тем чаще он будет отвечать вам тем же.

Я предложил Джилл для начала принять позицию Боба, признав его опыт. Она так и сделала: «Я понимаю, Боб, как ты себя чувствуешь, когда слышишь обвинения, и как это тебя ранит. Мне грустно оттого, что тебе пришлось через это пройти». Затем я посоветовал ей проговорить, что конкретно она ценит в своем муже, когда не сердится на него. Джилл искренне призналась Бобу, что очень

дорожит им, и перечислила все то, что в нем ценит, — и он тут же немного ослабил защиту. Потом Джилл рассказала Бобу о своих страхах и о том, как сильно она переживает, что они не могут найти общий язык. Боб внимательно ее выслушал. А когда она закончила, Боб, со слезами на глазах, потянулся к жене, чтобы обнять ее. Они оба попросили прощения за причиненную друг другу боль. Многомесячный замкнутый круг удалось разорвать менее чем за пять минут. Настоящее чудо общения!

КОГДА ТВОЮ КАРТИНУ МИРА ПРИЗНАЮТ

Меня часто спрашивают: «В чем разница между признанием, принятием и ощущением того, что тебя ценят?» Под признанием я имею в виду готовность согласиться, что ваш партнер говорит о том, что и правда чувствует. Например: «Мне надоело, что ты постоянно придираешься ко мне». Вы можете ответить: «Я не цепляюсь, а просто говорю, что убираться надо как следует». Этот, казалось бы, невинный ответ с большой вероятностью может привести к бурному выяснению отношений. Почему? Потому что он обесценивает картину мира и чувства партнера. Ему кажется, что вы придираетесь, и его это раздражает. Пока вы не признаете его точку зрения и чувства, он не будет слышать вас. Приняв его позицию, вы поможете ему открыться и узнать уже ваши точку зрения и чувства.

Вернемся к предыдущему примеру. Как можно признать чувства партнера? Например, сказать: «Похоже, ты считаешь, что я постоянно к тебе цепляюсь. Наверное, это обидно. Мне очень жаль, что тебе так кажется». И только когда партнер почувствует, что его признают (а значит, понимают), он будет готов выслушать вашу версию — не раньше. Поэтому, когда партнер начинает закипать, первое, что вам нужно сделать, — это признать то, о чем он говорит. Даже если вы считаете это каким-то безумием. Помните, вам не обязательно соглашаться с его точкой зрения, просто дайте ей право на существование. Может, вы на самом деле и не придирались, но, если ему так кажется, вам следует признать его чувства. Тогда он откроется и выслушает вас. Признание порождает доверие, и чем больше вы будете признавать опыт партнера ценным, тем больше он будет вам доверять. И наоборот: обесценивая его опыт, доверия вы не добьетесь.

Я разработал Формулу, которая поможет вам признавать опыт партнера ценным. Просто заполните пропуски:

1. Кажется, ты... или По-твоему, я...

Перефразируйте в одном предложении, о чем говорит ваш партнер.

2. Должно быть, ты чувствуешь...

Предположите, что может чувствовать ваш партнер.

3. Мне очень жаль, что ты...

Подумайте, что еще он может чувствовать.

Ранее Джилл считала: «Просто хочет показать мне, что он прав, а я всегда все делаю не так». Я не стал говорить ей, что не согласен с ней. Вместо этого я решил применить Формулу Признания и сказал: «Понимаю, вам кажется, что он вас обвиняет, а это, безусловно, далеко не самое приятное чувство. Мне очень жаль, что вам так больно». Этого было достаточно, чтобы она поняла — я ее услышал. И теперь она была готова выслушать мою точку зрения. Как и во всех шаблонах и формулах, предложенные фразы нужно немного адаптировать под себя, чтобы они звучали искренне. Вашему партнеру будет все равно, что вы хотите донести до него, пока он не почувствует, что вам важны его чувства. Если вы будете использовать Формулу Признания, честно пытаясь понять своего партнера, я гарантирую, что ваши отношения улучшатся.

