

**Джош Макдауэлл**

## **Важность общения в браке**

### ПУСТЬ ОБЩЕНИЕ БУДЕТ ЧИСТЫМ

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что приносите в свои взаимоотношения? А что приносит ваш партнер?

Когда двух людей связывают совместные отношения (особенно в браке), они оба приносят с собой личное прошлое, культуру, манеру общения. Два различных стиля жизни, два жизненных опыта и две судьбы сливаются в единое целое. Но если каждый из партнеров не обладает навыками общения и умением понимать другого, близости, приносящей удовлетворение, не получится. Способность общаться с учетом особенностей партнера является одним из наиболее фундаментальных требований для того, чтобы быть «тем самым» человеком.

Неспособность к общению — наиболее частая супружеская жалоба, выслушиваемая сегодня как психологами, так и семейными терапевтами. В результате опроса большинство из 730 профессиональных консультантов по проблемам брака сообщило, что семейной проблемой, которой им приходилось заниматься чаще всего, было нарушение общения.

«Домашний журнал для дам» провел опрос более 30000 женщин и выяснил, что только одна проблема занимает более высокое место, чем конфликты по поводу денег, а именно: неудовлетворительное общение. Исследователь Терри Шульц пишет, что «хотя многие женщины выбирают своих партнеров, основываясь на физической привлекательности, некоторые говорят, что умение общаться является гораздо более важным». Для этих поумневших женщин способность к общению во взаимоотношениях стоит выше, чем половое влечение, физические данные и личность.

Исследования показывают, что жизнеспособные, полноценные браки складываются у тех пар, которые делятся своими чувствами друг с другом и обладают большой степенью открытости по отношению к супругу. Основная проблема распадающихся браков лежит не в сфере половых отношений. Она заключается в недостатке общения.

Д-р Марк Ли проанализировал исследования из одиннадцати стран, которые «показывают, что самыми счастливыми парами являются те, где супруги больше всех разговаривают друг с другом». Как консультант по семейным отношениям, Ли замечает, что «растущей проблемой в браке становится отчуждение. Мы знаем, что средняя супружеская пара после одного года брака проводит тридцать семь минут в неделю в значимых, личных разговорах — несомненно, слишком мало».

В эксклюзивном интервью адвоката Херберта А. Глибермана, известного специалиста по разводам и семейному законодательству с 28-летним стажем, попросили назвать одну, самую главную причину, по которой супруги расстаются. Глиберман ответил: «Номером один является неспособность честно разговаривать друг с другом — обнажать свои души и относиться к партнеру, как к своему лучшему другу... Я считаю, что слишком многие люди говорят сквозь друг друга, а не друг с другом...».

Лео Баскалья разослал брачные вопросники 1000 людей и сообщил в газете «Ю-Эс-Эй Тудей», что «по меньшей мере 85 процентов опрошенных сказали, что самым важным качеством для поддержания отношений является общение — способность двух людей разговаривать друг с другом по душам».

Линн Атуотер, социолог факультета Университета Сестона Холла, говорит, что женщины заводят внебрачные связи, в основном, потому, что хотят более глубокой эмоциональной близости. Она указывает на новое исследование, которое выявляет, что женщины считают физическое удовольствие и разнообразие важными, но, в отличие от мужчин, не стремятся к романам преимущественно ради секса. «Мужчины часто спрашивают меня о том, что они могут сделать, чтобы помешать своим женам заводить романы, — говорит Атуотер. — Я советую: «Разговаривайте с ними». Согласно Атуотер, женщины считают эмоциональное общение важнейшей наградой любого романа.

Общение — это основной способ, с помощью которого мы больше узнаем друг о друге. Чем больше способность человека по-настоящему общаться, тем глубже удовлетворение от взаимоотношений, испытываемое обоими партнерами. Между двумя людьми, живущими рядом, очень скоро проявятся различия. Если эти различия не обсудить, они неизбежно приведут к путанице и конфликтам. Даже апостол Павел и его спутник Варавва испытали это. Очевидно, они никогда не обсуждали своих чувств по поводу бегства Иоанна Марка — пока не пришло время второго путешествия. И тогда выяснилось, что было уже слишком поздно искать согласия.

### **Устное общение**

Что значит общаться? Согласно словарю «Рэндом Хаус», это значит «сообщать что-либо или обмениваться мыслями, чувствами, информацией и т.п. письменно, устно и т.д.». Д-р Х.Норман Райт, консультант по семейным вопросам и автор многочисленных книг по семейному общению, предлагает простое определение: «Общение — это процесс (вербальный или невербальный) обмена информацией с другим лицом, происходящий таким образом, что это лицо понимает то, что вы говорите. «Говорить», «слушать» и «понимать» — все это происходит в процессе общения».

Общаться значит по-настоящему делиться собой с другим. Такой диалог является жизненной необходимостью для супругов сегодня.

«Диалог происходит, — пишет Дуайт Смолл, — когда два человека сообщают полный смысл своей жизни друг другу, когда они принимают участие в жизни друг друга самым значимым образом, на который только способны».

В статье «Опасность молчаливого партнера» Синтия Доич говорит:

«Для общения нужны два партнера. Если один партнер этого не хочет, то может состояться разговор, но не общение. Общение по поводу проблем — это трудная деятельность, заставляющая людей чувствовать себя незащищенными. Однако не существует взаимоотношений без проблем, и обсуждение их — это способ их разрешения. Если один из партнеров не участвует в нем, решения не будет, и имеющаяся проблема углубится и распространится на другие области взаимоотношений. Это может оказаться особенно справедливым, если один партнер упорно и постоянно отказывается обсуждать определенные вопросы.

Когда кто-нибудь отказывается от общения, у второго партнера появляется сильное стремление тоже перестать уступать в общении, и в течение определенного времени, которое может оказаться очень коротким, партнеры могут почувствовать озлобление, взаимное неприятие и отчуждение друг от друга. Часто даже после того, как главная проблема решена, другие области взаимоотношений тоже приходится восстанавливать. Хорошее общение, которое открывает людей друг другу, может быть очень хрупким, и, если оно нарушено, требуется осторожная и часто кропотливая работа по восстановлению».

Большинство людей считает разговор общением — с целью утверждения своей точки зрения. Однако значимое общение состоит из двух частей: из умения говорить и умения слушать. Обстоятельство, наиболее часто игнорируемое супругами сегодня, — это умение слушать.

Из того факта, что Бог дал нам два уха и один рот, ирландцы вывели мудрое заключение, что мы должны слушать вдвое больше, чем говорить. Иаков писал: «Человек да будет скор на слышание, медлен на слова» (Иакова 1:19), и эхом этого изречения звучат слова Шекспира: «Всех слушай, но беседуй редко с кем».

Фраза «скор на слышание» значит «быть внимательным слушателем». Но большинство людей чувствует себя гораздо удобнее в общении, если говорят они. Они чувствуют себя увереннее, утверждая свои собственные позиции, чувства, мнения и идеи, чем выслушивая то же самое от другого. Умение слушать, которое никогда не приходит само собой, для большинства людей является наиболее трудным аспектом общения.

Экстраверты, берегитесь!

Когда во взаимоотношениях людей кому-то не хватает способности слушать, возникает чувство неудовлетворенности, которое перерастает в серьезные межличностные проблемы, если не разобраться с ним вовремя. Экстраверты (вроде меня) особенно часто бывают виноваты в том, что слишком много говорят и недостаточно слушают. Эту проблему в своей семейной жизни я решаю до сих пор.

Спустя примерно семь или восемь месяцев после того, как мы с Дотти поженились, она робко подошла ко мне. Я спросил ее, чем она обижена. «Я думаю, что ты меня не любишь», — призналась она.

«Что? — воскликнул я, — ты, наверное, шутишь! Я люблю тебя больше, чем кого-либо еще на этой земле».

«Дорогой, — ответила она. — Я действительно думаю, что тебе неинтересны некоторые «маленькие» области моей жизни, которые интересны мне».

Ого! Это было как нож в сердце. Я немедленно заявил: «Да нет же, мне интересно!»

Я был поражен тем, как Дотти объяснила, почему она так чувствовала. «Ты никогда меня не слушаешь. Только я начинаю делиться чем-нибудь, как ты обрываешь меня или меняешь тему, или думаешь о чем-то другом. Часто ты делаешь вид, что слушаешь, но умом ты — на трибуне в Боливии». Таким образом, моя жена сказала мне: «Дорогой, ты думаешь о чем-то другом, когда я разговариваю с тобой».

Одним из показателей здоровых взаимоотношений является появление большого количества незначительных фраз, которые имеют смысл только для супругов. Я не буду делиться всеми, которые есть у нас с Дотти, но когда она хочет, чтобы я понял, что

смотрю на нее, а думаю о чем-то другом, она говорит: «Дорогой, ты на трибуне в Боливии!» (Я начал свою деятельность с открытых дебатов с марксистами в Латинской Америке).

И знаете, что я выяснил по поводу происходившего? Поскольку я никогда не учился слушать людей, то ненамеренно давал понять своей жене, что мне это безразлично. Она начала замыкаться в себе.

«Внимание к тому, что говорит наш партнер. — пишет Ричард Остин, — является одним из показателей уважения. Слишком часто мы слышим слова разговора, но не слышим того, что на самом деле говорится. Слушать слова и слышать смысл сказанного — это совершенно разные вещи».

Поскольку я не делал сознательной попытки (а иногда — никакой попытки) прислушаться к Дотти, я давал ей понять, что то, что она хотела сказать, было для меня не важно. Вот так можно потушить энтузиазм партнера! Слушать по-настоящему — значит говорить другому: «Ты нужен мне! Я ценю тебя!» Уважение начинается с умения слушать.

Умение слушать является одним из наиболее глубоких способов показать кому-либо, что вы относитесь к нему серьезно; что он вам небезразличен; что вы цените его мнение. Д-р Огсбургер формулирует это так: «Открытое ухо — это единственный достоверный признак открытого сердца». Вот как Огсбургер связывает эффективное умение слушать с самооценкой:

«Если вы слушаете меня, значит, меня стоит слушать.

Если вы игнорируете меня, я, должно быть, зануда.

Если вы одобряете мои взгляды и ценности, значит, я могу предложить что-то ценное.

Если вы не одобряете мои комментарии или наблюдения; тогда, очевидно, мне нечего сказать.

Если я не могу быть с вами, не пользуясь вашими комментариями для самооценки, тогда общение на одном уровне будет невозможно. Если я озабочен тем, что вы думаете обо мне, значит, я уже выключил вас из общения».

## **Не просто слушать**

Приходилось ли вам говорить: «Ты не слушаешь» только для того, чтобы услышать в ответ: «Нет, я слушаю» и затем повтор вашей последней фразы? Если да, то вы понимаете, что «слушать» — это одно, а «слышать» — совсем другое. Д-р Норман Райт описывает разницу:

«Слушать — это, в основном, означает знакомиться с содержанием или информацией для своих собственных целей.

Слышать — значит сопереживать и сочувствовать человеку, который говорит... Слушать — значит заботиться о том, что происходит внутри вас во время разговора. Слышать — значит пытаться понять чувства другого человека и слышать его ради него самого».

Библейское понятие «слышать» подразумевает не только восприятие звуков; оно также означает «обращать внимание». А значение слушающего уха еще раз подтверждается социологами Джоржем Уорхайдтом и Чарльзом Хольце-ром III из Университета во Флориде.

«[Они] провели исследования, которые показывают, что невозможность общаться с друзьями и семьей увеличивает риск депрессии даже больше, чем количество или тип стрессовых ситуаций, которые вы переживаете. Исследование показало, что даже люди, переживающие многочисленные стрессы, способны лучше справляться с этими стрессами, если имеют тесные межличностные контакты. Как вы можете догадаться, исследование выявило, что те, у кого нет мужа или жены, оказались наиболее подверженными депрессии».

Существуют различные уровни умения слушать. И д-р Огсбургер так соотносит каждый уровень с сочувствием в своей книге «Сочувствуя настолько, чтобы слышать и быть услышанным»:

«Человек может слушать ради фактов, данных, деталей, чтобы использовать их в своих нуждах, цитировать их или для иных целей, и, таким образом, не предлагает вообще никакого сочувствия.

Или человек может слушать из симпатии, движимой жалостью. Наслаждаться своей собственной жалостью — это значит тешить свою гордость за счет боли других. Переход от жалости к сочувствию — это совсем другое дело. Простая симпатия может вовсе не быть сочувствием.

Или человек может слушать, как другой распространяется о ком-то отсутствующем и тем самым в действительности увеличивать боль и расстояние между ними, подразумевая, что сплетни об отсутствующих — полезная форма разговора. Это вовсе не сочувствие.

Или человек может слушать по причине апатии, обязанности, профессиональной привычки или просто хороших манер, не испытывая никакого сочувствия к другому. Сочувствовать — это больше, чем просто предложить свое ухо. В конечном итоге, привычное слушание может не быть сочувствием.

Или человек может слушать из любопытства, с интересом подсматривая в замочную скважину чужую личную жизнь. Сочувствовать — это больше, чем раскрывать глаза от удивления. Жадные уши или глаза могут совсем не быть сочувствием.

Или человек может слушать с готовностью «помочь», как спасатель с аптечкой первой помощи, вставляя поддержку, понимание, ободрение в каждую паузу. Сочувствовать — это значит как давать, так и удерживать помощь. Хроническое стремление помогать может вовсе не быть помощью.

Ваше сочувствие должно включать элементы всего вышеупомянутого. Пристальное внимание к тому, что говорится, искренняя симпатия, готовность продолжать общение, когда он или она говорит преувеличенно из-за стресса, отсутствие личного интереса, ведущее к объективности, готовность видеть другого таким, каким он или она являются на самом деле, решимость искренне помочь, как только появится возможность для действенной помощи, — все это является составляющими настоящего сочувствия, но все это понимается или уточняется через центральный элемент сочувствия». Таким образом, когда человек не умеет слушать своего партнера, это не обязательно заканчивается молчанием. Во многих ситуациях это может привести к оживлению разговора. Джойс Лэндорф объясняет, почему некоторые люди не могут не разговаривать. Она спрашивает мужчин, чьи жены постоянно говорят:

«Была ли она всегда такой, даже до того, как вы поженились? Или создается впечатление, что она просто становится такой со временем? Некоторые женщины

начинают говорить в момент своего рождения и устойчивый поток слов сопровождает каждый миг их жизни все остальное время, но у других привычка к нескончаемым разговорам развивается по другим причинам.

Часто многословный человек на самом деле кричит, чтобы его кто-нибудь услышал. Чем скучнее вы выглядите, чем больше вы зеваете, чем больше вы смотрите на собаку или в телевизор, тем упорнее она говорит. Она просто говорит все больше и больше в качестве компенсации. Вы можете давно прекратить ее слушать, и она знает об этом лучше, чем кто-либо другой.

