

**Авторский обзор по материалам книги: «Союз непохожих. Как создать счастливую семью не вопреки, а благодаря вашим различиям»**

**Ицхак Калдерон Адизес, Иехезкель Маданес, Рут Маданес**

Автор обзора: Екатерина Королева

## **Как вернуть счастье в семью, если вы совершенно разные**

У супругов в современном мире масса обязанностей: заботиться друг о друге, ухаживать за домом и детьми, обеспечивать доход и платить по счетам, соблюдать установленные правила (например, не пить спиртное, хранить верность), поддерживать отношения с родственниками и многое другое.

Если раньше при патриархальном укладе обязанности делились элементарно, следуя традиции: муж — добытчик, жена — «хранительница очага», то в XXI веке с изменением гендерных ролей эти опции хаотично перемешались. По сути, все отвечают за все, а значит — никто толком ни за что не отвечает. Жена ждет, что муж разделит с ней хлопоты по дому. Супруг рассчитывает, что вторая половина поможет ему зарабатывать и обеспечивать нужды семьи. Эти ожидания порождают массу конфликтов между супругами, особенно молодыми и только что вступившими в брак.

Кто-то справляется с жизненными трудностями, другие разводятся с формулировкой «непримиримые противоречия». Однако эти противоречия не случайны, а закономерны; их можно было предотвратить или скорректировать на любой стадии. Тогда брак был бы спасен.

Гуру бизнеса Ицхак Адизес, создавая книгу «Единство непохожих...» отошел от привычной тематики. Он разобрал принципы совместимости супругов — все то, что превращает двух людей не просто в семью, а в команду. В своем анализе Адизес использует собственную методику РАЕІ, которая оказалась применима не только к бизнесу, но и к человеческим отношениям.

Автор рассматривает фазы развития семьи, анализирует точки преткновения людей четырех типов и дает рекомендации, что делать, если вы с супругом «несовместимы».

### **Суть теории Адизеса**

В каждой семье, как и в бизнесе, реализуются четыре роли:

1. Достижение результатов, Production — P
2. Управление, Administration — A
3. Предпринимательство, Entrepreneurship — E
4. Интегрирование, Integration — I.

Все вместе — PAEI, — четыре «витамина» для здоровья семьи, как их называет автор.

Если одна или несколько ролей не выполняются, брак настигает кризис. Главная сложность в том, что ни один человек в мире не в состоянии выполнять одинаково хорошо все четыре роли. Неизбежно какие-то области страдают. Хорошо, если задачи, относящиеся к этой области, берет на себя второй партнер. Тогда рождается взаимодополняющая команда. Например, один из супругов принимает жизненно-важные решения и материально обеспечивает семью (не обязательно муж), а второй — отвечает за «климат» в доме и контролирует расходы (не обязательно жена).

Гораздо худшая картина складывается, если оба партнера стремятся выполнять одну функцию и совершенно забывают о других. Начинается «перетягивание одеяла». Так в семье с двумя сильными лидерами могут непонятно куда утекать деньги, потому что никто не занимается хозяйством и не ведет бюджет.

### **«Не спорь с мужем»: почему мудрость старших поколений больше не работает?**

В культуре семейных отношений все поменялось: женщины больше не хотят годами сидеть в декрете и хлопотать у плиты в ожидании мужа с работы. Мужчины больше не являются единственными кормильцами семьи и центральной фигурой с правом принятия единоличных решений. Муж, который бьет кулаком по столу и кричит «Я так решил» теперь воспринимается не как авторитет, а как домашний тиран.

По этим и другим причинам мужчины не знают, как себя вести. От них ждут прямо противоположных проявлений: быть напористым и сильным на работе, но мягким и уступчивым дома. Женщины тоже потерялись в трех соснах: они хотят быть защищенными, но независимыми, иметь собственный доход, но совмещать карьеру с ролью любящей, заботливой матери. «Условия игры» настолько запутались, что партнеры не успевают чередовать роли, их требования друг к другу становятся невыполнимыми.

### **5 мифов о семейной жизни**

Противоречия семейной жизни породили пять распространенных мифов о браке и любовных отношениях.

### **Миф 1. Где-то есть моя вторая половинка, с которой будет легко**

Нам с самим собой-то не всегда легко, а другой человек с только ему присущими чертами, привычками и качествами характера — неизведанная территория, которую можно познавать всю жизнь. Легким этот процесс по определению быть не может. Кроме того, как выяснили психологи, притягиваются именно противоположности, — чтобы не повторять нас, как отражение в зеркале, а дополнять и обогащать новым опытом.

Вначале отношений различия нас восхищают. Потом приедаются и наконец, начинают раздражать. Приходит время и «принц» или «принцесса» превращаются в лягушку. Это нормальная стадия развития отношений. Однако партнеры не всегда об этом знают и делают вывод, что неправильно выбрали спутника жизни.

### **Миф 2. Бывают счастливые семьи без скандалов**

Этот миф подкрепляют кинофильмы и любовные романы, охотно поддерживает реклама, демонстрируя семейную идиллию на плакатах. Ждать подобной сказки в жизни, как минимум наивно. Мы обманываемся, принимая экранную жизнь киногероев, — счастливую, беззаботную, «красивую», обставленную идеальным антуражем, — за нечто настоящее.

К тому же, — подмечает Адизес, — мы живем в эпоху одноразовых вещей, когда выбросить что-то на помойку проще, чем починить. «Одноразовость» перекинулась и на отношения людей. Друзья, которым мы жалуемся на вторую половину, советуют: «Да брось ты его (ее)! Зачем ты это терпишь?!» Установка «надо жить в кайф» приучила нас к мысли, что расставания и разводы — в порядке вещей.

*«Правда в том, что конфликты — нормальны и не всегда деструктивны. Любовь надо заслужить, а в современной культуре идея приложить усилия всегда проигрывает идее личного комфорта и легкости бытия», — пишет Адизес.*

### **Миф 3. Конфликты — признак несовместимости**

На самом деле они — признак того, что вы пытаетесь договориться, хотя и не самым удачным образом. Просто ваша семья проходит очередную стадию развития. Гораздо хуже, когда в доме воцаряется гнетущая тишина, и в этот дом уже никому не хочется возвращаться.

Многие семейные психотерапевтические программы нацелены на устранение конфликтов, и это в корне неверно. Нужно не избавляться от столкновений, а пустить их в мирное русло.

#### **Миф 4. В паре можно продолжать жить как одиночка**

Многие супруги мыслят с позиции: «Я в порядке, проблема в ней (или в нем)». Каждый ждет, что партнер все осознает и начнет исправлять ошибки. Когда этого не происходит, в ход идут обиды, эмоциональный шантаж, угрозы, претензии, слезы... Каждый использует свой арсенал, пытаясь доказать: «Ты должен сделать меня счастливым!».

При этом понятие счастья у молодых людей ассоциируется с полным комфортом. Однако в семье достичь счастья индивидуально, только для себя — невозможно. Счастье будет или общим, или его не будет вообще. Поэтому придется отдавать, а не только требовать, и иногда терпеть дискомфорт ради другого. Пары, в которых никто не хочет так себя утруждать, распадаются.

#### **Миф 5. Если мы будем богаче (здоровее, успешнее, знаменитее), наши проблемы исчезнут**

К сожалению или к счастью, эта формула не работает. Разводятся и богатые, и знаменитые, и успешные — даже чаще, чем обычные люди.

Успех идет изнутри, а не снаружи. Счастье в семье сможет построить психически здоровый, уверенный в себе человек, который уважает границы партнера и умеет ставить долгосрочные цели. Вот в принципе, и все.

#### **«Витамины» РАЕІ для здоровья семьи**

«Витамины» по Адизесу — это те роли, которые мы должны укрепить для успешного функционирования семьи. Иногда какого-то «витамина» слишком много, и тогда возникает перекося.

«**Витамин Р**» нужен для целеполагания и воплощения решений в жизнь. Сюда входит кормление, защита и воспитание детей; обеспечение семьи; бытовые задачи — расширяемся или живем в старом доме, берем кредит или нет, и т.д.

«**Витамин А**» отвечает за правила, традиции, распорядок. Во сколько садиться за стол? Как тратить заработанные деньги? Как планировать бюджет?

«**Витамин Е**» отвечает за перемены. Это смена места работы, переезд в другой город или страну, путешествия, рождение детей, выбор их места учебы и т.д. Это «витамин» живости отношений и прогресса.

«**Витамин I**» нужен, чтобы действовать как команда, морально поддерживать друг друга и налаживать доверительные отношения.

Из четырех ролей люди обычно хорошо справляются с одной или максимум двумя. Если вы хорошо играете одну из ролей, у вас неизбежно будут проблемы с исполнением других.

Например, супруг с доминантой Р сосредоточен прежде всего на работе, а отношениям в семье уделяет внимание по остаточному принципу. Он допоздна сидит в офисе, никогда не берет отпуск, а отдыхает только на больничной койке, когда уже «загнал» себя до полусмерти.

Если роль Р превалирует у жены, она либо строит карьеру, почти не появляясь дома, либо маниакально наводит чистоту в жилище, либо пытается воспитать гениев, водит детей по 10 разным кружкам. При этом времени на общение с мужем и друзьями у нее не остается. Иными словами, человек, погруженный в роль Р, чрезмерно занимается чем-то одним, пуская на самотек все остальное.

Что происходит при заикленности на роли А? В доме кристальная чистота и порядок, счета оплачены, бюджет исполняется до копейки, дети ходят по струнке. Шаг влево или вправо — «расстрел». У таких людей все должно идти по заранее намеченному плану. Отступление от правил способно выбить их из колеи. Жизнь похожа на отлаженную, безопасную рутину, в которой нет места чему-то новому.

При переизбытке роли I один из супругов любыми путями избегает конфликтов, во всем соглашается и все принимает. Либо — другая крайность — без конца затевает «серьезные разговоры» и выяснение отношений. На самом деле он хочет упрочить эмоциональную связь с партнером, но достигает прямо противоположного результата. Если же «витамина» I в семье не хватает, отношения становятся холодными, формальными. Например, муж может заявить, что проблемы жены — не его дело. У женщины растет внутри презрение к такому «защитнику», она отдаляется. В семье нет взаимовыручки и даже желания вникать в трудности партнера.

## Постановка диагноза

Если разложить все эмоции и поступки людей на эти четыре категории, получится классификация типичных конфликтов в семье. Адизес приводит такие примеры:

*«Не проверяй выписку по моей кредитке, ты не обязан знать, на что я трачу деньги! Ты жадный! Ты меня не любишь!»*, — кричит мужу жена-транжира с доминантной ролью I. А-ориентированный муж бесится и обвиняет в ответ супругу, что деньги снова потрачены «на ерунду».

*«Только болтаешься без дела, вместо того, чтобы учиться»*, — говорит отец с доминантой Р своему сыну с выраженной ролью Е. А сын ему отвечает: *«Не одной работой живем. Умей наслаждаться. Или вся жизнь мимо пройдет»*.

*«Ты с детьми когда в последний раз общалась? Только и думаешь о своем бизнесе»*, — упрекает муж с перекосом в роль I. Предприимчивая супруга с Е-доминантой лишь презрительно фыркает в ответ и продолжает собирать чемодан в командировку.

Перекосы ведут к несчастливому браку, тягостным ссорам, из которых, кажется, нет выхода. Адизес уверяет, что выход есть и советует начать с самодиагностики. Тест, приведенный ниже, подскажет, какой ролью вы злоупотребляете; что следует усилить, а что ослабить.

## Как понять свою доминантную роль?

Ставьте галочки, если замечаете за собой описанные признаки и качества характера. Будьте честными, вспомните различные ситуации, свои слова и поступки. Можно ли сказать, что в большинстве ситуаций вы прибегаете к привычному образу действий?

Итак...

***У вас ярко выражена роль Р, если вы чаще всего:***

- проявляете практичность, жестко контролируете финансы;
- доводите дела до конца;
- добиваетесь того, к чему стремились;
- отличаетесь трудолюбием, продуктивно работаете;
- сосредоточены на действии, не любите размышлять и анализировать;
- проявляете нетерпеливость, если приходится ждать.

***Ваши слабые стороны:***

- привычка подменять качество количеством;
- трудоголизм;
- постоянная суетливость;
- отсутствие баланса между работой и семьей;
- проблемы с делегированием обязанностей, вы все стремитесь делать сами, либо ежеминутно контролировать процесс;
- непонимание чужих эмоций, множество испорченных отношений с людьми.

***У вас больше развита роль А, если вы демонстрируете:***

- повышенное внимание к деталям и частностям;
- методичность, организованность и скрупулезность;
- принципиальность;
- умение следовать правилам и указаниям;
- логическое мышление;
- доверие к расчетам и цифрам;
- приверженность традициям;
- консерватизм.

***Ваши проблемы:***

- чрезмерное внимание к мелочам с потерей общей картины;
- нежелание экспериментировать, приверженность отработанным схемам;
- слабо развитое воображение;
- сосредоточенность на средствах больше, чем на цели;
- стремление жить «по уставу»;
- постоянный анализ происходящего в ущерб реализации;
- медлительность и бытовое занудство;
- излишняя серьезность.

***Ваш тип Е, если вы заметили в себе:***

- проницательность, умение видеть возможности;
- активную позицию: вас все время куда-то тянет, — то в горы, то на митинг;
- изобретательность;
- пренебрежение к деталям;

- способность вдохновлять;
- свободу и широту воззрений.

***Ваши недостатки:***

- вы вечно находитесь в погоне за двумя, тремя или даже четырьмя зайцами;
- мало интересуетесь развитием собственных начинаний;
- слабая дисциплина, отсутствие силы воли и усидчивости;
- хаотичность в делах.

***Ваш доминантный тип — I, если:***

- вы любите работать в команде;
- заинтересованы в самопознании и личностном росте;
- ценность личных взаимоотношений ставите превыше всего;
- умеете выслушать;
- проявляете сострадание и чуткость;
- умеете понять и поддержать;
- умеете смягчить, «замять» конфликт;
- высоко цените чужие таланты и сильные качества;

***Ваши слабые стороны:***

- излишнее внимание к эмоциям людей;
- стремление избегать конфликтов и всем угождать;
- позиция соглашательства;
- сверхчувствительность к критике.

Отметьте галочками все, что про вас — и сильные, и слабые стороны. Посчитайте результаты в каждом блоке. Сильно выраженную роль (там, где почти все сошлось) отмечайте заглавной буквой, дефицитные роли (сошлись 2-3 пункта) — маленькими буквами. Например: pAEi, PAeI или PaEi. Если совпадений с вашими качествами нет вообще, ставьте на месте буквы прочерк. Например: pA--i.

Проанализируйте таким же образом профиль вашего партнера. Теперь посмотрим, как ваши роли сочетаются в семье.

**Три наиболее распространенных сочетания**

### **Профили PaEi + pAeI**

Роли Р и Е сочетаются хорошо. Р отвечает за цели семьи, а Е берет на себя домашнюю рутину. Дополнительные роли А и I — «клей», благодаря которому партнеры держатся вместе, несмотря на сложности.

### **Профили PAei + paEI**

Такое сочетание создает менее крепкие, но вполне жизнеспособные отношения. Разногласия в основном возникают из-за разного видения будущего: один супруг считает, что жить нужно «здесь и сейчас», а другой стремится создавать прочный фундамент на десятилетия вперед. Эта трудность разрешима при разделении бюджета или его сегментации — одна часть на «жизнь в кайф», другая — на детей, ипотеку и переезд к морю.

### **Профили PaEI + pAEi**

Неблагоприятное сочетание, потому что один из супругов одновременно нацелен и на достижение результатов, и на теплые взаимоотношения (PaEI), а другой хочет кардинальных, но управляемых перемен. У каждого из партнеров есть взаимоисключающие роли, — внешне это выглядит, как тараканы в голове «размером с собаку». Супруги недоумевают: «Он (а) сам (а) не знает, чего хочет!». Если в этом сочетании есть еще и пропуски букв (P--Ei или pA--I), развод практически неминуем, если не взяться основательно за проработку ролей. Либо супругов ждет мучительная совместная жизнь.

## **Жизненный цикл брака**

На каждом этапе семья сталкивается с характерными трудностями, которые необходимо преодолеть, чтобы выйти на следующий уровень. Сложности возникают даже при благоприятном сочетании ролей в семье, — они связаны не столько с характерами и привычками супругов, сколько с умением оценить ситуацию и вовремя отреагировать. Что хорошо во время одного этапа, может ухудшить отношения при переходе в другой, а в третьем этапе — и вовсе разрушить брак. Силу обстоятельств не стоит сбрасывать со счетов.

## **Зарождение и становление семьи**

**Этап 1. Ухаживания.** На этой стадии в отношениях главенствует «витамин Е»: совместные развлечения, мечты, предвосхищение радостных перемен в жизни. Партнеры присматриваются, потихоньку тестируют друг друга на прочность, но пока еще ничего не требуют, действуют аккуратно. Конфликты на этой стадии мимолетны, прощения просить легко, мир восстанавливается быстро. Возникает ощущение «мы созданы друг для друга».

**Этап 2. Молодая семья.** Этап не обязательно следует за свадьбой, он начинается в тот момент, когда пара решает жить вместе, вести общий бюджет и планировать будущее. Происходит резкий сдвиг от роли Е к Р. Пара занимается обустройством дома, планирует бюджет, согласовывает ближайшие и долгосрочные цели. Преобладает чувство восторга от общих начинаний и преодоления трудностей. Однако большое значение имеют именно цели: если мужчина в ближайший год хочет детей, а девушка планирует учиться и строить карьеру, пара окажется в первом кризисе.

Болезненным становится переход на стадию молодой семьи, если партнеры излишне романтизированы. Тогда начинаются сетования, что романтика ушла из отношений, что теперь есть только быт, говорить стало не о чем, мы редко видимся, и т.д. Это симптом отсутствия или слабой роли Е. Постепенно гаснет очарованность друг другом, начинается притирка.

**Этап 3. Ты мне — я тебе (проблемы).** Как правило, этап начинается с рождением ребенка. Пара решает вопросы: «Кто встает к ребенку ночью? Кто его моет? Кто кормит? По каким принципам будем воспитывать малыша — в строгости или безусловной любви и вседозволенности? Решения приходится принимать ежеминутно, и не всегда это делается путем мирных переговоров. Ожидания не проговариваются, а «разумеются сами собой» в голове каждого из партнеров.

Если слаба роль А, в доме царит беспорядок, никто ни за что не отвечает. Измотанная супруга срывается на мужа. Он чувствует, что больше не может контролировать свою жизнь, что ему диктуют условия. Этот «капкан» приводит уже к серьезному кризису. Растет раздражение и даже развивается депрессия. Преследуют мысли: «Мы перестали общаться», «меня больше не любят», «мы больше не понимаем друг друга», «мы слишком разные».

**Этап 4. Расцвет.** Семья путем ссор, конфликтов, переговоров и взаимных уступок, наконец, достигает равновесия между ролями Е и А без потери чувства единства. Супруги, которые смогли выстроить схему взаимодействия, вести бюджет, распределять обязанности и принимать решения сообща, ощущают радостную гармонию и уважение друг к другу. Как правило, повышается и материальный уровень.

Энергия, которая раньше тратилась на ссоры, используется в мирных целях. Супруги постоянно чему-то учатся, занимаются самообразованием, получают удовольствие от общения с детьми.

## **Старение семьи**

Выстраданный порядок, который сформировала семья на этапе расцвета, делает жизнь скучной и предсказуемой; будни наполняет рутина, страсть угасает.

Старение семьи не связано с возрастом супругов, и это не предрешенный сценарий, брак может оставаться в расцвете до смерти одного из супругов. Однако в большинстве случаев, вслед за расцветом следует переходный этап, ведущий к очередному кризису.

**Этап 5. Опустошение.** Выросшие дети покидают дом, и рутина окончательно заполняет семейную жизнь. Роль А занимает все больше места, — то есть, форма подавляет содержание. Супруги выполняют привычные ритуалы: завтракают вместе, потом расходятся по своим делам, вечером снова встречаются за столом, где Он читает новостную газету, а Она смотрит ток-шоу по телевизору. Разговоров все меньше, в жизни ничего не происходит, — и обсуждать нечего.

Если на начальных этапах построения семьи ссоры были бурными, то теперь у супругов нет желания ввязываться в конфликт. Люди теряют контакт и все больше сосредоточиваются на себе и собственных заботах.

**Этап 6. Инерция.** Переход семьи на стадию инерции происходит плавно и незаметно. На этом этапе не происходит значительных событий, просто супруги все дальше друг от друга. В жизни царят формальные традиции.

Чтобы снова ощутить себя живыми, супруги инициируют перемены: одни затевают ремонт или переезд, другие кардинально меняют имидж, манеру одеваться, тратят деньги на пластическую хирургию, чтобы «омолодиться». К сожалению, это лишь внешний антураж. Внутри людьми руководят все те же многолетние привычки. И вскоре становится заметно, что перемены вовне никак не повлияли на семейный климат. Партнеры смертельно устали жить вместе и не видят перспектив.

