

**Наталья Леонидовна Пузыревич,**  
зав. кафедрой социальной и семейной психологии  
БГПУ им. М. Танка,  
кандидат психологических наук

### Как научиться общаться с близкими людьми?

*Все люди, посланные нам – это наше отражение.*  
**Борис Пастернак.**

#### **Письмо Инны.**

*Здравствуйте. Мне очень нужна Ваша помощь. Расскажу ситуацию. На человека, который является самым дорогим в моей жизни, я иногда начинаю сердиться, злюсь абсолютно без повода. А потом, спустя день-два, очень об этом жалею. Меня выводит из равновесия отсутствие его заботы обо мне. Как бы мне тяжело не было, он никогда не говорит о том, что готов помочь мне, поддержать, и никак этой самой заботы и помощи не проявляет. А я ему не могу признаться открыто, что больше всего на свете жду этого, мечтаю об этом. В результате у нас в семье ситуация такая: я демонстрирую абсолютный успех, силу и счастье, а на самом деле страдаю от переживаний и разочарований (мы уже вместе 4 года). Наверное, вся проблема в том, что открыто я не показываю, чего я жду от него и как на него обижаюсь, когда чувствую безразличие. Злюсь, раздражаюсь, что он никак в моем отношении себя не проявляет. Но зато очень глубоко переживаю все наедине сама с собой, плачу. Как нам начать более близко, по-человечески жить и общаться? Как мне научиться контролировать себя, чтобы сохранить наши отношения?*

Здравствуй, Инна!

Я внимательно прочитала твоё письмо, в котором ты описываешь трудности взаимоотношений с мужем. Первое, на что обратила внимание, это эпитеты, которыми ты характеризуешь его действия: «выводит», «не говорит», «не проявляет». Неужели такой узкий репертуар поступков у человека, с которым ты решила на важнейшее мероприятие – создание семьи, продолжение рода? Почему ты живешь с ним на протяжении 4 лет? Почему ты готова «научиться контролировать себя», чтобы «начать более близко, по-человечески жить и общаться», «сохранить отношения»? Ответ на все эти вопросы ты сама даёшь в начале письма: твой муж – это «самый дорогой» для тебя человек. Если это действительно так, то почему ты совсем

не уделяешь внимания его достоинствам? Почему вскользь, почти незаметно сообщаем нам о таком огромном счастье иметь близкого, родного, любимого человека?

Всё дело в том, что ты, Инна, не замечаешь ничего положительного, что происходит в твоей семье: как меняются ценности, как развиваются отношения, как наполняются новым содержанием семейные роли. Ты слишком занята проблемами, препятствиями, трудностями. Такое одностороннее негативное видение происходящего активизирует у тебя стремление избегать, контролировать, защищаться. Однако подобные действия приносят пользу только тогда, когда что-то угрожает нашей жизни. В твоём случае есть лишь одна угроза: утрата иллюзии страдания и обретение семейного счастья. Поэтому, если ты хочешь стать счастливой, давай будем вместе искать ответ на вопрос: что делать?

*Без любви жить легче. ...Но без нее нет смысла.*

*Лев Толстой.*

*Шаг первый.* Для начала, разберёмся с понятием «иллюзия страдания»: что оно обозначает и каким образом влияет на твою жизнь?

Страдание – это состояние болезни, горечи, печали, страха, тревоги. Однако ни об одном из перечисленных состояний ты ничего не рассказываешь. Напротив, ты признаёшь, что испытываешь негативные эмоции «иногда абсолютно без повода». Следовательно, в твоём случае речь идёт не о страдании, а об иллюзии страдания.

Иллюзия страдания – это состояние, в котором человек ощущает себя «жертвой жизни»: недолюбленным, ненужным, оставленным без должного внимания, одиноким. Содержание твоего письма именно такой тебя и показывает. Ты пишешь, что твой муж «никогда не говорит о том, что готов помочь, поддержать, и никак этой самой заботы и помощи не проявляет». Возникает вопрос: почему же ты не просишь

*Нет ничего более страшного для человека, чем другой человек, которому нет до него никакого дела.*

*Осип Мандельштам.*

его о помощи? Неужели ты надеешься, что по внешне демонстрируемому тобой «абсолютному успеху, силе и счастьем» он сам догадается о твоих желаниях, потребностях? А может быть, тебе выгодно, чтобы он ни о чём не догадался? Ведь если он догадается, то, как любящий человек, обязательно совершит что-то позитивное, что разрушит твою роль жертвы, поставит под сомнение твоё нечеловеческое страдание, в которое ты уже привыкла верить. И чем больше веришь – тем больше страдаешь.