Не кажется ли вам, что это происходит и с вами? Когда последний раз вы задавали своей жене такие вопросы: «Что ты думаешь по поводу...?» и (или) «Как дела дома сегодня?» Вставляете ли вы замечания типа «Возможно, ты права, дорогая»? Если ваша жена чувствует, что вы не хотите слушать ее, ей остаются две возможности: говорить громче и энергичнее или говорить меньше и замкнуться в себе. В любом случае, это плохо сказывается на браке».

Необходимо, чтобы мы понимали, что всегда общаемся, так или иначе. Другими словами, даже молчание является общением. Поэтому определяющим является умение делать это эффективно, так, чтобы создавалась атмосфера наибольшей близости и доверительности. Но, прежде чем мы рассмотрим некоторые способы улучшить свою способность слушать, давайте обратим внимание на еще одну грань эффективного общения.

### **Разговаривать — больше или меньше**

Разговор является вторым элементом общения. Большинству людей требуется улучшать то или другое — умение слушать или говорить. Но есть такие, вроде меня, которым в связи с личными особенностями требуется рост в обеих областях.

Дотти обожает делиться деталями и ей нужно слышать подробности. Мне это не нужно. Мне нужна только общая картина. В результате в течение долгого времени в наших отношениях присутствовала неудовлетворенность, потому что я не понимал ее потребности сообщать детали.

Однажды Дотти сказала мне: «Дорогой, ты неправильно разговариваешь». Я ответил: «Я говорил так всю жизнь!» Она сказала: «Хорошо, но мы не общаемся». Я спросил ее, что она имеет в виду, и она ответила, что я никогда не делюсь никакими деталями — я никогда не даю ей понять, что на самом деле происходит. После очень важной конференции она спрашивает меня, как прошла встреча, и я просто отвечаю: «О, очень хорошо», и затем перехожу к чему-нибудь другому. Она знает, что было еще что-то, а именно детали ей хотелось услышать.

Другим примером может быть случай, когда я сообщаю, что у кого-либо из наших общих друзей родился ребенок. «Когда?» — спрашивает она. «Не знаю», — отвечаю я. «Сколько он весит?» И снова я не знаю. «Девочка или мальчик?» «Понятия не имею», — говорю я. «Как они назвали его?» спрашивает она, и т.д. Мне было достаточно того, что я знал, но я не мог адекватно общаться со своей женой.

«Думай о деталях!» — стало моим девизом. Я начал писать заметки для себя: «Джош, когда ты говоришь с женой, тебе нужно сообщать детали». (Это принесло позитивные результаты и в других отношениях). Теперь я с трудом могу дождаться момента, чтобы

поговорить о рождении ребенка у наших друзей. «Когда?» — «Во вторник» — «Сколько он весит?» — «Восемь фунтов» — «Девочка или мальчик?» — «Мальчик» — «Как они назвали его?» — «Джим» и т.д. Я действительно помню то, о чем раньше никогда не задумывался, и это помогло нашему семейному общению, потому что я могу сообщить Дотти детали — и тем самым дать ей понять, что я люблю ее.

Для некоторых из нас это — мелочи. Для кого-то — необходимость делиться чувствами с другим человеком, чтобы дать ему понять, что происходит внутри. Эта область тоже беспокоила меня. Хотя я понимаю значение бесед на самые сокровенные темы для взаимоотношений, мне эти беседы даются по-прежнему с трудом.

Вот почему мы стремимся говорить о предметах, которые на самом деле не имеют значения, — о погоде, физическом самочувствии и т.д. Немногие из нас делятся своими мыслями или мнениями, которые связаны с внутренними размышлениями или чувствами. Однако близость, которую приносит такой способ общения, является абсолютно необходимой для ощущения здоровой любви и [отношений в семье](#).

Может быть, вы спросите: «Как научиться лучше общаться? Лучше слушать? Лучше говорить?»

Читайте дальше.

## **КАК НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ**

Теперь вы, может быть, уже говорите: «Хорошо, я понял, что у меня есть проблемы. Скажите мне, что с ними делать. Как научиться общаться так, чтобы улучшить взаимоотношения?»

Одиннадцать принципов помогли мне в течение многих лет, пока я старался научиться общаться. Я не рассчитываю на то, что вы их все запомните, чтобы немедленно воплотить в жизни. Однако вам может понадобиться прочитать эту главу несколько раз или даже переписать сами принципы, чтобы повесить их над столом или раковиной.

Если вы одиноки, эти принципы улучшат ваше межличностное общение с друзьями. Если вы ухаживаете за кем-то, вам, несомненно, потребуется применить эти принципы немедленно.

Тем из вас, кто состоит в браке, эти принципы могут помочь радикально улучшить общение с супругом (супругой) и детьми. В большинстве браков близость никогда не развивается дальше уровня общения между супругами — и это, конечно, зависит от того, насколько вы стремитесь к открытости и устному общению. Если вы — родитель, применение этих принципов уменьшит вероятность жалобы: «Ты меня не слушаешь» (вероятно, наибольшей претензии, которую подростки предъявляют своим родителям). Вы готовы действовать? Вот эти принципы:

1. Работайте над общением.
2. Учитесь компромиссам.
3. Старайтесь понять других.
4. Подтверждайте ценность, достоинство и значение своего супруга (своей супруги).
5. Имейте позитивное и ободряющее суждение.
6. Практикуйте доверительность.
7. Дождитесь подходящего времени.

8. Делитесь своими чувствами.
9. Избегайте читать чужие мысли.
10. Всегда отвечайте на вопрос.
11. Будьте честным.

Теперь давайте посмотрим, как они работают в ежедневной жизни. Дотти снова присоединится ко мне, чтобы вы могли увидеть, как мы стараемся воплотить эти принципы в жизнь.

### **1. Работайте над общением**

Делать то, что получается хорошо, может быть девизом нашей культуры, но умение общаться не появляется просто так. Мы все исковерканы эгоистической направленностью жизни, поэтому нам требуется немало усилий и твердой решимости, чтобы улучшить общение. Бог не машет над нами волшебной палочкой после того, как мы вступаем в личные взаимоотношения с Ним. Вместо этого Он дает нам волю и стремление и затем помогает выполнить задуманное.

Моя философия такова: если вы хотите, чтобы кто-то знал, что вы истекаете кровью, у вас должна течь кровь. Мне пришлось делать сознательное усилие, чтобы слушать Дотти и давать ей понять, что меня интересуют те области, которые кажутся ей важными. Это не произошло само собой — мне пришлось над этим работать.

Одна из моих привычек — чтение газеты за завтраком. Я продолжал это делать и на ранних этапах нашего брака. Однако, когда Дотти напомнила мне, что утренний стол — прекрасное место для разговора, я отказался от этой привычки. Я научился давать себе установку по дороге к столу: «Теперь, Джош, запомни: ты будешь слушать свою жену».

Когда Дотти приходила ко мне в кабинет, я обычно говорил: «Дорогая, не сейчас. Я занят». Но работа над общением требует другого ответа. Теперь, когда Дотти входит, вне зависимости от того, что я делаю, я поворачиваюсь к ней и стараюсь изо всех сил сосредоточиться на том, что она говорит. Чтобы развить эту привычку, мне даже приходилось говорить себе: «Я буду слушать все, что говорит моя жена, и отвечу на все, что она говорит».

Постоянно будучи в разъездах, я очень хорошо знаю, сколько стоят звонки домой. Но я также понимаю, что тому, кто остался дома, даже тяжелее, чем партнеру, который путешествует. Дотти, может быть, прождала весь день, чтобы поделиться со мной чем-нибудь, что случилось дома и о чем она хотела бы поговорить, — а я возьму и скажу: «Дорогая, это дальняя связь. Расскажешь мне, когда я приеду домой».

Такой ответ вдребезги разбил бы стремление Дотти к открытости и общению. Поэтому мне пришлось научиться говорить себе: «Джош, когда Дотти ответит, ты не будешь заниматься делами в первую очередь. Ты спросишь: «Что происходило сегодня?» и затем будешь внимательно слушать, пока она высказывает свое мнение и говорит о своих нуждах». Теперь звонки обходятся мне дороже, но эти деньги — одно из моих лучших капиталовложений.

Однажды, когда я только переступил порог дома, вернувшись из поездки, Дотти заключила меня в объятия и сказала: «Дорогой, большое тебе спасибо!» Я спросил: «За что?» «За то, что ты слушаешь меня», — ответила она. Я действительно очень старался



слушать, и это принесло плоды во всех областях наших отношений. Теперь Дотти знает: все, что она говорит, важно для меня.

Если вы хотите стать человеком, за которого стоит выходить замуж (или жениться), среди прочего вы должны освоить искусство слушать, а это требует работы. Мне бы только хотелось, чтобы кто-нибудь дал мне такой совет гораздо раньше.

## **2. Учитесь компромиссам**

Здоровые семейные отношения — это ситуация, при которой нужно уметь брать и давать, особенно когда речь идет о различных стилях общения. Каждому человеку требуется свобода быть самим собой, при этом адаптируясь к нуждам другого. Один стиль совсем не обязательно должен быть лучше другого, так как у разных людей различные потребности в общении, и человек, опытный в общении, знает, когда перестроиться.

Как я упоминал раньше, у нас с Дотти противоположные потребности в обмене деталями. Возможно, вам знакомо это чувство неудовлетворенности, которое может усиливаться. Как говорит Дотти: «Джош любит переходить сразу к сути дела. Он любит знать факты. Ему нужна основа. Мне говорили, что у меня есть склонность к театральности. Из-за своих личных качеств я полагаю, что рассказ какой-либо истории может быть произведением искусства — чем-то очень похожим на написание картины.

К мольберту не подходят с малярным валиком. Вы накладываете детали одну за другой. Поэтому, рассказывая историю, я, на самом деле, не пытаюсь драматизировать. Я просто считаю, что нужно определить сцену, выработать тон и передать атмосферу.

Когда мы с Джошем только поженились, я думаю, мой стиль общения доводил его почти до иступления. Все его жесты кричали: «Ну перейди же к сути!» И, в конце концов, он спрашивал: «Так в чем же суть этой истории?» А я отвечала: «Видишь ли, тебе придется слушать так, как я хочу рассказывать. Это моя история». Со временем он начал понимать, что детали в рассказе очень важны для меня.

Я же начала понимать неотъемлемую роль компромисса в браке. Я думаю, сейчас мы оба трудимся над тем, чтобы удовлетворить нужды друг друга. Он старается припомнить побольше деталей и быть терпеливым со мной, когда я сообщаю подробности. В свою очередь, я стараюсь избавить его от мучительного выслушивания внешних деталей, обобщить свои высказывания, не драматизируя их, скрыть чувства и сразу перейти к сути.

У нас действительно очень разные стили общения, но вместе мы дополняем друг друга. Сила одного уравновешивается силой другого. И я, и Джош научились адаптироваться. Это расширило наш кругозор, и я думаю, что это — один из наиболее важных аспектов для двух людей, объединенных браком. Вы делаете разные вещи по-разному; вы видите вещи по-разному; вы общаетесь по-разному.

Моя беременность третьим ребенком, Кэйти, может служить хорошим примером. После того, как у нас родились Келли и Шон, мы оба знали, что хотим еще одного ребенка, но я забеременела несколько раньше, чем мы предполагали. Джош был в поездке, когда я впервые заподозрила это. Я знала, что он придет в восторг, но не хотела нарушать его жесткий график лекций в то время. Поэтому я решила, что вместо того, чтобы говорить ему об этом по телефону, я лучше подожду, пока не буду уверена в своем состоянии окончательно. Мне пришлось держать все это при себе в течение нескольких дней.

Чтобы сообщить эту новость Джошу, я сочинила веселую маленькую поэму, которая иносказательно сообщала о том, что я беременна. Я написала ее таким образом, что нужно было прослушать ее всю целиком, вплоть до последней строчки, прежде чем можно было понять, к чему она ведет.

В то время мы жили в Техасе и по-прежнему занимались куплей и продажей антиквариата. Джош был в Калифорнии, когда все это происходило, и получилось так, что я позвонила ему в Сан-Бернардино всего за пять минут до начала большой распродажи антиквариата. Я сказала: «Мне нужно поговорить с тобой», и он ответил: «Окей, замечательно, но у меня не очень много времени. Они собираются открыть дверь и пятьсот человек ждут возможности войти». Я сказала, что мне нужно кое-что прочитать, и он согласился послушать, если только я буду читать быстро.

Я начала читать поэму, он перебил меня в середине и спросил: «Секундочку, чьи это стихи?» Я попросила его минуту помолчать и просто послушать. Еще два раза он прерывал мое чтение: «Подожди, о чем ты говоришь? У кого ребенок?» Я продолжала настаивать: «Не говори ничего. Ты должен послушать всю поэму».

И вот, под конец чтения он сообразил, что я рассказываю ему о том, что у нас будет ребенок. Если бы это был Джош, он бы просто констатировал факт: «Я беременна. У нас в июне будет ребенок». Но мне было необходимо пойти окольным путем, нарисовать картину, создать определенную атмосферу и сделать все очень увлекательным. Я довела его до ручки. (Хотя, я думаю, он порадовался, когда это кончилось!). Это мой способ сообщать что-нибудь очень выдающееся, и в этом я должна оставаться самой собой. В течение нескольких минут ему было трудно, но он слушал, и для меня это значило очень много.

Часто бывает так, что я адаптируюсь к его типу мышления и рассказываю быстро. В других случаях я говорю: «Тебе придется выслушать все. Я расскажу эту историю по-своему!» Это значит — брать и давать, и таким и должен быть брак. Это — часть того, что делает его счастливым».

### **3. Старайтесь понять других**

Договаривались ли вы с подругой о встрече у определенного здания в центре города только для того, чтобы тщетно прождать ее, в то время, как она искала вас на полквартила дальше? Вам казалось, что ваши объяснения были предельно ясными, но она неточно поняла вас. Недавно мои друзья отвозили родителей жены в аэропорт Лос-Анджелес. Когда они подъезжали к аэропорту, мой друг спросил жену: «Высадить стариков в зале отправления?» Внимание его было занято уличным движением, он слышал, что она сказала что-то насчет парковки и решил, что она предпочитает сначала припарковать машину.

На въезде она стала показывать на стоянки у различных терминалов, что он воспринял как еще одно подтверждение ее желания сначала припарковаться. Однако, когда он направил машину на стоянку, она сильно возмутилась.

«Теперь нам придется самим тащить эти тяжелые чемоданы до терминала», — раздраженно сказала она.

После небольшой перепалки он понял, что самым правильным будет покинуть стоянку, объехать вокруг и остановиться у зала отправления, чтобы пройти регистрацию,

пока жена паркует машину. Только по дороге из аэропорта до него дошло, что ее упоминание парковки на подъезде к аэропорту было последними словами предложения: «После того, как мы высалим их, я припаркую машину». Поскольку он не нашел времени, чтобы понять полный смысл сказанного, он совершенно неправильно истолковал ее намерения.

Маленький плакатик, который я часто видел в учреждениях, гласит: «Я знаю, что вы считаете, что понимаете то, что, по-вашему, я сказал. Но я не уверен, что вы отдаете себе отчет в том, что то, что вы услышали, — это не то, что я имел в виду». Одним из ключей к общению и развитию близости является сознание того, что другой человек не только пытается понять, но и искренне сопереживает. Такая симпатия поможет обоим партнерам быть более открытыми во взаимоотношениях.

С другой стороны, когда вы чувствуете, что кто-то не хочет слушать или не пытается понять вас, это сказывается на вашем самоуважении. Довольно скоро вы начинаете замыкаться, так как чувствуете, что то, что вы хотите сказать, не считается важным. Вы осознаете, что не имеете значения, и отношения начинают приближаться к опасной зоне. Старые предубеждения и негативные ожидания должны быть запряваны подальше, чтобы не мешать происходящему у вас разговору. Нашей задачей должно быть стремление по-настоящему слышать другого человека, невзирая на различия в убеждениях или несогласия.

«Принимать собеседника, — по д-ру Норману Райту, — не означает, что вы соглашаетесь с содержанием того, что говорится. Скорее, это означает, что вы понимаете, что то, что ваш супруг (супруга) говорит — это то, что он (она) чувствует». Он добавляет, что «внимательно слушать — это идти навстречу другому человеку, активно сочувствовать тому, что он говорит и что хочет сказать».

Лучшим комментарием из тех, что мне приходилось слышать по поводу завета Иисуса «любить ближнего, как самого себя» (Матфея 22:39), является высказывание Дэйвида Огсбургера: «Любить тебя, как я люблю себя, — это значит стремиться услышать тебя так же, как я хочу, чтобы слышали меня, и понимать тебя так, как мне хотелось бы быть понятым». Если бы для каждого человека это было девизом, воплощаемым во взаимоотношениях, наши юристы по бракоразводным процессам остались бы без работы.

«Общение, — замечает Ричард Стросс, — это средство, с помощью которого мы учимся узнавать и понимать наших партнеров. Однако Бог уже понимает наших партнеров; Он создал их. Давайте попросим Его открыть для нас каналы межличностного общения и дать нам такое же понимание, какое есть у Него, чтобы наши супружеские отношения становились день ото дня все более драгоценными».

#### **4. Подтверждайте ценность, достоинство и значение своего супруга**

У каждого человека есть глубокая потребность в том, чтобы его слышали, чтобы к нему прислушивались. Сам факт слушания сообщает человеку чувство ценности, уважения, любви и достоинства. Он позволяет человеку почувствовать свою значимость. А взаимоотношения обычно не идут дальше уровня взаимного общения и уважения, выказываемого каждым по отношению друг к другу. Старайтесь постоянно укреплять образ Христа.

Джордж и Никки Келер объясняют необходимость подтверждения ценности и уважения посредством внимательного слушания:

«Когда мы слушаем другого человека, то лаем ему понять, что «ты мне интересен как личность, и я считаю то, что ты чувствуешь, важным. Я уважаю твои мысли, даже если с ними не согласен. Я знаю, что для тебя они имеют смысл. Я уверен, что тебе есть, что сказать. Я не пытаюсь изменить или оценить тебя. Я просто хочу понять тебя. Я думаю, ты стоишь того, чтобы тебя послушать, и хочу, чтобы ты знал, что я — тот человек, с которым ты можешь поговорить»».

Человек с низкой или нездоровой самооценкой думает, что он не может сказать что-либо стоящее. Такой человек будет бояться открыться, опасаясь быть отвергнутым. Дотти говорит мне, что для нее одной из возможностей почувствовать мою любовь и уважение являются случаи, когда я хвалю ее умственные способности.

«Он всегда говорит мне о том, как быстро я соображаю и какая я умная, что, будучи сказано Джошем, является настоящим комплиментом, потому что я считаю его невероятно умным.

Другим способом проявления его любви были случаи, когда он замещал меня на моей добровольной работе в начальной школе. Я работаю в качестве классного помощника по чтению. Но два раза в прошлом году по какой-то причине я не могла пойти и мне нужно было найти кого-нибудь, кто мог бы меня заменить, И Джош пошел и учил второклассников читать. Это просто был еще один поступок, который говорил мне: «Мне интересно то, что ты делаешь, я люблю тебя и хочу помочь тебе».

Джош также говорит мне все время, как он любит и уважает меня и подкрепляет это своими словами и действиями. Он спрашивает мое мнение, когда редактирует книги, фильмы, лекции. Он всегда открыт для моих мнений и относится к ним неформально. Ему хочется знать, как я смотрю на определенные вещи, и он ценит то, что я могу сказать. Когда я интуитивно обращаю на что-либо пристальное внимание, он воспринимает это всерьез. Все его действия говорят мне, что он считает меня очень особенной».

Могу уверить вас, что это — не «естественный» я. Только когда я решил сделать усилие, чтобы понять ее, появился этот «плод».

## **5. Имейте позитивное и ободряющее суждение**

Позитивность — это реальный положительный фактор в общении. Он способствует открытости с вашим партнером, тогда как критика обычно тормозит здоровое общение. Два очень критически настроенных человека могут общаться, но это не будет здоровым общением. По природе, мы все склонны преувеличивать и помнить плохое.

Во время трехдневного цикла лекций в одном из университетов Санкт—Петербурга у меня была встреча с руководством организации «Новая Жизнь» и несколькими наиболее активными студентами. Одна студентка сказала: «Я не буду больше раздавать приглашения. Все очень плохо относятся к собраниям. Все, что я слышала утром, — это отрицательные комментарии».

Я тут же спросил: «Сколько человек доставили вам неприятности сегодня? Двадцать пять?»

«Нет».

«Десять»?

«Нет».

«Может, пять»?

И снова она сказала: «Нет».

Мы выяснили, что только два человека негативно отреагировали на две или три сотни приглашений, которые она раздала. Все, включая ее, поняли, что она преувеличила плохое.

В межличностном общении мы склонны замечать и запоминать только негативное отношение к нам. Могут быть произнесены десять положительных и одно отрицательное высказывания, но мы запомним именно отрицательное лучше остальных. Соотношение похвалы и критики в разговоре должно составлять 90:10.

Дружелюбны ли вы к людям? Им будет гораздо легче пойти вам навстречу и быть откровенными с вами, если у вас хорошие отношения.

Поддерживайте собеседника и пусть ваше общение будет приятным. Я уверен, что, если вы сравните нижеследующие высказывания, вы поймете, которое из них ободряет больше.

«Ты никогда больше не даришь мне цветов»!

«Я так ценила те чудесные моменты, когда ты дарил мне цветы».

Дотти ободряет меня постоянно. Когда я эмоционально опустошен из-за своего тяжелого графика, угнетен и смотрю на вещи негативно, она говорит: «Ты устал, дорогой, но подумай о тех людях, которым ты помог».

Она подчеркивает положительное.

## **6. Практикуйте доверительность**

Очень положительным фактором в общении является осознание вашим партнером того, что вы умеете «держат язык за зубами»! Автоматически возникает желание быть более открытым с вами. Если вы сплетничаете, т.е. постоянно обсуждаете других людей, — вы немедленно возводите барьер между собой и другими, которые не могут близко общаться с вами из боязни, что вы разгласите их сокровенные чувства. Я регулярно пользуюсь иллюстрациями из своей личной жизни, чтобы подчеркнуть свои мысли, но я должен быть очень осторожным, когда говорю о своих отношениях с Дотти. Если я буду говорить слишком открыто об интимных сторонах наших отношений, Дотти придется стать осторожной и недоверчивой.