**Этап 7. Завершение отношений.** Надежды на лучшее потеряны и никому уже нет дела до семейной жизни. Супруги могут не разводиться официально и даже продолжать жить под одной крышей, но только потому, что некуда уйти.

## **Что со всем этим делать?**

По Адизесу, формула крепкого брака выглядит так: *Уважение + Доверие + Общая цель*. Легче сказать, чем сделать, но приведенные ниже рекомендации и упражнения помогут вам сделать первые шаги для коррекции семейных ролей.

**Упражнение 1: Только я.** Чтобы понять других, сначала проведите интеграцию с собой.

Возьмите в руки календарь и отметьте дни и часы, которые вы проведете так, как нравится и хочется вам. Например, вам нужно три часа в неделю, чтобы почитать книгу, прогуляться в парке одному, без супруга, поиграть на гитаре или в гольф. Запланируйте для себя это время — на весь год.

**Упражнение 2: Я и мой супруг.** После воссоединения с собой, займитесь интеграцией с супругом. Как давно вы проводили время вдвоем, без детей? Запланируйте в календаре такие дни, пусть хотя бы раз в месяц. Договоритесь, что вы делаете в этот единственный день: ужинаете в ресторане, идете в театр или в кино. Важно проводить это время без отвлекающих звонков и электронных писем.

**Упражнение 3: Я, мой супруг и наши дети.** Затем приступайте к интеграции с детьми. Адизес советует налаживать близкие отношения с каждым ребенком по отдельности. Если вы соберете их вместе, внимания достанется всем по чуть-чуть. Задача же в том, чтобы подарить все свое время и любовь сначала одному ребенку, чтобы он почувствовал себя исключительным, потом другому, третьему, и так далее.

Подумайте, что любит ваш сын? Сходите с ним на футбол или соревнование по боксу, проведите время так, как ему нравится. Что любит ваша дочь? Покатайтесь с ней на велосипеде в парке или на аттракционах, — только вы вдвоем. Сделайте так, чтобы она вспоминала потом этот день.

## **Искусство семейного совета**

Партнеры с доминантой Р вечно погружены в собственные дела, а I-ориентированный супруг не знает, с какого бока подойти, чтобы обсудить волнующую проблему и не вызвать гнев. Это создает дисбаланс: Р злится, что его отвлекают от важных задач пустой болтовней, а I чувствует себя покинутым.

Чтобы не копиться проблемы, возьмите за правило раз в неделю проводить семейный совет, на котором вы будете решать текущие вопросы со всеми членами семьи, включая детей. На совете, (например, каждую пятницу вечером) вы можете поделиться тем, что случилось за неделю, выслушать близких, пожаловаться, предложить новые планы, обсудить то или иное решение.

Пусть близкие расскажут о своих тревогах. А необходимость ждать назначенного дня поможет вам не вываливать претензии друг на друга сразу же, а дать эмоциям утихнуть. Возможно, спустя день или два проблема уже не покажется такой острой, и вы вовсе о ней не вспомните.

#### ***4 правила проведения семейного совета***

1. Отключайте телефоны или оставляйте их в другом помещении. Прерываться даже на срочный звонок нельзя.
2. Запрещено повышать голос и перебивать, пока говорит другой.
3. Недопустимо использовать оскорбления в адрес друг друга и уж тем более, пускать в ход кулаки.
4. Если вы знаете за собой или кем-то из близких склонность к агрессии, введите штрафы за нарушение правил. Установите тариф для каждого. Например, дети платят 10 рублей из карманных денег, папа и мама — по 100 рублей. В конце месяца потратьте собранные деньги на совместное развлечение или какое-то доброе дело.
5. Выделите на семейный совет 30 – 45 минут. В финале подведите итог и зафиксируйте договоренности. Например: «мы больше не ходим в грязной обуви по ковру, потому что мама устала его отмывать», «в эти выходные мы экономим на развлечениях, зато на следующей неделе идем в зоопарк» и т.д.

#### **Как доносить свои мысли партнеру, в зависимости от его доминанты**

Ицхак Адизес приводит рекомендации, которые облегчат вам диалог с партнером и помогут достигнуть договоренностей.