К сожалению, большинству из нас не хватает этого бесценного опыта признания чувств близких людей. Да и наши чувства редко признаются. Многие тут же начинают «исправлять» своего партнера, когда тот делится болью, — или защищаются, если видят в его словах нападки и обвинения. Но, увы, так не работает. Когда нам больно, сначала хочется, чтобы наши чувства признали. И лишь после этого мы будем готовы обсуждать, как же решить проблему. Уж так люди устроены. Как только ваш партнер почувствует, что его услышали, он сам откроется для диалога.

Клиенты часто жалуются мне: они от всей души дают советы своим половинкам, а от их помощи лишь отмахиваются! Но дело не в том, что предлагаемые ими решения неэффективны, а в том, что они выбирают неправильный момент. Человек должен чувствовать себя понятым, прежде чем будет готов выслушать какие-либо рекомендации. Вы когда-нибудь общались с обиженной трехлеткой? И как вы это делали? Уж наверняка не отчитывали за то, что он сделал что-то не так, и не говорили, как нужно было поступить. Вместо этого вы искренне его жалели, чтобы малыш знал, что вам не все равно. А может, даже сказали, как вам грустно оттого, что он расстроен. И наверняка внимательно выслушали его горестную историю. И только когда он успокоился и был готов слушать, дали какой-нибудь совет на будущее.

Когда мы расстроены, то ведем себя как трехлетние малыши. Мы хотим, чтобы кто-нибудь понимал, как у нас плохо на душе. Но если вместо понимания нам что-то советуют, мы чувствуем себя неслышанными. Нам кажется, что нас обманули. Однако, стоит только кому-то признать нашу боль, в нашей душе открывается «дверца». Все мы устроены по-разному: кому-то хватает капли сочувствия и признания, кому-то их требуется очень много. Каждому свое, но чем тактичнее вы будете признавать чувства своего партнера, тем скорее он откроется вам и будет готов выслушать все, что вы хотите сказать.

По-моему, Формула Признания — это самый эффективный метод для укрепления связи и снижения количества конфликтов в паре. В теории он выглядит легко, а вот на практике все может быть не так просто. Однако оно того стоит. Если использовать его, искренне желая понять партнера, со временем он сотворит чудо.

КОГДА ТЕБЯ ЦЕНЯТ

Ощущение, что тебя ценят, отличается от ощущения, что тебя признают. Ведь прямо говорить партнеру, что вам в нем нравится, — настоящее искусство. Постарайтесь для начала ответить сами себе, что вам нравится в партнере, что вы в нем цените. Если постоянно держать этот вопрос в голове и почаще делиться ответами с любимым человеком, вы будете регулярно пополнять его «банковский счет самооценки». А когда между вами будут возникать трения, эта техника поможет вашему партнеру воздержаться от обвинений: помните, если на его счету много «долларов», он охотнее вас слушает.

Чтобы получить от этой техники максимум пользы, практиковать ее нужно как можно чаще. Как нет смысла заниматься спортом лишь время от времени, так и нет смысла показывать партнеру, что вы его цените, лишь раз в месяц. Чем чаще вы будете хвалить друг друга, тем проще это будет вам даваться и тем лучше вы овладеете этой

простой и недооцененной техникой укрепления отношений. Выражайте свою признательность как можно конкретнее, не ограничивайтесь общими словами типа: «Мне нравится, что ты хороший человек». Гораздо лучше будет сказать: «Я так горжусь тобой. Ты помог тому мужчине в коляске спуститься по лестнице. Ты всегда даришь мне цветы или оставляешь любовные записки. Все эти приятные мелочи согревают мне сердце». Чувствуете, насколько ярче звучат такие фразы? Откройте в себе поэта и скажите партнеру искренне, за что вы его цените.