Молодая девушка Вера попросила меня обсудить ситуацию, которая сложилась у нее с Сергеем. Сергей хотел, чтобы их отношения развивались в более серьезном плане, ведущем к браку, и требовал, чтобы Вера определила свое отношение к нему. Вера не была до конца уверена в своих чувствах. В разговоре с Сергеем она призналась, что не решается на долгосрочные обязательства в будущем из-за некоторых личных вопросов, на которые ей нужно было сначала ответить.

Сергей, не зная, что делать, обратился к целому ряду людей за советом (и сочувствием). Прося у них совета, он поделился с ними тем, что Вера рассказала ему. Когда Вера узнала об этом, она возмутилась. Она сочла это вторжением в свою личную жизнь и, по понятным причинам, ей стало трудно быть откровенной с Сергеем.

Умеете ли вы молчать? Или вы сплетничаете и все рассказываете другим «по секрету»? Публичные разглашения о частной жизни разрушают доверие в браке. Когда один из супругов чувствует, что его предали, в следующий раз он не будет таким открытым.

## **7. Дождитесь подходящего времени**

Диалог улучшается, если нужные слова говорятся в нужный момент. А любовь должна быть вашим руководством в отношении того, когда и где поделиться плохой новостью или обсудить трудный вопрос.

Моя мать рассказывала, что, если ей нужно было поговорить о чем-либо серьезном с отцом, она сначала его кормила. Сообщить ему плохую новость на голодный желудок значило совершить грубую тактическую ошибку. Она знала, что, если поговорит с ним после того, как он поел, он воспримет это лучше. Во взаимоотношениях с однокурсниками, друзьями, супругами или с кем угодно мы должны не только внимательно относиться к тому, как говорим, но и учитывать время разговора. Шутки типа «плохие новости, хорошие новости» смешны на самом деле потому, что они основаны на этом принципе.

Часто, в зависимости от ситуации, бывает лучше подождать до утра, чтобы поделиться чем-либо проблематичным со своим супругом (супругой). Это особенно справедливо, если у него (у нее) выдался трудный день. Дотти так объясняет свой подход к выбору времени: «Я — очень общительный человек, и для меня это важно. Мне всегда хотелось иметь такие отношения, при которых мы говорили бы обо всем все время (что я и делаю по-прежнему). Но на ранней стадии нашего брака я поняла, что, если мне нужно поговорить с Джошем о чем-то очень важном — о проблеме, над решением которой я мучаюсь, или вообще на любую тяжелую тему, — мне нужно тщательно выбирать не только, как сказать ему, но и когда.

Бывают моменты, когда он не хочет никаких трудностей, например, за десять минут до начала лекции (а может быть, и в течение всего дня, когда он полностью занят). Даже если

у одного из детей серьезная проблема или я чувствую себя обиженной, я не завожу с ним разговор в такие моменты. Когда кому-нибудь нужно встретиться лицом к лицу 700 человек, вы не должны говорить ему о вещах, которые могут занять его мысли и снизить его эффективность, хотя эти вещи и могут быть очень серьезными. Я также стараюсь не загружать Джоша чем-нибудь трудным на ночь, потому что это нарушит его сон. У него по-настоящему активный мозг. Поэтому, если только это не является абсолютно срочным, я жду до утра».

## **8. Делитесь своими чувствами**

Незащищенность, которая позволяет вам делиться чувствами, сокровенными мыслями, глубокими обидами и большими радостями, является необходимой для здорового климата интимности и близости. В разговоре учитесь говорить о том, что вы чувствуете, а не только о том, что думаете. Партнеры могут спорить о мыслях и идеях, но чувства обсуждаться не могут. Их можно только признавать. Поэтому знакомство с эмоциями друг друга — это дверь в психологическую близость. Если между супругами не существует регулярного выражения чувств, они останутся вне любви и близости, которые являются их сокровищем.

Супруги Блуд, коллеги-терапевты и соавторы книги «Супружество», описывают супружескую пару, которая избегает конфронтации: «Подавляя чувство враждебности и

избегая открытых конфликтов, они очень часто заканчивают разговор с повышенным чувством обиды, неудовлетворенности, озлобления. Сдерживание внутри своих обид может послужить основой будущего насилия, замкнутости, депрессии и даже расстройства здоровья (например, язвы и астмы). «Страдание молча, — предупреждают супруги, — вытравляет доверие, близость и дальнейший рост».

«Брак заключается для интимных взаимоотношений, построенных на взаимопонимании между мужем и женой, — пишет психолог по вопросам брака и семьи доктор Аллан Петерсен. — Чтобы это единение сердец произошло, разговор должен выходить за рамки дома и детей и включать в себя обмен мнениями и чувствами по поводу событий ежедневной жизни». Так часто мы говорим только об обыденном, храня наши сокровенные чувства при себе. Однако способность к интимному общению является решающей для полноценной любви и супружеских отношений.

Каналы общения должны быть открыты, особенно на уровне чувств. Как сказал Дэйвид Мэйс, это значит — взаимно согласиться

«делиться негативными чувствами, когда бы они ни появились и, если возможно, без горечи. Например, вы можете сказать: «Дорогая, ты сделала кое-что, что выводит меня из себя, а я не хочу сердиться на тебя. Если я расскажу тебе об этом, ты поможешь мне понять, почему именно я чувствую "такое раздражение?» Это срабатывает не всегда, но часто. Принцип заключается в том, чтобы не глотать и не хоронить любые негативные чувства (которых у вас возникнет предостаточно) по отношению друг к другу, а вынести их на свет понимания. Если бы все супружеские пары научились это делать, они оставили бы без работы большинство семейных консультантов».

И Мужчины часто рассматривают обмен эмоциями и чувствами как признак слабости. Они считают, что плакать и признавать ошибки — «не по-мужски». Мужчины больше тяготеют к интеллектуальным и рациональным спорам, чем к выражению чувств. Райт объясняет затруднительное положение, в котором оказываются мужчины, когда «они чувствуют себя неуютно, делясь своими неудачами, беспокойствами, разочарованиями. Показателем является позиция «Я могу сделать это сам. Мне не нужна никакая помощь». К сожалению, это ведет к неспособности сказать «помоги мне», когда помощь отчаянно нужна.

## **9. Избегайте читать чужие мысли**

Предупреждение: не считайте само собой разумеющимся, что другой человек должен понимать ваши жесты, тон вашего голоса или вашу мимику. В браке ситуация, в которой каждый из супругов предполагает, что другой знает все, что он или она думает, чувствует или хочет сделать, приводит к глубокому чувству неудовлетворенности и раздражения. Чтение чужих мыслей срабатывает редко и никогда — постоянно. Вы не можете считать своего партнера ответственным за реакцию на свои обиды, нужды или чувства радости или благодарности, если вы не облекли их в слова. Каждый должен говорить вслух!

«Я полностью виновата в нашей ссоре с Джошем во время медового месяца, — признается Дотти. — Мы были в Мексике и ехали в Акапулько, что заставило нас провести в машине несколько часов. Я была молодой женой и подумала: «Я замужем за этим мужчиной, но он не знает всего того, что нужно знать обо мне. У меня даже есть близкие подруги, которые знают обо мне больше, чем мой муж! Раз уж мы женаты, он должен знать обо мне все». (Мне не пришло в голову, что у нас впереди вся жизнь для того,

чтобы познакомиться). Поэтому я решила рассказать ему, что именно я чувствую по поводу всего на свете, чтобы он смог по-настоящему узнать свою жену.

