

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Реальности супругов

Статья навеяна очередной работой с семейной парой.

Когда супруги на сессии по очереди начинают рассказывать о том, что происходит в семье, часто их повествования звучат противоположным образом. Иногда невольно возникает желание задать вопрос – а вы точно живете вместе? Настолько разные реальности озвучиваются каждым из партнеров и что самое главное – каждый убежден в своей правоте, в том, что его реальность и есть правда. Вначале сессии, как правило, каждый из супругов с надеждой смотрит на нас (на меня и моего котерапевта), как бы вопрошая – вот вы скажите этому балбесу, что моя правда правдивее. И не смотря на наши уверения в том, что ваши обе реальности это правда, все равно на первых парах оба партнера стремятся все-таки свою правду сделать самой главной. А весь парадокс заключается в том, что правы оба. Просто один видит данную ситуацию через одни фильтры, а другой через другие.

И тогда по логике вещей может показаться, что хорошо бы одному из партнеров просто поправить фильтры его восприятия и оба будут видеть одинаково. Однако, на мой взгляд это сделать невозможно, мы всегда будем видеть по-разному. И думаю, не смотря на это, мы способны вместе жить счастливо, договариваться, слышать друг друга и находить решения, удовлетворяющие обоих партнеров.

Как же это делать, спросит пытливым читатель. Последнее время все чаще психологи разделяют интеллект на разные составляющие. Самый известный, это умственный интеллект. Очень важный интеллект, особенно важный при планировании, выполнении ответственных работ. Однако в единственном числе он оказывается неспособен создать здоровые, комфортные для обоих отношения в семье. И на первое место в личных отношениях выходит другой интеллект – эмоциональный. Именно благодаря ему можно встретиться с реальностью партнера, можно понять, почувствовать важность того что он хочет. И именно через данный интеллект вы можете донести до своего партнера важность того что с вами происходит.

Часто партнеры говорят о том, как должна строиться жизнь в отношениях через какое-то логическое построение, которое, как правило, было в родительской семье или было почерпнуто из авторитетных источников. И декларируется оно как закон, как незыблемый авторитет. А у партнера свое представление, часто не менее твердое и незыблемое. И вот тогда, чтобы услышать и понять другого важно не только с умным видом рассказать о том как семья будет жить (где отдыхать, как воспитывать детей и тд) но и высказать свое отношение к рассказываемому, и рассказать через свои пожелания – я бы хотел чтобы было так, поскольку мне так привычно, я себя чувствую уверенно и спокойно (к примеру). А при этом партнер рассказывает о своем видении, о своем отношении к тому, что предлагает и к рассказу и предложениям партнера.

И вот тогда картина становится более полной, партнеры могут поискать то, в чем они сходятся и услышать, увидеть важность происходящего для каждого.

Написал все это я и понял, что слишком как-то обобщенно. Попробую привести пример. Пускай супруги договариваются о том, где проведут предстоящий отпуск. Жена хочет на море, а муж в горах. Причем оба хотят, чтобы во время отпуска они были вместе. При этом жена говорит о том, что очень соскучилась по морю, солнцу, пляжу. Именно там она восстанавливает свои силы и ей там очень нравится, а горы ее скорее пугают. Мужа наоборот вдохновляют горы, прогулки по ним, виды отвесных скал, а море его оставляет равнодушным. Тогда, к примеру, совместным решением, которое удовлетворит обоих супругов, будет следующее. Они едут оба в горы, но по приезду супруге покупают новую машину, о которой она также мечтает. В результате таких договоренностей получаем двух довольных партнеров и ситуацию когда оба партнера выиграли, оба довольны. А это возможно, только если оба партнера общаются друг с другом, используя я-послания и опираясь на разные виды интеллекта, особенно на эмоциональный.

Так что уважаемые читатели, слушайте внимательно себя, свои желания, потребности, говорите о них, о своих чувствах своему партнеру и у вас будет шанс услышать друг друга и договориться. Удачи!

Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано: 10 ноября 2019

https://www.b17.ru/article/realnosti_suprugov/