На своих мастер-классах по общению я часто показываю участникам двух куколок: Мистера и Миссис Чудо. Если погладить их по животу, они тут же рассыпаются в слова признательности. Мистер Чудо говорит: «Мысли о тебе — лучшая часть моего дня!» А миссис Чудо радостно вторит: «Точно. Нам не нужно ходить вокруг да около. Мы всегда найдем кратчайший путь к сердцу друг друга». От этих кукол все участники всегда улыбаются. А когда я спрашиваю, что же тут смешного, мне неизменно отвечают, что их партнер никогда не скажет ничего похожего. Очень жаль, что кто-то может услышать долгожданные слова поддержки и признания лишь от куклы. Даже если ваши фразы звучат несколько ходульно или банально, все равно не стесняйтесь произнести их. Ведь это хороший способ показать партнеру, что вы его любите. Усилия стоят результата.

КОГДА ТЕБЯ ПРИНИМАЮТ

Принятие обычно появляется самым последним. Оно означает, что вы любите партнера таким, какой он есть, со всеми его недостатками. Иными словами, это безусловная любовь. Дарить партнеру ощущения, что его признают и ценят, — это ваши поступки, вы их совершаете для него, а вот принятие — это ваше отношение к нему. Родители любят своих детей, даже если им не нравится их поведение. Такую же безусловную любовь можно выражать и по отношению к партнеру. На самом деле вашему партнеру она нужна как воздух.

Я заметил, что у многих с этим возникают сложности. Им кажется, при таком отношении партнер просто сядет им на шею. На самом деле все совсем не так. Когда люди чувствуют, что их принимают, они изо всех сил стараются сделать вторую половинку счастливой. В конце концов, они получили ту пищу, которой им так не хватало. Конечно, принять партнера безусловно не так-то просто. Нам кажется, что мы будем любить человека больше, если он что-то в себе да поменяет. Мы думаем: «Если бы он был добрее, хуже, богаче, аккуратнее и так далее, тогда я приму его по-настоящему». Но партнер чувствует, что вы любите его не всем сердцем, а значит, никогда полностью не примет и вас.

Один из способов начать принимать партнера безусловно — пытаться распознавать его позитивное намерение в каждый момент. Всем хочется, чтобы их любили

и понимали, поэтому нашим поведением всегда движет позитивное намерение. Даже если ваш партнер намеренно говорит вам что-то обидное, его позитивное намерение в этот момент — пополнить свой «счет самооценки». Он хочет ощутить, что его ценят. Не обязательно говорить ему, что вам нравится его поведение — потому что оно может и не нравиться. Главное — помнить, что, несмотря на странное (с вашей точки зрения) поведение, у него изначально были позитивные намерения.

На практике, чтобы принять своего партнера, следует лишь задаться вопросом: «Каково его позитивное намерение? Что стоит за его поведением?» Когда вы поймете, что ваш партнер — такой же человек, страдающий от эмоциональной боли и пытающийся всеми известными ему способами вернуть любовь, то примете его. Говорят, за всеми поступками кроется либо ответ на любовь, либо крик о помощи. Как, например, у младенцев: когда они громко плачут, сразу видно, как они уязвимы, и мы сразу считываем их позитивное намерение (они хотят почувствовать себя лучше). Поэтому их так легко любить, даже если нам не нравится их поведение. Когда же «плакать» начинает наш партнер и при этом ведет себя как последний кретин, нам приходится прикладывать массу усилий, чтобы разглядеть его позитивное намерение и истинную боль. Но если их поискать, они точно отыщутся. Если вы принимаете своего партнера, это не значит, что он вас никогда не раздражает. Это значит, что вы его

любите — несмотря на временный сбой в поведении. Практика принятия — как таблетка, которая лечит душу — вашу и партнера.

ЖИТЬ В ИЗОБИЛИИ

Давать партнеру все три эти ощущения стоит не только тогда, когда вы им недовольны. На деле чем чаще и ярче вы будете показывать любимому человеку, что признаете его чувства, принимаете его и цените, тем активнее он будет проявлять свою любовь в ответ. Когда он «накопит» всю щедро изливаемую на него любовь, ему будет проще справиться с незначительными размолвками, которые неизбежно возникают в отношениях. Чем более последовательно вы будете выражать свои чувства, тем крепче будут ваши отношения и тем искреннее он будет показывать, что ценит вас.