Промежуток времени между нашим первым свиданием и нашей свадьбой был чуть больше шести месяцев, поэтому я знала, что не смогла рассказать Джошу очень многое за этот короткий период, пока мы встречались. Я чувствовала необходимость поделиться, поэтому продолжала говорить и говорить в то время, как Джош следил за дорожными указателями и возился с картами. Я говорила ему что-нибудь и не получала ответа. Я говорила что-то еще, а в ответ слышала: «Угу. Интересно». И чем больше я делилась своими мыслями, тем меньшей была обратная связь — он был занят другими вещами. Я все больше сердилась, но не знала, как сказать: «Ты обижаешь меня, потому что я не чувствую, что тебе интересно». Я просто предположила, что, поскольку я говорю, он должен слушать, а так как он не слушал, я, раздраженная, замолчала.

По мере того, как часы отсчитывали время в молчании, я все больше сердилась. Проблема заключалась в том, что он по-прежнему был где-то далеко и абсолютно не представлял себе, что делается у меня в голове. У Джоша есть замечательная способность концентрироваться и думать о нескольких вещах одновременно, отключаясь от всего окружающего. Однако в те первые дни я действительно не понимала этого и ожидала, что он будет полностью поглощен мной, когда я говорю.

К тому времени, когда мы добрались до Акапулько, меня буквально трясло. Я вышла из машины и сказала ему, что я вне себя. «Почему?» — спросил он. Я ответила: «Потому, что ты даже не разговаривал со мной всю дорогу сюда!» Бедный Джош не имел ни малейшего представления о том, что я хотела поговорить и почему я так разозлилась, так как на том этапе наших отношений я не знала, как сказать о своих чувствах.

Он был настолько сбит с толку всей этой историей, что рассердился на меня, так что какое-то время мы просто кричали друг на друга. Наконец, он взял себя в руки, извинился за молчание и признал, что был бесчувственным и что очень сожалеет об этом. Меня это очень растрогало, так как я поняла, что вела себя непозволительно.

Это была наша первая настоящая размолвка, она дала мне почувствовать, насколько важным является высказывание своих чувств и мыслей. Вы должны выражать свои истинные чувства и разбираться в них, а не запихивать их поглубже внутрь. Обсуждение всего инцидента и анализ наших чувств помогли нам лучше понять друг друга и обратить его в позитивный и поучительный жизненный опыт».

Избегайте опасных предположений. Когда ваш друг или супруг (супруга) делает что-либо, обижающее вас, вы должны сказать ему (ей) об этом. Не надо только полагать или надеяться, что он (она) подойдет к вам первым. Каждый союз стал бы более гармоничным и более прочным, если бы мы перестали предполагать и начали бы говорить о своих чувствах. Когда Дотти мне чего-либо не говорит, я часто догадываюсь об этом, потому что читаю ее мимику (и по-прежнему с трудом читаю ее мысли). И когда я не хочу слушать, она обычно не хочет говорить. Когда я не делаю попытки измениться, у нее тоже нет мотивов, чтобы меняться.

Послушайте, как Лео Баскалья описывает опасность подавления эмоций: «Если мы продержим их внутри достаточно долго, особенно негативные эмоции, мы обязательно взорвемся; они обязательно вырвутся наружу в неподходящее время. Если мы храним их, обычно попадается невинный человек, который делает что-нибудь незначительное, и тут мы обрушиваемся на него со всей силой накопившегося гнева».



Дотти рассказывает, что в различные периоды на ранних стадиях нашего брака ей не удавалось выразить свое раздражение моей бесчувственностью. Она объясняет: «Я могу войти в комнату и инстинктивно почувствовать, что кому-то плохо, — я могу увидеть это по глазам. Напротив, Джош редко чувствует это сам. Все, что мне нужно сделать, — это сказать ему, что мне больно, и тут же включается его сострадание. Поскольку мне не нужно говорить, когда кому-либо нужно подставить плечо или ободрить, я легко могу предположить, что он сможет прочесть мои чувства с одного взгляда.

Как-то раз я чувствовала себя раздраженной, потому что мне казалось, что он невнимателен ко мне. И вот, Джош говорил со сцены зала для свободных выступлений, делясь Благой вестью с людьми,— спокойный, собранный, полностью контролирующий ситуацию, — в то время как противники бросали ему оскорбления и обвинения. И тут же стояла я, позади этой огромной толпы, когда до меня дошло: если бы он был так чувствителен и настроен на то, что чувствует каждый отдельный человек, как это свойственно мне, он никогда не смог бы делать то, что делает сейчас. Он не может позволить себе чувствовать себя обиженным каждый раз, когда кто-либо говорит о нем неправду или оскорбляет его. Так что в некотором смысле Бог защитил его, не сделав его слишком чувствительным. Я настроена на отдельных людей, он настроен на толпу, и Бог очень ясно дал мне понять, как мы дополняем друг друга и когда мы наиболее эффективны — вместе.

Когда вы только поженились, требуется некоторое время, чтобы узнать, каким является другой человек. Вы должны понять, что ваши уникальные черты не лучше и не хуже, чем черты вашего партнера, они просто другие. Моя проблема заключалась в том, что я как-то боялась сказать Джошу, что он ведет себя иначе, чем я ожидала. И, только что выйдя замуж, я боялась, что все очарование исчезнет, если он будет меняться лишь тогда, когда я буду указывать ему на что-либо.

Например: с самого начала мы решили, что будем рассматривать то, что имеем, как «наше», что вначале было нелегко. У меня был совершенно новый маленький «Мэйверик», который я купила и к которому, как я предполагала, Джош будет относиться точно так же, как мой отец. Пока я росла, мне нравилось, что мой отец держит свои машины безупречно чистыми — никаких отпечатков пальцев на окнах, никакого мусора на полу и мытье сверху донизу каждую субботу.

Джош относился к своим машинам просто как к транспортному средству. Он не неряха, но, не задумываясь, ставил пустую банку из-под «Кока-Колы» на пол и у него не было привычки мыть машину каждую субботу.

Несколько недель спустя после нашего медового месяца я не знала, что делать, потому что он ни разу не предложил, чтобы мы помыли машину. Я считала, что это входит в обязанности мужа и сначала просто не приспособилась к стилю Джоша. Я продолжала думать: «Мой папа не запускает так свою машину», делала замечания по поводу того, что мой отец всегда держал машину чистой, и рассказывала, как мой отец делал это и то. Джош не сравнивал меня со своей матерью или кем-нибудь еще, а я сравнивала его со своим отцом.

Мужчина, который до Джоша любил меня больше всех, содержал машину в идеальной чистоте, и мне казалось, что, если мужчина не делает этого, он, должно быть, имеет в виду нечто другое, чем любовь. Я держала эти чувства при себе и позволила им нагнетаться до тех пор, пока они не закипели. Когда я, наконец, сказала Джошу о том,

как он содержал нашу машину и что я при этом чувствовала, он немедленно стал более внимательным ко мне и моим чувствам. Я поняла, что должна была поделиться своими чувствами намного раньше. Я также поняла очевидное: необязательно содержать свою машину стерильной, без единого пятнышка для того, чтобы быть хорошим человеком!

Когда люди женятся, они обычно оговаривают значимые вопросы, такие как финансы, количество детей и т. д., чтобы они не явились препятствием в дальнейшем. Именно мелочи, о которых раньше никогда бы и не подумал, требуют обсуждения и решения. И частью великой радости, когда двое становятся одним, является совместное решение этих проблем».

Нет такой супружеской пары, которая просто проснулась бы как-то утром, волшебным образом умея делиться своими самыми сокровенными чувствами. Это — процесс обучения. Вам и вашему супругу потребуется время для того, чтобы привыкнуть раскрываться и делиться этими чувствами. Одна из величайших задач любви — познание способов выражения чувств друг другу.

## **10. Всегда отвечайте на вопрос**

Если и есть что-нибудь, что стимулирует общение, — это обратная связь, выраженная устно или мимикой. Как воскликнула одна женщина, обиженная и возмущенная полным отсутствием реакции: «Если ты слышишь меня, отвечай! Скажи что-нибудь. Скажи что угодно. Только покажи, что ты слышишь меня!»\* Когда наше сердце открывается кому-нибудь, оно жаждет подтверждения.

Вот несколько полезных советов для того, чтобы показать, что вы воспринимаете то, что говорит другой.

Реагируйте физически. Повернитесь к человеку. Наклонитесь вперед. Кивайте в ответ. Смотрите человеку в глаза. Ничто не показывает большего интереса, чем зрительный контакт.

Просите большей информации. Задавайте вопросы для получения разъяснения или дополнительной информации: «Что ты имеешь в виду?» или «Почему тебе это важно?» Задавая вопросы, вы говорите: «Расскажи мне еще — мне это интересно».

Оценивайте то, что говорится, пользуясь предложениями типа: «Тебя, похоже, очень радует встреча с ним». Или «Тебе, должно быть, пришлось нелегко». Плодом внимательного слушания является более тесное общение.

Сочувственно повторяйте или перефразируйте фразы. Повтор смысла или чувства, заключенного в предложении, одновременно разъясняет смысл и стимулирует дальнейшее общение.

Не перебивайте, когда кто-то рассказывает историю. Не прерывайте, не заканчивайте предложения за других. Мне это удается с трудом. Мне постоянно приходится повторять себе: «Не перебивай, не перебивай». Кроме того, не торопитесь заполнить паузу в разговоре только для того, чтобы не молчать, — вы можете помешать другому сказать нечто важное, чем он собирался поделиться.

Дотти признает, что «иногда меня немного сердит, когда Джош влезает в мою историю. Я чувствую себя примерно так: «Он что, думает, что я сама не могу рассказать эту историю или что я привожу слишком много деталей? А может, что-то другое?» Я понимаю, что это всего-навсего отражение его энтузиазма. Он увлекается тем, что я

собираюсь рассказать ему, и просто «впрыгивает» в рассказ — он не считает, что вторгается или перебивает, или что он что-то у меня отбирает. Я знаю, что он хочет присоединиться ко мне в том, что я говорю, но, когда я делюсь своими чувствами, лучшее для меня — это не мешать мне рассказывать». Терпение — благодать.

Избегайте начинать отвечать или опровергать, пока другой еще говорит, — это делает вас нетерпеливым, так как вам хочется выступить. Когда вы постоянно сочиняете отповеди или придумываете способы оправдать что-либо, что вы сказали, вы просто выстраиваете механизм защиты. В результате вы не слушаете по-настоящему.

Маргарет Клейн в своей книге «Вы действительно слушаете?» делится неловкой ситуацией — результатом ее недостаточно активного слушания: «Много лет назад, сразу после окончания колледжа, на собеседовании по поводу приема на работу в газету маленького городка я получила полезный урок. Собеседование проходило нормально, и редактор, будучи в приподнятом настроении, начал рассказывать мне о своей лыжной прогулке. Желая произвести хорошее впечатление собственным рассказом о туристическом походе в горы, я перестала слушать его и начала мысленно припоминать свою историю. «Ну, — спросил он неожиданно, — что вы об этом думаете?» Не слыша ни одного слова, я глупо пролепетала: «Похоже, чудесный был отпуск — масса удовольствия». На секунду он уставился на меня. «Удовольствия? — спросил он ледяным тоном, — я только что рассказал вам, что провел большую его часть в больнице со сломанной ногой».

Высказывайте свою поддержку и одобрение тому, чем поделился другой человек. И то и другое улучшает здоровое общение. Соломон, в своей мудрости, знал, что «приятная речь — сотовый мед, сладка... и целебна» (Притчи 16:24). Говорите: «Большое спасибо, что ты поделился этим со мной. Я знаю, это было нелегко, и я действительно ценю это». Или: «В том, что ты сказал, — много смысла, и я уверен, что это поможет».

Эти методы — лишь немногие из способов активно стать лучшим слушателем. Помните, что ваше ухо может открыть сердце другого человека, так что не закрывайте его. Поверьте мне, если вы потрудитесь над тем, чтобы стать лучшим слушателем, вам воздается. Просто спросите Дотти! Она видела, как я изменился.

## **11. Будьте честным**

Говорить правду в любви значит принимать во внимание чувства другого. По-настоящему опытный и любящий собеседник чувствителен к последствиям своих слов и дел.

«Любовь, — писал Ричард Стросс, — поможет нам предварить наши замечания каким-нибудь словом похвалы или одобрения, и мы представим наши мысли в приятной манере, конструктивно и позитивно. Мы скорее поддержим, чем обидим наших партнеров».

Барьеры на пути честности многочисленны. Один состоит просто в том, что это рискованно. «Все глубокие отношения, — согласно Райту, — особенно семейные, должны основываться на абсолютной открытости и честности. Этого бывает трудно достичь, потому что это связано с риском быть отвергнутым из-за нашей честности, но это жизненно важно для того, чтобы супружеские взаимоотношения развивались».

Когда мы чувствуем потребность быть честным в чем-либо, что может причинить боль другому, мы должны не только уточнить манеру, в которой сообщаем известие, но также

исследовать свои мотивы. Многие очень жестокие вещи были сказаны во имя «честности».

Другим барьером является то, что честность может стать мелочной. Честность может открыть человека только для того, чтобы обнаружить, что ведется дотошная запись всех личных недостатков. Честное общение, высказанное в любви и услышанное в любви, «зла не держит». В результате, когда происходит «полюбовное общение», вы можете делиться самым подлинным — несовершенствами и всем остальным.

Высказывание правды в любви связано также с оформлением вашей любви к другому в слова:

«Спасибо за то, что ты — это ты».

«Я горжусь тобой».

«Спасибо за то, что ты меня любишь».

«Я так рад, что женат на тебе».

«Мне просто нравится быть с тобой».

Кроме того, высказывание правды в любви требует и не преувеличивать, и не затушевывать факты. Д-р Райт рассказывает историю женщины, «которая разбогатела и решила заказать книгу о своей родословной. Известный автор, которого она наняла для этой цели, узнал что один из ее прадедов был казнен на электрическом стуле в тюрьме Синг-Синг. Когда он сказал, что это должно быть включено в книгу, она попросила сформулировать это таким образом, чтобы скрыть правду.

Книга вышла в свет, и в ней можно было прочесть: «Один из ее прадедов занимал пост, связанный с прикладным электричеством в одном из наиболее известных учреждений Америки. Он был очень привязан к своей должности и буквально «сгорел на работе». Райт подчеркивает, что «в некоторых попытках общения между супругами значение сказанного становится почти таким же туманным и путанным. Обычно лучше сказать все «как оно есть», мягко, если необходимо, но ясно».

Быть эффективным и опытным в общении — это основное средство для того, чтобы стать «тем самым» человеком, и вы можете начать прямо сейчас. Если вы одиноки, начните практиковать эти принципы со своими друзьями и на свиданиях. Если вы состоите в браке, начните со своего супруга (супруги). Показывая пример и проявляя любящее, честное терпение, поощряйте своего партнера к росту в общении с вами.

Как при изучении иностранного языка, обучение грамотному общению требует времени, решимости, сосредоточенности и практики. У некоторых из нас может получаться лучше, чем у других, поэтому терпение необходимо и для них, и для вас. Но каждый из нас может продолжать совершенствоваться.

Для начала выберите одну жизненную ситуацию, в которой более эффективное общение может многое изменить. Теперь составьте план действий, используя некоторые из принципов. Определите время, когда вы осуществите свой план.