#### **Разговор с Р**

Не отнимайте у Р много времени, попросите уделить вам 10 – 15 минут, не больше. Старайтесь уложиться в этот интервал. Переходите сразу к сути. Структура сообщения такова: «Вот

проблема. Вот решение. Я уже занимаюсь этим. Нужно только все скоординировать». Можете рассказать, что чувствуете, но не будьте слишком сентиментальны. Иначе Р потеряет внимание на десятой секунде разговора.

### **Разговор с А**

Выражайтесь четко и ясно: «Я хочу обсудить наши расхождения в бюджете. Давай побеседуем в 10 вечера, когда уложим детей?». Освободитесь от домашних дел к этому времени, опоздание А воспримет как неуважение и халатность. В разговоре начните с описания своего видения проблемы. Опишите события шаг за шагом, сопоставьте причины и следствия. Например: «Вчера мы поссорились и накричали друг на друга, потому что ты заметил, что я потратила в магазине на 10 тысяч больше, чем планировала. Из-за этого мы не можем повести детей в аквапарк в выходные, наш недельный бюджет истощен...».

Не говорите: «Я не чувствую твоей любви», оперируйте только фактами: «Я беспокоюсь об этом, давай решим, как нам контролировать траты». Обязательно введите в лексикон для общения с А-партнером слова «правильно», «целесообразно», «положено». Затем предложите только одно решение; не сбивайте супруга с толку сложностью выбора.

### **Разговор с Е**

Представьте проблему в виде возможности. Не говорите Е-партнеру: «У нас проблема», — скажите: «У нас есть возможность для роста» или «У нас есть шанс кое-что изменить». Вам не удастся долго удерживать внимание Е, поэтому рассчитывайте на диалог длительностью 5 – 10 минут. Старайтесь не раздражаться, если партнер вас перебьет, это его привычное свойство. Большая ошибка — перебивать в ответ и громить аргументами. Е тут же почувствует, что его свобода в опасности и «захлопнет створки».

Не говорите: «Вот почему я с тобой не согласен», — лучше: «Вот почему, мне кажется, это не сработает и приведет не к тому результату, которого мы оба ждем. Я не спорю с тобой, просто опасаюсь, что могут возникнуть сложности».

### **Разговор с I**

Пожалуй, I — единственный партнер, с которым не стоит сразу переходить к сути проблемы. Вашему супругу необходимо время на «разогрев». Проявление деловитости он воспримет как прохладу в отношениях, тут же почувствует себя нелюбимым, скатится в обиду или даст волю слезам.

Самое главное — никуда не спешить. Выделите время, запаситесь терпением, чтобы выслушать I. Обычно у них большая тяжесть в душе и масса накопленных обид. Если вы не дадите партнеру сначала выговориться, он тоже не станет слушать вас.

Не заставляйте I торопиться и принимать срочные решения. Скажите, что супруг может подумать и все взвесить, что вы открыты для дальнейшего обсуждения.

## **Проработка собственных ролей**

Если из теста вы уже поняли, какие роли у вас ослаблены, а какие доминируют, попробуйте сбалансировать свой личностный профиль.

### **Как развить Р**

— Выберите важную цель для вашей семьи и составьте план действий: что нужно для достижения результата? Что сделать сначала, что потом? Распишите шаги.

— Делайте. Беритесь за небольшое дело, которое приблизит вас к цели, и сосредоточивайте на нем все свои силы и внимание. Когда цель будет достигнута, ставьте новую задачу.

— Осваивайте новые навыки. Любые — от игры на губной гармошке до техники танго. Ваша задача — преодолеть косность.

### **Как ослабить Р**

— Меньше суетитесь. Обдумайте, в чем истинный смысл ваших действий. Идут ли они на пользу вашей семейной жизни?

— Сократите время на те дела и задачи, которые отнимают вас у семьи. Старайтесь побольше развлекаться и поменьше сидеть в офисе.

### **Как развить А**

— Приведите в порядок вещи и пространство. Рассортируйте бумаги по папкам, выбросите ненужный хлам, освободите кладовки и антресоли.

— Распределите обязанности по дому. Договоритесь, кто что делает, в какое время. Составьте расписание по дням, неделям и месяцам.

— Ведите бюджет. Следите за тем, сколько вы получаете и сколько тратите каждый месяц. Контролируйте спонтанные расходы. Если нужно, придумайте совместно с супругом физические штрафы за каждую потраченную тысячу рублей сверх лимита. Например, 10 отжиманий (так вы еще и улучшите физическую форму).

### **Как ослабить А**

— Старайтесь не отвлекаться на мелочи и держать перед глазами всю картину целиком. Да, сегодня муж снова задержался на работе, и старательно приготовленный ужин остыл. Но ведь вы решили копить на домик в деревне, поэтому работы стало больше. Почаще напоминайте себе о больших целях.

— Рискуйте. Обязательно оценивайте шансы на успех, но не размышляйте слишком долго. Вам нужно научиться видеть потенциальную выгоду и действовать.

— Попробуйте что-то новое, перестаньте цепляться за привычки. Хотя бы в ресторане закажите новое блюдо или поезжайте в отпуск в новую экзотическую страну, а не в привычную Турцию.

— Отмените правила и ритуалы. Как минимум неделю попытайтесь не контролировать все и вся в доме.

### **Как развить Е**

— Мечтайте о будущем. Обсуждайте с партнером: «К чему мы хотим прийти через 10, 20 или 30 лет? Где мы будем растить детей?». Создайте с партнером представление об общем будущем.

— Чаще развлекайтесь вместе. Сначала вас будет грызть совесть, что вы пошли в кино, а дома осталась куча дел. Потом вам понравится.

### **Как ослабить Е**

— Учитесь распределять время на дела и развлечения. Держите в голове долгосрочные цели.

— Говорите медленнее и тише. Ваша манера громко «выдавать» словесный поток заставляет окружающих напрягаться и сильно раздражает партнеров с доминантами Р и А.

— Перестаньте все улучшать. Вы не доведете до совершенства проект и уж тем более, партнера. Постоянно ища изъяны, невозможно закончить ни одно дело. Адизес дает такой совет: *«Спросите себя: это работает? Этого достаточно, чтобы выполнить требование? Это решает проблему? Если да, то остановитесь»*.

### **Как развить I**

— Больше слушайте, меньше говорите. Если надо, возьмите блокнот с ручкой, — записывайте свои мысли, чтобы озвучить их потом, или просто рисуйте звездочки. Позвольте партнеру высказаться и примите его мысли.

— Учитесь признавать ошибки. Наступите себе на горло и подойдите после ссоры первым, чтобы помириться. Договоритесь с супругом, что того, кто подошел первым, нельзя отталкивать ни при каких обстоятельствах.

— Дарите подарки. Откажитесь от мысли: «мною пользуются». Так не достичь доверия.

### **Как ослабить I**

— Откажитесь от постоянного копания в проблемах, не прокручивайте в голове сценарии: что сделает партнер, что скажут родственники? Согласия по всем пунктам вы вряд ли дождетесь, учитесь действовать, полагаясь на интуицию и собственное мнение.

— Не отказывайтесь от собственных планов в последний момент в угоду партнеру. Не говорите «да», если думаете «нет» или «может быть».

— Не избегайте конфликтов. Говорите о том, что не нравится, сразу. Не молчите, чтобы высказать претензии через год или на золотую свадьбу. Отстаивайте собственное мнение.

### **Заключение**

У каждого из нас есть доминантная роль, которая заставляет концентрироваться на одном аспекте отношений в ущерб другим. Для счастливого брака нужно научиться балансу.

Определив свои доминантные и слабые роли, вы сможете скорректировать поведение и спасти семью от краха. Если этого не сделать, проблемы будут лишь усугубляться. Пройдя все кризисные стадии, вы обнаружите, что стали чужими людьми.

Конфликты неизбежны, не нужно стремиться к идеальному браку. Попробуйте стать взаимодополняющей командой, крепкой парой, которая способна жить в атмосфере уважения и доверия.

Начав коррекцию, не ждите быстрых результатов, особенно если вы относитесь к типам Р или А. Склонность к определенному поведению очень сильна, но небольшие ежедневные шаги разовьются в привычку и превратят вас в совершенно другого человека — более гибкого и психологически устойчивого.

Прочитали книгу до конца? [Не забудьте оставить свой отзыв](#) или расскажите, как Вы применили полученные знания в жизни и бизнесе!