

## ВСТУП

Пара на терапії говорить про новий матрац. Один партнер любить спати на жорсткому матраці, а інший — на м'якому, і вони щасливі, що нещодавно знайшли матрац, який підходить їм обом, жорсткий з одного боку і м'який з іншого. Вони сміються: «Якби ж то наші стосунки були такими, щоб кожен із нас міг робити все по-своєму, не сперечатися і не йти на жодні компроміси одне з одним».

Я працюю у сфері стосунків у парі з 2004 року, спочатку як сімейний адвокат, а потім як сімейний терапевт, і мені доводилося чути багато суперечок, які виникають у пар, коли вони намагаються розібратися з тим, як жити й кохати людину, котра відрізняється від них самих. Я також бачила, як вони знаходять різні способи подолання розчарувань і напруженості: іноді намагаються впоратися з ними, зберігши стосунки, а іноді вважають, що краще розійтися. Але я ще не знайшла ідеального варіанту стосунків, де кожен отримує те, що потрібно саме йому — тож кидайте читати зараз, якщо ви сподіваєтеся, що ця книжка запропонує саме його.

Насправді я сподіваюся дати вам відчуття, що ви не одні, коли про щось сперечаєтеся з партнером. А ще, показуючи вам приклади з мого

досвіду роботи з парами<sup>1</sup>, я хочу допомогти вам краще зрозуміти, про що насправді можуть бути ваші суперечки, щоб ви могли краще їх використовувати, перестали сваритися так часто і змогли краще відновлюватися після них. І, що дуже важливо, якщо у вас є діти, покращити середовище, у якому вони ростуть. (Навіть якщо ви розлучені, все одно важливо подумати про те, як ваші стосунки можуть вплинути на дітей.)

### **П'ять важливих питань**

За роки роботи з парами я помітила, що є п'ять сфер, які знову і знову постають як сфери напруження (ті, з якими я знайома з власних стосунків, і ті, які бачу і про які чую).

Ці п'ять сфер і є тими п'ятьма питаннями в назві книги. Я могла б назвати їх «П'ять сфер, у яких парам часто доводиться лавірувати одне навколо одного, доки тривають їхні стосунки», але така назва вас би не зацікавила.

Ось вони:

- *Як ми спілкуємося одне з одним.*
- *Як ми взаємодіємо з родичами одне одного.*
- *Як ми справляємося з розподілом домашніх обов'язків.*

---

<sup>1</sup> Усі приклади в книжці є вигаданими, але їх спонукав мій досвід роботи з людьми та їхніми стосунками. Детальніше про мій підхід та мій робочий контекст див. у Додатку 1. (Тут і далі прим. авт.)

- *Як ми долаємо відстань між нами.*
- *Як ми почуваємось стосовно тіл одне одного.*

Я думаю, що ці п'ять питань — п'ять «суперечок» — є неминучими наслідками спільного використання простору в стосунках — не лише фізичного, але й психічного. Кожній «суперечці» присвячено окремий розділ. Нам потрібно знайти способи домовлятися про спільний простір (розділ 1). Нам потрібно зрозуміти, що кожен із нас привносить у цей простір зі своєї родини, культури та попереднього досвіду (розділ 2). Ми маємо визначити, хто і що робитиме, коли йтиметься про справи, необхідні для влаштування та управління нашим простором (розділ 3). Нам потрібно з'ясувати, як ми керуємо відстанню в нашому спільному просторі (розділ 4). І нам потрібно подумати про те, як наші тіла співвідносяться одне з одним у спільному просторі (розділ 5).

Також є розділ для пар, які стали батьками (розділ 6), оскільки поява дитини або дітей може ускладнити всі ці сфери напруженості. Розділ 7 присвячений завершенню стосунків, а в розділі 8 обговорюємо отримання професійної допомоги для стосунків.

Замість того, щоб думати, що суперечок чи складних розмов слід уникати за будь-яку ціну, дехто бачить у них потенціал для розвитку стосунків. Коли ми зіштовхуємося з різними позиціями одне одного, у нас є можливість дізнатися про те, що нас обох хвилює, і навчитися більш

прийнятним способам взаємодії (а також дізнатися, де розміщені межі одне одного). Я вважаю, що цю ідею яскраво передає японське мистецтво лагодити розбитий керамічний посуд, відоме як кінцугі, яке цінує і привертає увагу до зламу й відновлення речі. Ремонт дуже важливий. Якщо ми зможемо краще зрозуміти, що відбувається між нами в наших стосунках, коли ми сперечаємося, і налагоджувати одне одного після суперечки, це дасть нам можливість зміцнити наші стосунки та стати ближчими одне до одного.

Я зовсім не захожую і не виступаю за суперечки, які виходять з-під контролю або становлять ризик для людей, що сперечаються. Деякі суперечки ворожі, ризиковані, небезпечні, неконтрольовані або насильницькі. Якщо вам щось загрожує, або ви відчуваєте, що можете опинитися під загрозою у стосунках, або якщо існує тривалий конфлікт, який ніколи не вирішується, важливо звернутися по допомогу до фахівців. Ми знаємо, що часті, інтенсивні та погано вирішені конфлікти можуть завдати шкоди дітям, тому украй важливо отримувати допомогу. У Додатку 2 перераховані ресурси, якими можна скористатися.

**Ця книжка лише для пар, котрі сваряться?  
Ми не сперечаємося, то як ця книжка  
стосується нас?**

Звичайно, якщо розбіжності в поглядах не завдають вам клопоту чи не спричиняють стрес,

то, можливо, ви знайшли спосіб прийняти одне одного цілком і повністю — і це чудово. Але не завжди буває так, що пари, які не сперечаються, не відчувають напруженості. Замовчування проблем може призвести до накопичення образ або до втрати зв'язку чи відсторонення одне від одного. Тож навіть якщо ви не сваритеся, у цій книжці можуть бути важливі теми, які стосуються саме вашої ситуації.

### **Чому миття посуду важливе**

Іноді — добре, часто — теми цих п'яти питань виражаються в розбіжностях або сварках через, здавалося б, дрібниці. Пари, напевно, часто хвилюються, чи доречно приносити на терапію свої побутові проблеми — суперечки про миття посуду, рушники, покинуті на ліжку, або про те, що сталося, коли один із них прийняв душ (я часто чую про це, особливо від батьків, можливо, тому, що помитися буває складно, якщо у вас є маленька дитина).

Коли справа доходить до миття посуду, я вже все це чула. Коли мити, коли не мити. Чому ти не хочеш його мити, або чому б просто не покинути його, як є? Розбіжності щодо того, як краще складати посуд в посудомийній машині. Чому ти залишаєш шматочки їжі в раковині? Чому ти не споліскуєш губку? Напруженість у цих суперечках допомагає парі визначити себе як окремих людей, і з цим можна погратися. Якби усе було

гладко і без жодної несумісності в поглядах, життя могло б стати досить нудним (принаймні так вважає Огден Неш, про що свідчить цитата на початку книги). Але іноді важливо поглянути на повсякденні речі глибше, і саме тому мені ніколи не набридає слухати про таке.

Значна частина нашого спільного життя в парі відбувається на рівні звичних щоденних речей. Ми можемо побачити посеред кімнати туфлю і замить сприйняти її як уособлення ставлення нашого партнера або його думки про щось (хай би як неправильно ми це зрозуміли). І хоча контекст нашого життя відомий, до нього може додаватися і менш очевидний шар. Наші глибинні страхи й розчарування, а також речі, про які нам важко відкрито говорити одне з одним, часто можуть виражатися в домашньому оточенні. Ми самі — не кажучи вже про партнерів — не завжди усвідомлюємо цей глибинний шар, і тому частина роботи пари над стосунками полягає в тому, щоб краще усвідомити ці більш приховані аспекти. Якщо, коли я працюю з парою, ми можемо зрозуміти, чому вони посварилися через миття посуду або чому це спричинило конфлікт між ними, то, можливо, ми зможемо дізнатися щось важливе про них і побачити, що потребує уваги в їхніх стосунках. Моя робота часто полягає в тому, щоб спробувати разом з парою дослідити ці смисли.

Візьмемо Ешлі та Іві. Ешлі залишив після себе тарілку в раковині. Іві вважає, що її треба мити

одразу. Ось про це вони й сперечаються — насправді досить часто, враховуючи, як часто потрібно мити посуд. Якщо ми сприймаємо це лише як суперечку про тарілки та раковини, це може здатися бурєю в склянці води (додаймо сюди ще посудину). Але якщо ми подивимося під іншим кутом зору, то побачимо аспекти, які варто зрозуміти. Ситуація може сказати щось важливе про те, як загалом почувається Іві щодо розподілу праці в їхніх стосунках. Або це є ознакою того, що вони не вміють продуктивно спілкуватися одне з одним і вдумливо обговорювати хатню роботу. Можливо, це відображає, як усе робили в різних родин, у яких вони виростили. Це також часом зачіпає щось таке особливе, чого вони ще не розуміють. Хоча їм обом може здаватися, що існує «правильний» спосіб виконати роботу, тепер, коли вони перебувають у стосунках, це стає неважливим; набагато важливіше знайти інший, більш оптимальний метод, адже із цим їм доводиться мати справу щодня. У кожному розділі я планую запропонувати альтернативний погляд на те, що може відбуватися, якщо ви сперечаєтесь про миття посуду.

## **Як користуватися цією книжкою**

Я в жодному разі не пропоную вам використувати цю книжку для глибокого розбору кожної суперечки, без огляду на те, стосується вона миття посуду чи ні. Хоча я маю можливість

детально обмірковувати конфлікти пари, терапевтичний кабінет — особливий простір, у якому це можна робити методично, крок за кроком, за допомогою вдумливого спостерігача. Життя поза кабінетом терапевта інше, і ви не можете годинами розбирати все, що відбувається, але я маю намір поділитися деякими міркуваннями з досвіду консультанта, щоб допомогти вам розглянути причини напруженості у взаєминах із партнером (замість переконання, що він чи вона просто нелогічний/-а і дратується через дрібниці). Історії пар, описані в книзі, можуть багато в чому відрізнятись від вашого досвіду та обставин, але я сподіваюся, що в ній містяться аспекти, які ви зможете екстраполювати на свою ситуацію, аби відрефлексувати її.

Я всюди використовую слово «ви». Іноді висловлююсь так, ніби звертаюся до когось, хто вже має стосунки, або навіть до обох людей, але ця книжка не лише для тих, хто вже в стосунках. Вона може запропонувати новий погляд на взаємини, у яких ви були раніше, або ж ви захочете дізнатися більше про те, що відбувається між партнерами.

У книжці висловлено думки, над якими ви можете поміркувати наодинці або разом із обранцем/обраницею, якщо він/вона є. Ви маєте змогу обговорити, чи варто обом читати цю книгу. Правильної відповіді немає. Але я знаю, що якщо один із вас прочитає її, використовуватиме як спосіб сказати своєму партнеру, що



не так у ваших стосунках (або з ним!), і не дасть йому можливості ознайомитися із нею самому, то користі не буде.

Якщо читати про таку делікатну тему нашого приватного життя, то можна скаламутити приховані проблеми. Я пригадую, як повернулася додому після розмови з однією парою: вони сперечалися про те, чи треба виносити сміття. Насамперед я розсердилася на власного чоловіка за те, що він не виніс сміття. Читаючи або слухаючи часто про такі теми, ми стаємо чутливими до них (як коли вивчаємо нове слово, а потім чуємо його тричі на тиждень). Тому будьте обережними щодо себе й партнера, якщо проблеми в книжці зачіпають нерви або відгукуються у вас. Це може бути ознакою того, що їм потрібно приділити увагу. Коли ви відчуваєте, що вам занадто складно або болюче обмірковувати разом деякі з висвітлених тут питань, це показник того, що, певно, безпечніше розібратися з ними під час терапії в присутності третьої особи. У розділі 8 ви знайдете поради щодо того, як можна обмірковувати звернення по допомогу до психотерапевта.

## **А де ж кохання?**

Я розумію, що ще не згадала слово «кохання». Мені здається, що партнери відчуватимуть більшу любов одне до одного, якщо зможуть вирішити деякі із цих п'яти питань. Коли йдеться

про кохання, важливо знайти спосіб впоратися з напруженням, навіть якщо воно стосується лише миття посуду. Це той варіант кохання, який передбачає важку працю, а не чарівне життя довго і щасливо, тому що ви ідеально підходите одне одному.

Ця важка праця полягає не лише в тому, щоб влаштувати побачення чи час від часу дарувати букети квітів або готувати чашку чаю (хоча ці речі можуть мати неабияку цінність). Справжня робота, як я хочу показати, у тому, щоб спробувати почути й зрозуміти одне одного краще й таким способом знайти щось, що працює досить добре для вас обох. (Це також неминуче передбачає подолання розчарування через те, що не вдається досягти очікуваного результату.) Я не буду пропонувати посібник із порадами, у якому скажу вам, що робити, а чого не робити. Натомість я сподіваюся, що наступні розділи допоможуть вам краще зрозуміти себе й свого партнера, а також те, якою саме може бути важка робота над покращенням стосунків і ставленням одне до одного.

Отже, почнімо...

## СПІЛКУВАННЯ, АБО «ТИ МЕНЕ НІКОЛИ НЕ СЛУХАЄШ»

До мене вперше прийшла нова пара. Вони вмоцуються у кріслах в моєму кабінеті, і ми знайомимося. «Отже, — кажу я, — можливо, ми могли б почати з обдумування причин, що привели вас сюди сьогодні».

Чоловік починає: «Ну, я гадаю, те, що нам ніяк не вдається, — це комунікація».

Його партнерка киває: «Ми ніби завжди потрапляємо в якийсь вузол. Здається, ми не можемо ні про що розмовляти, щоб не сваритися одне з одним, навіть через дрібниці».

Як і для багатьох пар, які сиділи в цих самих кріслах, питання комунікації стоїть на першому

місці в списку речей, стосовно яких вони хочуть отримати допомогу. Пари розповідають мені, що мають такі труднощі, як:

- *здається, вони не на одній хвили або неправильно розуміють одне одного,*
- *вони зовсім не можуть обговорювати певне складне питання,*
- *якщо вони починають розмову, вона стає менш конструктивною, коли вони гніваються чи засмучені або*
- *як тільки розмова переходить на гнів чи засмучує, вони не можуть повернутися до суті.*

Це лише перші дні, але моя робота із цією парою допоможе їм поглянути на те, що їм ніяк не вдається, і спробувати дослідити це під новим кутом зору — що мені легше зробити, оскільки я не вони, і зі своєї позиції бачу їхній спосіб спілкування в реальному часі. Коли ми обміркуємо проблеми, які вони із цим мають, ми можемо разом знайти найкращий для них спосіб спілкування.

Зрозуміло, що я не перебуваю з вами в реальному часі. Однак я покажу певні способи, якими деякі пари долають ці проблеми. І я сподіваюся дати вам нові кути зору, з яких ви зможете поміркувати про способи спілкування у ваших стосунках. Щоб будь-яке з «питань, які потрібно розв'язати», було продуктивним, вам необхідно подумати про спілкування, тому мені здається доречним розглянути це в першому розділі.

## **Ти мене ніколи не слухаєш!**

Люди, з якими я працюю, часто скаржаться на те, що партнер не слухає їх і що він чи вона, здається, не чує, що вони говорять, хоча самі впевнені, ніби вони повторюють одне й те саме «роками».

Іноді я запитую своїх клієнтів, як це, коли тебе слухають, і здається, що для них це може означати, що все має бути по-їхньому; що якщо партнер погодиться, то вони відчують, що їх почули. Але це не одне й те саме. Коли партнер вас вислухав — це не те саме, що він погодився (так само як і слухати його — не те саме, що погоджуватися з ним). Проте є величезна цінність, якою часто нехтують, у вмінні слухати одне одного з користю. Що може бути важливішим за те, щоб людина досягала свого? Насправді це наявність достатнього простору для висловлення почуттів і поглядів кожного з партнерів. Це створює відправну точку для взаємного узгодження рішення чи результату.

Ось приклад дуже знайомого розгортання ситуації, яка часто заважає парам поговорити про те, що їм потрібно.

Сарі й Томасу трохи за двадцять, вони разом уже кілька років. Термін оренди квартири закінчився, і вони думають про те, де жити далі. Один із варіантів — далі від центру, де вони обоє працюють. Ця ситуація виявила різні питання, які тривожать їх із цього приводу.

САРА: Я не палаю бажанням жити за годину від роботи, навіть якщо це означає, що ми можемо заощадити трохи більше грошей.

ТОМАС: Ат, я за це не хвилююся. Я насправді думаю, що ти дуже швидко звикнеш. Я гадаю, що з фінансової точки зору це має сенс.

САРА: Але мені здається, що їхати до роботи двічі на день по 30 хвилин — то стрес.

ТОМАС: Та, думаю, нічого страшного. Багато людей справляються. А от нижча плата за оренду відчутна одразу.

САРА: Ну чому ти мене не слухаєш?!

ТОМАС: Ти про що?

Якщо ми зупинимося й зробимо паузу на цьому етапі розмови, то може скластися враження, що вони вступають у битву позицій. Обоє мають певні та зрозумілі побоювання, але жоден із них не відчуває, що його побоювання почув інший, і жоден не показує іншому, що його побоювання почуті. Здається, Сара почала панікувати, що Томас не слухає її та не помічає її занепокоєння. Вона відчуває, що починає засмучуватися:

САРА: Чому ти ніколи не бачиш ситуації з моєї точки зору? Я так розумію, що або по-твоєму, або ніяк.

ТОМАС: Ні! Я не це мав на увазі. Ти можеш трохи розслабитися?

САРА: Ні! Я не хочу розслаблятися! Ти можеш взяти й побачити, як воно мені?

ТОМАС: Я не думаю, що час на дорогу повинен бути головним — ти звикнеш до нього. Багато людей нормально собі їдуть на роботу таку відстань.

САРА: А, ну так, я ненормальна. Добре, зробимо по-твоєму.

ТОМАС: Ну чому тобі завжди треба розізлитися на щось? З тобою неможливо розмовляти.

У ході розмови вони обоє стають більш дратівливими. Якби я працювала з ними в терапії, я попросила б їх зробити паузу в цей момент і подумати, куди прямує розмова, помітити посилення емоцій і з'ясувати, як їх уповільнити. Здається, що Сара стає все більше і більше стурбована тим, що Томас не бачить її точки зору, а Томас починає хвилюватися, що його занепокоєння щодо грошей не чують. Вони обоє покладаються на різні підходи, щоб впоратися з наростанням емоцій. Сара розлютовується, починає підвищувати голос і висловлюється трохи більш саркастично. Томас же апелює до логіки та, здавалося б, раціональних аргументів, а також до того, «що це нормально для інших людей». Здається, таке формулювання зачепило Сару — це означає, що вона ненормальна? У неї, можливо, виникає відчуття, що її думку не цінують. Коли їхні емоції починають загострюватися, вони перекривають будь-яку здатність вести продуктивну розмову,

і здається, що ця розмова не допоможе їм знайти жодного задовільного рішення.

Неправильне сприйняття одне одного може стати неминучою віхою на шляху до кращого спілкування. Якщо вони зрозуміють, що ця розмова не приведе їх до бажаного результату, то зможуть прийняти думку, що існує інший, кращий для них спосіб. Їм потрібно знайти спосіб слухати одне одного по-іншому.

Порівняйте:

САРА: Я дійсно не хочу жити за годину їзди від роботи, навіть якщо це означає, що ми зможемо заощадити більше.

ТОМАС: Так, знаю, ти весь час це повторюєш. І що ти думаєш про це?

Тепер, попри те, що у Томаса може бути власне ставлення до ситуації, він визнав почуття Сари, цікавиться ними та дає їй можливість описати їх. Це змінює всю форму подальшої розмови.

САРА: Я відчуваю, що мені й так досить складно вранці все встигати, не кажучи про те, щоб робити це вдвічі швидше.

ТОМАС: Так, я знаю, що ти це дуже не любиш.

Томас показав, що почув її слова. Вона може відчувати, що її вислухали. Йому вдається почекати нагоди висловити власні почуття та свій погляд на ситуацію.



САРА: Утім, було б добре, якби в нас було більш просторе житло, і я знаю, що ти думаєш про фінанси.

Оскільки Сара усвідомлює, що Томас її слухає і їй дали можливість висловити думки, вона вважає, що безпечніше прояснити іншу сторону суперечки, дослідити його погляди. Навіть якщо Томас не погоджується з її занепокоєннями, він не применшив їх (або її відчуття себе), висловившись, що нормальні люди за таке не переживають. Він також не намагався відмовити Сару від її поглядів. Завдяки цьому їй більше не доводиться займати таку крайню позицію. Вона бачить, що її побоювання помітили, і це означає, що їй не потрібно підвищувати голос, щоб бути почутою.

ТОМАС: Так, гадаю, усе було б зовсім по-іншому. Думаю, що саме це і крутиться в моїй голові.

САРА: Ох, не знаю, так складно вирішити, як ми все це організуємо! Я думаю, нам слід почати пошуки та подивитися, як ми почуватимемося щодо цього усього.

Тепер це має вигляд спільного проекту, у якому вони обоє беруть участь, а не перешкоджають або заважають одне одному.

ТОМАС: Хороший план. Упевнений, ми розберемося.