

И В ССОРЕ,



И В РАДОСТИ

Джули Шварц-Готтман
Джон Готтман

Smart Reading

И в ссоре, и в радости. Как счастливые пары используют конфликты, чтобы стать ближе. Джули Шварц-Готтман, Джон Готтман. Саммари Серия «Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74038277

И в ссоре, и в радости. Как счастливые пары используют конфликты, чтобы стать ближе. Джули Шварц-Готтман, Джон Готтман.
Саммари:

Аннотация

Это саммари – сокращенная версия книги «И в ссоре, и в радости. Как счастливые пары используют конфликты, чтобы стать ближе» Джули Шварц-Готтман и Джона Готтмана. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

Поговорка «Худой мир лучше доброй ссоры» окончательно устарела: мы живем в эпоху конфликтов. Ссорятся даже самые счастливые пары. Даже так: ссориться нужно, чтобы быть

счастливее. Исследователи и практики, супруги Готтман пришли к выводу: конфликт между партнерами не только неизбежен, он полезен.

Поводы для ссор разные, но список глубинных причин универсален. И способы разрешения конфликтов одинаковы независимо от темпераментов партнеров.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Новый взгляд на ссоры | 6 |
| Стили ведения конфликта | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

Smart Reading

И в ссоре, и в радости.

**Как счастливые пары
используют конфликты,
чтобы стать ближе.**

**Джули Шварц-Готтман,
Джон Готтман. Саммари**

Оригинальное название:

**Fight Right: How Successful Couples Turn Conflict into
Connection**

Авторы:

Julie Schwartz Gottman, John Gottman

Новый взгляд на ссоры

Близость, а не разрушение

Почти каждая история любви¹ начинается идеально. А потом вроде бы ни с того ни с сего возникают ссоры. Иногда люди срываются по мелочам. Иногда снова и снова возвращаются к одной болезненной теме.

Мы вступаем в конфликт, потому что в отношениях участвуют два мозга, а не один. У каждого из нас своя история, привычки, ожидания и эмоциональные шаблоны. Когда два мира сталкиваются под одной крышей, появляется напряжение между «я» и «мы».

Исследования семейных отношений показали: *ссоры – это не признак плохого партнерства, а важная часть отношений*. Если правильно проживать конфликты, можно сблизиться с любимым человеком. Супруги и семейные психотерапевты Джули Шварц-Готтман и Джон Готтман² убедились в этом вдвойне – на профессиональном опыте и на примере собственной семейной жизни.

¹ Радость близости. Проникновенный путеводитель по любви, сексуальности и браку // Манис Фридман, Рикардо Адлер.

² 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви // Джон Готтман, Нэн Сильвер.

По мнению Готтманов, у 69 % конфликтов нет окончательного решения, потому что они связаны с глубокими личностными различиями. Поэтому *главная задача партнеров – не устранить конфликт, а научиться жить с ним и обсуждать его с уважением.*

За каждой «пустой» ссорой скрываются настоящие глубокие причины:

- **ценности** – наши представления о доме, семье, воспитании детей;
- **нераспознанные потребности** – в признании, опоре, романтике;
- **страх** – быть отвергнутым, осмеянным, проигнорированным.

Что делает конфликт разрушительным, а что – полезным? Многим может показаться, что проблема в гневе, но это не так. Эта эмоция сигнализирует о боли или неудовлетворенной потребности, о важности происходящего и о желании быть услышанным.

Отношения начинают разваливаться, когда привычкой становятся следующие поведенческие паттерны – «четыре всадника Апокалипсиса» конфликта:

- **Критика.** Атакуем личность партнера, а не его поведение.

- **Презрение.** Используем сарказм, насмешки и демонстрируем моральное превосходство.
- **Защита.** Вместо того чтобы принять ответственность, оправдываемся или обвиняем в ответ.
- **Стена.** Эмоционально отстраняемся и замыкаемся.

Десять мифов о конфликтах

| Миф | Реальность |
|--|--|
| Как только решится глубинная проблема, конфликты в паре исчезнут | Большинство конфликтов вечны. Важно научиться управлять ими, а не решать раз и навсегда |
| Если партнеры ссорятся, значит, им не стоит быть вместе | Конфликты неизбежны даже в счастливых отношениях |
| Конфликты нужно решать как можно скорее | Только треть конфликтов решаемы. Остальные требуют постоянного диалога |
| В конфликте один прав, а другой виноват | Обе точки зрения важны. Нужно услышать и поддержать друг друга, а не искать виноватых |
| Мужчины логичны, женщины эмоциональны | Логика и эмоции не зависят от пола. Все люди испытывают эмоции одинаково |
| Конфликты нужно решать только логично и бесстрастно | Эмоции и логика взаимосвязаны. Эффективное решение требует учета чувств партнера |
| Негативные эмоции нужно подавлять | Гнев и другие эмоции естественны. Важно выражать их без критики и осуждения |
| Никто не может вас обидеть без вашего согласия | Мы причиняем боль друг другу, даже не желая этого. Важно исправлять последствия |
| Чтобы любить другого, сначала нужно полюбить себя | Отношения возможны и без идеальной любви к себе. Важно поддерживать партнера в его уязвимостях |
| Потребности нужно оправдывать или доказывать | Потребности естественны. Важно открыто о них говорить, а не ждать, что партнер догадается |

Стили ведения конфликта

Избегание

Партнеры-миротворцы стараются не вступать в конфликт. Их стратегия – не поднимать острых тем, избегать разногласий и сохранять внешний мир и стабильность. Они не спорят – или делают это очень редко. Вместо обсуждения проблемы переключаются на позитив: говорят о хорошем, вспоминают приятные моменты. При возникновении разногласий могут просто сказать: «Ладно, оставим это» – и уйти от разговора.

Нередко у каждого в паре свои зоны ответственности: например, он занимается финансами, она – детьми. В таких парах часто прослеживается следование традиционным ролям.

+ Партнеры редко ссорятся всерьез и могут долго сохранять стабильность.

+ Внешне отношения выглядят спокойными и уравновешенными.

– Подавление проблем. Напряжение не исчезает – оно не проговаривается и со временем накапливается.

– Риск эмоциональной дистанции. Отсутствие открытого

общения может привести к отдалению, одиночеству и чувству изоляции.

– В случае кризиса (стресс, болезнь, дети) пара может оказаться к нему не готова – ведь нет навыков обсуждения трудных тем.

Избегающие пары могут быть счастливыми – если у них достаточно позитива и эмоциональной связи. Но если фундамент нарушится, проблемные зоны быстро станут критичными.

Сотрудничество

Партнеры-дипломаты открыто обсуждают проблемы, с уважением выслушивают друг друга и стремятся к компромиссу.

Конфликты проходят в форме конструктивного диалога. Они умеют «снижать градус» – используют юмор, обобщают, повторяют за партнером, чтобы показать понимание. Проявляют гибкость и готовы уступить, если это нужно ради мира в отношениях. Не боятся обсуждать даже сложные темы, но делают это сдержанно, не на повышенных тонах.

+ Это очень зрелый и осознанный стиль.

+ У таких пар высок шанс сохранить отношения на долгие годы с удовлетворенностью обеих сторон.

+ Конфликты реже перерастают в ссоры – они остаются в границах взаимоуважения.

– Иногда чрезмерное стремление к компромиссу ведет к тому, что один из партнеров жертвует своими потребностями ради сохранения мира.

– Дипломаты могут слишком рационализировать конфликт, забывая про эмоции, – и тогда недосказанное копится.

Сотрудничающие пары – образец конструктивного взаимодействия. Но им важно не терять эмоциональную близость, говорить о глубинных чувствах³, а не только о решениях.

Сражение

Партнеры бурно выражают свои эмоции, не боятся конфликтов и вступают в пылкие, эмоциональные споры с криками, яркой жестикуляцией и активной мимикой. Они любят спорить – и часто даже получают от этого удовольствие. В таких парах много страсти, энергии, эмоциональной искренности. Они могут резко конфликтовать, но также быстро мириться – через юмор, объятия, примирительные реплики.

³ Любовь, любовь, любовь. О разных способах улучшения отношений, о помощи других и себя // Лиз Бурбо.

+ В таких парах много эмоциональной вовлеченности.

+ Они часто сохраняют страсть и живость в отношениях годами.

+ Открытость сближает партнеров.

– Риск эскалации. Если позитив (юмор, попытки примирения) исчезает, конфликт быстро превращается в «гонку вооружений» – постоянную борьбу, где каждый хочет победить.

– Возникает эмоциональная затопленность, при которой уже невозможно услышать или понять партнера.

– Без самоконтроля и доброжелательности ссоры могут стать разрушительными.

Сражающиеся пары могут быть счастливы, если в конфликте сохраняются уважение, юмор и примирение. Им важно следить, чтобы их страсть не перешла в войну.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.