

Как правильно ссориться?

Хорошо ли ссориться?
Или как ссориться хорошо?
Или как вообще не ссориться?

Не конфликтовать невозможно.
Вернее, не конфликтовать получается только если помидоры не просто вялые, а сгнили ещё в тридцать седьмом году.
Только тогда непохожесть партнёра не трогает и не цепляет.
Во всех остальных случаях столкновения интересов неизбежны.

А ещё вот такая «обнадеживающая» новость (даже не новость, а эмпирически доказанный факт¹):

*Две трети конфликтов вообще вечные.
Два конфликта из трёх не имеют решения.*

Ну, то есть тупиковые. Потому что обусловлены принципиальными физиологическими и психическими особенностями двух разных людей.

Иногда различия на руку:
Ты любишь у стенки спать, а я с краю.
Ты тушеные капустные листья любишь, а я мясную начинку голубца.
Тебе водить машину нравится, а мне пассажиркой быть...
Это различия из серии «ты Роксана, я твой Бабаян».

Но, обычно, всё не совсем по штепсельно-розеточному принципу стыкуется.
Обычно, «ты на суше, я на море, мы не встретимся никак» бывает.
Я — жаворонок, ты — сова.
Я в свой отпуск под шум прибоя целоваться хочу, а ты бродить в диких лесах Горного Алтая.
Мне новая БМВ нужна. И тебе тоже БМВ и тоже новая.
Все эти незакрытые тюбики с пастой, тёщи и несовпадающие сексуальные аппетиты...

¹ То, что два из трёх противоречий не имеют решения, доказал Джон Готтман: американский исследователь супружества. Более 40-ка лет он анализирует семейные пары (включая физиологические показатели, видеозаписи, опросы, научные наблюдения). Для некоторых исследований он наблюдал семьи в течение 20 (!) лет.

Что же делать при конфликте интересов, желаний и мнений?

Разговаривать, конечно. Обсуждать.

Но не сразу.

Сразу надо бы с себя начать.

Во-первых

единственный человек, на кого возможно повлиять — это я сама.

Это осознание сложнее всего даётся. Если оно таки случилось, дальше много проще бывает.

А на другого (даже если он моя «половинка», а я чемпион по воспитательной работе) изменить невозможно.

Сманипулировать можно, да. Загипнотизировать там или обидеться, припугнуть или пообещать что-то заманчивое в ответ.

А изменить другого нельзя.

Только себя можно изменить.

Во-вторых

и тоже в главных, хорошо бы понять свой собственный истинный мотив. Что за желание лежит в основе.

Этот мотив (вот это и правда хорошая новость) — всегда положителен.

Мотив — всегда про добро.

Вот я кричу, чтобы мусор вынес.

Там, у основания, может быть моя брезгливость, конечно.

Но вероятнее всего, мне нужно внимание или подтверждение моей ценности (потому что, если только чистота — так я бы сама мусор вынесла).

Что стоит за моим желанием пригласить маму в гости, или купить шубу, или заняться сексом на стороне? (И так далее по всему списку противоречий).

Почему я этого хочу?

Третье

— это вопрос пока опять же к себе: какими ещё способами я могу удовлетворить ту же самую потребность?

Вот я люблю булочки (правда, люблю).

Но ем я их и когда голодна, и когда хочу испытать удовольствие, и когда волнуясь, чтобы успокоиться, и от скуки.

А ведь я могу, когда голодна — съесть моченные яблочки или выпить гороховый смузи.

Для радости — поболтать с подружкой, а от скуки - посмотреть фильм.

А от тревоги — по набережной пройтись или музыку послушать, а может и смузи сюда тоже сгодится.

И вот с этими знаниями о себе, о своих потребностях и возможностях — уже можно выходить на диалог с партнёром.

А иногда может так случиться, что, наговорилась всласть сама с собой, и не о чем вопрошать другого стало.

И тогда можно выйти к партнёру.

Но совсем с другим диалогом.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт