

Как перестать ссориться.

Секрет семейного психолога

Опять скандал на пустом месте.
Из-за ерунды, даже повод на следующий день не вспомню.
Как не ругаться?
Как слышать друг друга?
Что скажет на эту тему семейный психолог?

Расскажу вам историю.
Она описана в книге американского психиатра Ирвина Ялома «Мамочка и смысл жизни».

Его пациентка вспоминала о том, как отец — угрюмый и ворчливый человек — подвозил её до колледжа на машине.
Поездка проходила в мрачном настроении.
Всю дорогу отец выражал недовольство по поводу замусоренного ручья, протекавшего вдоль дороги.
Девушке с другой стороны виделся прекрасный чистый, нетронутый ручей.

Годами позже, после смерти отца, ей случилось побывать в тех местах снова.
И она с удивлением заметила, что по обеим сторонам дороги текли два ручья.

Но в этот раз девушка сама вела машину.
И поток, который она увидела с водительского места, был именно таким, каким его когда-то описывал отец: безобразным и грязным.

Мы ничего не знаем про ту внутреннюю борьбу, которую ведёт другой человек.

Как он стал таким, какие у него «внутренние демоны» 🐱

Я не призываю по этому случаю «терпеть, прощать и любить».
Но держать в уме этот факт стоит.
Особенно с близкими людьми.
Иногда проявишь немного соучастия первой — и это творит чудеса.

Я сама много раз пробовала в ссорах с близкими этот приём.
(Психологи тоже ссорятся. Притом с особенным профессиональным азартом).

Отойду в сторону. Чуть остыну.

Я знаю про себя, что быстро вспыхиваю и быстро остываю. Темперамент у меня такой. Горячий.

А потом вернусь тихонько, подойду поближе и скажу что-то простое.

И из позиции того, как близкий человек может себя чувствовать.

— Мол, понимаю, ты устал.

— Или я вижу, что тебя эта тема напрягает.

— Или неудачный момент для обсуждений, наверное.

И это творит чудеса. Честное слово.

Часто дальше можно опять про то же самое разговаривать.

Только более конструктивно, без бури эмоций.

Это не волшебная таблетка, конечно.

Но некоторые наши конфликты разрешаются именно так.

Выходом навстречу оппоненту.

Заглядыванием в его «ручей», через его окно.

Есть такая психологическая игра для детей.

«Попробуй прогуляться в моих ботинках» (Try to walk in my shoes).

В ней детям предлагают поменяться обувью и максимально вжиться в образ того ребёнка, чьи ботинки ты одел.

Говорить его словами с той же интонацией, копировать походку и действия.

Эффективная игра, способная погасить много конфликтов.

А вы пробуете иногда «примерить чужие ботинки»?

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт