Автор: admin
28.12.2011 22:43 - Обновлено 30.10.2014 03:13

Как разговаривать с близкими, или «Ты что, вспотела, что ли?»

Поводом к написанию этой статьи стал рассказ моей пациентки. Ее дочь – адвокат развелась с мужем-врачом после 10 лет совместной жизни. И дочь, и зять – преуспевающие в своем деле люди. Но их разговоры почти всегда заканчивались на высоких нотах: она его называла тупицей и бездарью, он отвечал приблизительно так же.

Почему такое возможно? Когда-то они любили друг друга! Что произошло? Что могло их привести к полной потере уважения друг к другу?

Москва. Площадь Малого театра. Возле ЦУМа – лоток театральной кассы.
- У вас есть билеты в цирк?
- Да, но вы еще пойдете в театр Ермоловой.
- Так билеты в цирк есть?
- Да, но вы к этим билетам получите билеты в театр Ермоловой.
- Я не поняла, билеты в цирк есть?
Вступает в разговор муж: **«Ты что, вспотела, что ли?»**

Какая у вас реакция на вопросы провинциалки? Что вам сразу приходит на ум? Изумление, удивление, возмущение – ну какая же она непонятливая! (А какие слова крутятся у вас в голове? Запишите их немедленно!) И вы отреагировали бы так же, как муж? Почти наверняка! Разве что другими словами!

Мало кому из читающих эту статью придет в голову сказать: «Милая, все нормально! Нам дают билеты в цирк, а в дополнение – билеты в театр Ермоловой. В театр мы можем не ходить, но билеты надо взять. Успокойся, все прекрасно!»
(Да простят меня театралы, но в те времена – 1970 год – этот театр не пользовался популярностью).

Откуда такая агрессивность? Я думаю, оттого,что культуре семейных отношений нигде никогда не учили (смею предположить, и не учат).

Что можно прочитать сейчас в популярных изданиях: как познакомиться, как соблазнить, как обвязать путами брака, как пережить расставание, как сохранить любовь (для меня это – темный лес, потому что любовь, на мой взгляд, сплошная химия и мистика).

А вот как разговаривать с любимой (любимым), чтобы сохранить теплоту и доверительность на протяжении долгих лет – где это можно прочитать?

В словах – не только информация, не только чувства, в них – магия.

Произнесите вслух
Боря
Марина
Галя
Маша
– как вы себя ощущаете?

А теперь:
Боринька
Малиночка
Галочка
Машенька
– какие теперь ощущения?

Почти наверняка:
В первом случае – вы закрыты, вы держите дистанцию, а может быть, и оборону:
«Ко мне не подходи, а то…»

Во втором случае:
Вы открыты, доступны, вы нежны. Не так ли?

Даже не очень важна интонация – форма слова определяет все!

В свое время меня странно впечатлило, что мои соседки звали своих мужей по фамилии (я тогда только закончил институт и жил в коммуналке со своими однокурсниками). Мужья так же звали своих жен. В этом слышался оттенок легкого пренебрежения, причем с обеих сторон.

Позже аналогичную картину я наблюдал и в других семьях, которые были нам достаточно близки. Более того, было принято иронизировать по поводу и мужей, и жен. С течением времени мужья делали карьеру, зарабатывали прилично, обеспечивали свои семьи без проблем, а жены – продолжали вести себя, как только что вышедшие замуж студентки.

Вот случай, который врезался в память. С одной такой супружеской парой мы с женой встретились приблизительно через час после окончания рабочего дня. Стоим, о чем-то разговариваем. Вдруг супруга нашего приятеля, увидев своих сослуживиц, с которыми недавно рассталась, оставляет нам своего мужа со словами: «Пойду, поболтаю с девками!» Немая сцена!

И совершенно противоположный пример. У меня был двоюродный дядя (благословенна его память!), который к своей жене обращался всегда: «Дорогая!» Я в те времена был еще относительно молод (30 лет) и ввел это слово в лексикон как бы для шутки. Потом оно прижилось – да еще как!

Казалось бы – всего одно слово! Но оно резко меняет и отношения в семье, и впечатление, которое вы производите на окружающих.

Я беру на себя смелость дать несколько несложных рекомендаций:

1. Замените в своем лексиконе **все имена на ласкательные**
2. Не называйте своего супруга (супругу) по фамилии **никогда** (представьте себе: Жданов, прижми меня покрепче! – насколько это кажется комичным)

3. **Следите за своей речью** – старайтесь избегать пренебрежительных высказываний в адрес своей половины в любом месте, даже в компании близких друзей, даже наедине
4. Не критикуйте и не оценивайте – **замените критику на пожелания**! Это резко изменит климат в семье!
5. **Уберите из вашей речи ругательства** – сказанные даже не всерьез, они засоряют атмосферу!
6. **Каждый день** спрашивайте у своей половины: Как дела? Что нового? Как самочувствие? Даже если ответы будут стереотипные – пусть вас это не смущает, введите это в привычку. Тогда у вас всегда будет живой контакт!

И в дополнение (это не относится к речи, но…): когда идете вместе – старайтесь держать своего спутника в поле зрения и давайте ему понять, что вы его видите.

Уверен, что вы немедленно почувствуете перемену климата в вашем доме!

Автор - **Борис Рохленко**

Источник