Ты пишешь, Инна, что, «как бы тяжело не было», ты не можешь (или не хочешь?) «признаться открыто», что тебе нужна помощь. Попробуй ответить себе на вопрос: «Что тебе так мешает просить помощи у собственного мужа?» или: «Как так случилось, что тебе легче обижаться, злиться, раздражаться и плакать, чем спокойно и сразу сказать мужу о своих желаниях и потребностях?». Подумай, действительно ли ты нуждаешься в помощи? Если твой ответ на данный вопрос положительный, то ты должна знать, что сможешь получить помощь только в том случае, если попросишь

тебе помочь, поскольку мужской взгляд на вещи примерно следующий: «Если она не просит, значит, ей не нужно».

Запомни, Инна: для того чтобы получать помощь, недостаточно выглядеть несчастной, слабой и неудачницей, вызывая жалость одним своим внешним видом, – необходимо обучиться искусству просить, а не требовать, и говорить о своих потребностях прямо и откровенно, без обид и претензий. Если ты не умеешь просить (скорее всего, так и есть), тогда у тебя вряд ли получится с первого раза выразить просьбу с нужной интонацией. Потребуется тренировка и наблюдение за тем, как это делают другие люди, например, твои друзья, сотрудники по работе или даже посторонние люди.

*Шаг второй.* Подумай, для чего тебе нужна иллюзия страдания? Как показывает текст твоего письма, ты пытаешься использовать своё страдание в качестве средства борьбы за «поддержку», «заботу» и «помощь» со стороны мужа, за ведущее место в семейных отношениях, поскольку, по сложившейся традиции, все мы время от времени говорим: «Хорошо и хорошо, займёмся тем, что плохо». В результате, семейные отношения превращаются в серию сражений в пользу одного из противников. Только в твоём случае, поскольку семья существует уже 4 года, проигравший не один, а двое – и ты, и твой муж теряете радость познания, принятия и поддержки друг друга. Может быть, самое время перестать защищаться от отношений и стать их полноценным участником, наслаждаться возможностью быть вместе?

*Следи за своими мыслями – они становятся словами.*

*Следи за своими словами – они становятся поступками.*

*Следи за своими поступками – они становятся привычками.*

*Следи за своими привычками – они становятся характером.*

*Следи за своим характером – он определяет твою судьбу!*

**Борис Пастернак.**

Подумай, в каком качестве ты хочешь быть нужной своему мужу? С каким человеком ты сама хотела бы быть рядом, кому ты готова помочь: тому, кто тебя обвиняет, критикует, контролирует или тому, кто тебя поддерживает, принимает, понимает? Поскольку базовыми потребностями человека являются потребности в безопасности и принятии, то, очевидно, тебе более интересны люди, которые излучают оптимизм и внутреннюю силу, способны дать поддержку и понимание. Такой же выбор сделал бы любой человек, в том числе твой муж. Возможно, он также нуждается в твоей поддержке и участии, с нетерпением ждёт от тебя конструктивных, решительных действий. Получается, что Вы нужны друг другу сильными, целеустремлёнными, оптимистичными.

Ты очень активный человек, Инна, о чём свидетельствует твоя готовность измениться, чтобы сохранить семью. Однако под влиянием иллюзии страдания ты можешь превратиться в человека пассивного и бездеятельного, поступки которого будут ограничиваться состраданием самой себе. Неужели ты готова продолжать страдать и тем самым жестоко разрушать счастливую семейную жизнь? Если твой ответ отрицательный, то самое время задать себе вопрос: «Зачем я страдаю?» Поверь, вряд ли тебе удастся обнаружить цель или глубокий смысл твоего страдания. Получается,

что это абсурдное, пустое занятие, которое забирает у тебя и твоего мужа время жизни – время Ваших общих планов, достижений, перспектив.

Самое время, Инна, начать совместное движение навстречу друг другу. Прояви инициативу, покажи мужу, какой значительный вклад ты способна привнести в Вашу семью, как много он приобрёл с твоим появлением в его жизни. Поверь, очень скоро ты начнёшь замечать ответные шаги со стороны мужа, который поможет тебе найти и сохранить позитивные стороны Ваших семейных отношений.

*Шаг третий.* Для того чтобы увидеть общее в семейных отношениях, надо принять, что и муж, и жена – самодостаточные, уникальные и неповторимые личности. Однако, Инна, твоё страдание – это способ ощутить только твою индивидуальность, исключительность, противопоставленность «несправедливым» людям и миру. Муж рассматривается тобой как внешний

<p><i>Две вещи оправдывают существование человека на земле: любовь и творчество.</i></p> <p><i>Иосиф Бродский.</i></p>
--

наблюдатель, который должен выявлять, фиксировать и предупреждать все твои негативные переживания, присутствовать при твоих попытках обрести с помощью страдания счастливую жизнь. Однако он тоже человек, который, так же как и ты, хочет быть счастливым.

В твоём письме образ «самого дорого» человека представлен поверхностно, фрагментарно. Создаётся впечатление, что ты живёшь сама с собой или, точнее, с воображаемым Другим, который почему-то не соответствует всем твоим потребностям, ожиданиям, желаниям. Чтобы подтвердить или опровергнуть наши слова, обрати внимание на соотношение в тексте твоего письма местоимений «я (мне)», «он (ему)», «мы (нам)». Ты увидишь, что это соотношение 11:3:1, т.е. 11 раз ты упомянула себя, 3 раза – своего мужа и только 1 раз употребила местоимение «мы».

Полученные данные показывают, что ты, Инна, не признаёшь, что твой муж – это Другой человек, у которого есть свой жизненный опыт, своё отношение к жизни. Ты ждёшь, что он поймёт и поддержит тебя, согласится с тобой, посочувствует тебе. Ты надеешься, что он вкладывает такой же смысл в произносимые слова, думает и всё воспринимает так же, как и ты. Причём, без единой внешней подсказки с твоей стороны. Однако это величайшее заблуждение. Иначе, как ты объяснишь отмеченное в твоём письме «чувство безразличия» мужа, отсутствие с его стороны решительных действий в твой адрес, в то время как ты только об этом и мечтаешь?

На самом деле, мы не знаем истинных причин поведения других людей, мы не знаем, почему они думают так, как думают, а главное, мы не знаем, что они в действительности чувствуют. Мы лишь строим предположения, исходя из нашего представления о них по внешнему облику, по манере себя вести. Может быть, Инна, «отстранённость» твоего мужа – это его попытка дать тебе возможность испытать чувство искренней заинтересованности в нём как личности, определиться со стилем семейной жизни, поразмышлять над тем, какой ты хочешь видеть Вашу семью. А может быть, в силу мужской психологии, рациональное восприятие реальности для твоего мужа

привычнее, понятнее и важнее, чем эмоциональное. Самое главное для тебя сейчас – это понимание того, что муж проживает свою, а не твою жизнь, приобретает свой собственный жизненный опыт. Вот почему, ты, наверное, сама замечала не раз, что даже в сходных обстоятельствах он реагирует как-то по-своему, не так, как ты. Вот почему, в Вашей семейной жизни, возможно, были ситуации, когда и ты, и твой муж говорили об одном и том же, но разными словами.

Тебе, Инна, необходимо научиться быть адекватной твоей семейной

*Поведение – это зеркало, в котором каждый показывает свой облик.*

*Иоганн Гёте.*

ситуации: начать разговаривать с мужем и перестать решать за него, что и почему он подумал или не подумал, сделал или не сделал. Лучше спросить, узнать, попытаться войти в его положение. Тогда

не придётся постоянно находиться «наедине с самой собой».

Ты меняешься с возрастом, с опытом, в зависимости от ситуации. Может быть, стоит признать право твоего мужа быть Другим, иметь свои переживания, свои мысли и своё восприятие происходящего? Позволяя ему быть другим, ты начнёшь чувствовать собственную индивидуальность, научишься мужеству быть самой собой и обретёшь подлинное семейное счастье.

*Шаг четвёртый.* Каждый человек обладает способностью к выживанию, к самовосстановлению. Давай проанализируем те действия, которые ты предпринимала для того, чтобы самостоятельно справиться со своей проблемой. Ты пишешь: «начинаю сердиться», «злюсь», «жалею», «не могу признаться», «жду», «мечтаю», «демонстрирую», «страдаю», «не показываю», «обижаюсь», «чувствую безразличие», «раздражаюсь», «переживаю», «плачу». Итак, основными источниками твоего реагирования на сложившуюся ситуацию являются эмоции и воображение. Причём, речь идёт об интенсивных отрицательных эмоциях и ожидании негативных поступков мужа. Возникает вопрос: как твой муж может реагировать на такое количество «минусов», присутствующих в Вашей совместной жизни?

*Никогда не рассказывайте о себе ни хорошего, ни плохого. В первом случае вам не поверят, а во втором – приукрасят.*

*Конфуций.*

Вариант первый: он может начать соответствовать твоим ожиданиям, что вполне логично. Вариант второй: он может занять стратегическую позицию: переждать, перетерпеть, перестать реагировать на твои пессимистические, неконструктивные действия, чтобы сохранить семью. Подумай, возможно, по этой причине он мало реагирует на твою, пусть даже, скрытую впечатлительность и мечтательность, проявляет, как ты пишешь «безразличие».

Итак, результатом твоего увлечения отрицательными эмоциями и негативными представлениями стало одиночество рядом с «самым дорогим в жизни» человеком. Получается, что всё, что ты, Инна, предпринимала с надеждой на пользу делу, приобрело абсолютно противоположный эффект.

Это связано с отсутствием у тебя умения оценивать свои результаты по достоинству.

Попробуй провести (вначале самостоятельно, а затем вместе с мужем) инвентаризацию всего положительного и всего отрицательного, что есть в Ваших семейных отношениях. Затем попытайся найти положительное в отрицательном. Ты увидишь, что любая ситуация имеет много позитивного – она даёт новый жизненный опыт, делает нас мудрее, сильнее. Поэтому очень хорошо, что ситуации бывают разные, так как благодаря их неопределенности и непредсказуемости мы получаем возможность встречаться с уникальными людьми, переживать настоящие эмоции и познавать реальную жизнь во всех её проявлениях.

*Шаг пятый.* За страданием всегда что-то стоит. Как правило, это страх, глупость или боль. Как показывает текст твоего письма, ты, Инна, потакаешь своим страхам – боишься остаться в одиночестве, получить отказ на просьбу о помощи; ты избегаешь осознания своих ошибочных мыслей и неоправданных поступков; ты пытаешься переложить вину за качество собственной жизни на мужа, думая, что это избавит тебя от страданий, но тем самым только усиливаешь свою душевную боль. Создаётся впечатление, что ты руководствуешься принципом: «У меня всё плохо, а дальше будет хуже». Подумай, насколько такой негативный принцип соответствует действительности? Воспользуйся уже знакомым тебе приёмом переформулирования и замени негативный принцип на позитивный: «У меня всё хорошо, а дальше будет лучше». Теперь сравни: какой жизненный девиз перспективнее? С каким жить легче?

Если хочешь, чтобы твой взгляд на жизнь стал оптимистичнее, перестань использовать слово «проблема». В нашей жизни есть трудности, препятствия, обстоятельства, наконец, задачи, которые можно и нужно решать. Однако это не значит, что с их появлением приходит «конец счастливой жизни», скорее, они являются сигналом о наступлении нового этапа, выхода на новый уровень отношений.

*Величайшая слава не в том, чтобы никогда не ошибаться, но в том, чтобы уметь подняться всякий раз, когда падаешь.*

**Конфуций.**

Жалуясь на жизнь, подумайте о тех, кто рано из неё ушел... Жалуясь на мужа, представьте, сколько девушек мечтают выйти замуж... Жалуясь на своих непослушных детей, подумайте о тех, кто каждый день просит Бога об их появлении...  
Цените то, что имеете!

Самое время, Инна, обратиться не только к тебе, но и к твоему мужу. Попробуйте в течение ближайших трёх дней как можно чаще говорить о том, как Вы относитесь друг другу. Если любите – говорите, что любите. И все! Это ведь так просто сказать: «Я тебя люблю». И тогда Вы поймёте простую истину: зачем выяснять отношения, если в Вашей жизни есть самое важное, самое ценное – любовь? Научитесь говорить на «общем языке» – языке доверия, любви и взаимопонимания. Научитесь принимать и ценить уникальность друг друга. Скорректируйте свои ожидания, приблизив их к реальности, – и Вы будете счастливы.

Итак, решение о том, быть или не быть Вашей семье принимать только Вам. У тебя, Инна, как и у твоего мужа, есть право выбора и ответственность за его последствия. Принимая решение, помни, что самое главное в любой жизненной ситуации – мужество быть самой собой, т.е. способность найти в себе и раскрыть для значимого Другого свой потенциал, а затем, через диалог и взаимодействие с ним, через его восприятие тебя познать и обрести себя подлинную.

Семья – это сложная, каждодневная работа, в которую нужно постоянно инвестировать любовь, доверие, взаимопонимание. Причём, одновременно с двух сторон. Поговорите с мужем, расскажите друг другу о том, какая она, Ваша совместная жизнь, какими Вы видите её перспективы. Вы поймёте, что по многим позициям у Вас много общего и начнёте более бережно относиться к семейным отношениям. Помните: семейная жизнь – это не «строевая подготовка», где каждый сам за себя. Это «вальс», «парное катание». Когда Вы вместе, Вы становитесь вдвое сильнее, вдвое мудрее и вдвое счастливее. Удачи Вам!

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