Все эти ощущения вместе работают просто потрясающе. Возьмем историю Шелли и Стива. Он постоянно жаловался, что жена никогда не хочет секса. На что Шелли, конечно же, заявляла, что Стиву не нужно ничего, кроме секса! Я предложил Стиву признать точку зрения жены (помните, это не значит согласиться). И он искреннее произнес: «Понимаю, тебе кажется, что я постоянно настаиваю на сексе. Уверен, это не самое приятное чувство. И мне очень жаль, что ты испытала подобные эмоции

из-за меня». Шелли, до этого сидевшая так, словно готовилась вот-вот отразить атаку, немного смягчилась. Потом я попросил Стива попытаться понять и принять позитивное намерение Шелли: чувствовать себя в безопасности и контролировать свое тело. В финале я предложил ему выражать чувства к Шелли, не только прибегая к сексу, но и находя другие способы.

Поначалу Стив колебался: он не знал, как сказать жене, что ценит ее. На его «банковском счету самооценки» было не так много «долларов». Он думал, стоит ему похвалить Шелли, его «сбережений» станет еще меньше. В личном разговоре со Стивом я предложил ему поэкспериментировать. В течение семи дней понаблюдать, какого эффекта можно добиться, если искренне показывать свою признательность с помощью слов и теплых, несексуализированных объятий. И вдруг Стив позвонил мне посреди недели и радостным голосом заявил: «Моя жена стала совершенно другим человеком! За эту неделю мы занимались любовью в три раза чаще, чем за весь прошлый год! Что вы с ней сделали?» Я объяснил Стиву, что нежные слова и прикосновения могут дать неожиданный эффект. Когда Стив и Шелли пришли ко мне через неделю, они выглядели как пара во время медового месяца.

Попробуйте и вы. В следующий раз, когда ваш партнер будет не в настроении, признайте его право видеть вещи такими, какими он их видит, и скажите ему, за что

вы его цените. Может, вы даже обнимете его после того, как он поделится своей болью. Такой простой жест может очень быстро изменить настрой вашего партнера. А если регулярно показывать, как вы признаете, принимаете и цените друг друга, то вы оба будете на седьмом небе.

ВОЛШЕБНЫЕ НАПОМИНАНИЯ

1. Когда ваш партнер расстроен, пополните его «банковский счет самооценки», признав его картину мира, даже если вы с ней не согласны. Скажите, как вам жаль, что ему так плохо. А потом поведайте, как вы его цените и уважаете.
2. Принятие уходит корнями в умение признать положительное намерение и боль другого человека. Чтобы прочувствовать это, просто спросите себя: «Каково его позитивное намерение, чего он пытается добиться?» Научившись принимать вашего партнера (даже если вы не одобряете его поведение), вы подарите и ему, и себе радость безусловной любви.
3. Показав партнеру (или любому другому человеку), что вы его признаете, цените и принимаете (а не вините), вы увидите, насколько охотнее он будет слушать и отвечать.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Постарайтесь на этой неделе как можно чаще показывать партнеру, что признаете его картину мира и цените его самого. Если ему плохо, признайте его чувства, сказав что-нибудь вроде: «По твоим словам... Похоже... Мне очень жаль, что тебе так плохо». Найдите в вашем партнере что-то, что заслуживает особого внимания, и спросите себя: «Что мне нравится в нем / за что я его ценю?» И когда вам на ум придет что-то конкретное, скажите ему об этом. Понаблюдайте, какой эффект окажут ваши слова на партнера и ваши отношения в целом.

Как покорить сердце партнера

*От прикосновения любви
каждый становится поэтом.*

Платон

У меня вопрос: сможете ли вы обидеть своего партнера менее чем за минуту, пообещай я вам за это пятьсот долларов? Большинство с воодушевлением скажут: «Да!» Для этого достаточно лишь вспомнить событие, человека или тему, которые раздражают любимого. Есть даже фраза «наступить на большую мозоль». Когда на нее наступают, мы, конечно же, обижаемся. Со временем наш партнер запоминает, где у нас эта самая «больная мозоль».

Что удивительно, не существует фразы, означающей обратное — когда наш партнер делает нечто такое, дающее



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

