



Отчего домашняя жизнь подчас становится невыносимой? Какие слова наиболее часто используют женщины и мужчины, чтобы довести своего партнёра до белого каления? Эти и другие вопросы поясняет известный бизнес-тренер, психолог-консультант Нифонт Долгополов

Понятно, что не слова разрушают отношения, а наши установки, чувственные реакции, воздействия на партнера воплощаются в наших словах, и эти слова становятся ранящими, обижающими, делающими совместную жизнь чрезвычайно напряженной или попросту невыносимой. Но часто сама словесная форма обладает определенной силой разрушения отношений.

Мы специально опрашивали специалистов-психологов и наших друзей о том, какие фразы являлись для них наиболее неприятными, ранящими, нарушающими отношения с партнером. Некоторые фразы были специфичны для отдельных опрошенных, а некоторые «разрушительные» фразы обладали более универсальной силой. Попробуем описать некоторую типологию «словесного оружия», хотя, разумеется, «оружие» может быть комплексным. (К примеру, могут сочетаться такие приёмы, как «нападение на семью» (см. параграф 4), на национальность (3), устыжение (2) и т.п.).

1. Фразы, нагружающие партнера «виной»: «Ты опять не вытер ноги в коридоре!», «Ты снова опоздал на работу!», «Ты, как всегда, не купила продукты (хлеб, рыбу и т.д.)!» Обратите внимание на то, что в отличие от конструктивной критики, направленной на улучшение ситуации и, в конечном счете, улучшение отношений с партнером, эти высказывания носят характер «наказания»: главная их цель «повиноватить». Не случайно в тексте звучат слова-обобщения, которые трудно опровергнуть: «опять», «снова», «как всегда».

2. Слова, вызывающие у человека глубокий стыд: «Как ты мог это сделать!», «Только непорядочный человек мог так поступить!»

Провоцируется — ожидается ответ: «И правда, какой же я урод!», «Какой же я подлец!», «Я недостойн общаться (жить) с этим человеком!»

3. Слова, «опускающие» национальность партнера: «Ну понятно, у вас у армян так принято!..» (с презрением), «Тебе бы, как и всем хохлам, только бы сала с горилкой нажраться!»

4. Слова, «опускающие» семью и род партнера: «А вот в моей семье вообще не принято матюги гонять!», «Ты, как и мать твоя, такая же грязнуля!»

5. Слова, унижающие мужское/женское достоинство: «Ой-ой ой, тоже мне мужик выискался!», «Да кто ж на твою фигуру позарится, на такое сокровище!»

6. Слова, подчеркивающие слабые стороны, несправедливости партнера: «Да кто ты такой (такая)! Это вообще квартира моих родителей!», «Ты даже рубашки погладить мне не можешь!»

7. Слова, которые интерпретируют, описывают внутреннюю жизнь партнера: «Да ты только и думаешь, что о своей выгоде!», «Ты меня специально обижаешь!» Это так называемые в психологии коммуникаций «Ты-сообщения».

8. Слова, которые подчеркивают нежелание удовлетворять потребности партнера: «И что же ты думаешь, что я с тобой сексом хочу заниматься?», «А я не хочу с тобой выяснять отношения!»

9. Фразы, обесценивающие значимость, нужность партнера: «Я-то уж точно могу прожить без тебя!», «Я тебя никогда и не любила, так — из жалости жила, да ради детей!»

10. Фразы-действия, обозначающие пренебрежение, отвержение, игнорирование,

разрыв отношений с партнером: «Я с тобой таким и разговаривать не хочу!», «Не хочу тебя больше видеть!», «Спи теперь в другой комнате!».

Надеюсь, вы будете использовать этот перечень не для усиления своего «военного арсенала», а для осознания того, как вы вольно или не вольно нападаете на партнера, и поэтому ваши отношения являются взаимно напряженными. Если вы заметите что-либо из этого «оружия» у вашего партнера, не торопитесь злорадно ему (ей) об этом сообщать — таким образом вы можете, незаметно для себя, сами напасть (см. фразы из параграфов 1, 2, 6, 7). При обсуждении слабых сторон партнера главное правило — первым (первой) признаться и повиниться в своих «коммуникационных грехах».