**Разговоры в постели**

— Знаете, чем будут заниматься люди в Раю?

Ну кроме как творить и славить Бога?

— Общаться!

(Из разговора.)

Коммуникацию обычно начинают с намерением передать кому-то другому некую информацию. Отправитель информации должен превратить свое намерение в конкретное сообщение, которое передается тому, кому оно предназначено. Сообщение может быть вербальным (слова, звуки) или невербальным (выраженным во взгляде или действии). Получатель должен не только получить сообщение, но и понять и истолковать его смысл. На каждом из этих, казалось бы, простых шагов могут произойти и происходят ошибки.

Во многих случаях отправителю не удается ясно выразить то, что он имел в виду. Иногда, например, люди неспособны найти верные слова, чтобы передать свои ощущения или сообщить о своих нуждах, так что их сообщения бывают неточны. Даже если сообщение было правильно сформулировано, возможен какой-либо сбой в процессе передачи, так что оно вообще не попадает к адресату или придет в искаженном виде. Часто случается, что кто-то не понимает главный смысл вашего сообщения, а после того как вы (возможно с некоторым раздражением) объяснили суть дела, заявляет «О, а я подумал, что вы имели в виду совсем другое».

Возможно, что получатель не будет настроен на прием и не поймет сообщение (например, он мог не слушать) или услышит то, что ему хотелось бы или что он ожидал услышать, а не то, что собственно сказано.

Однако самые серьезные недоразумения порождает интерпретация сообщений их получателем.

Мужчина: Я сказал тебе вечером, что не хочу сегодня заниматься любовью.

Женщина: Я думала, что ты не хотел именно тогда, я не поняла, что ты имел в виду всю ночь.

Хотя кажущийся простым акт коммуникации часто оказывается трудным и сложным, рассматриваемые ниже меры позволяют сделать наши сообщения максимально ясными и подготовить нас к правильному восприятию.

Сообщения должны быть ясными.

Коммуникация начинается с сообщения, посылаемого одним человеком другому. Если смысл сообщения неясен, то даже внимательный слушатель будет поставлен в тупик и начнет строить догадки о его истинном смысле. Существуют три главные причины отсутствия ясности.

1. Вы не сказали, что вы имели в виду. В тех случаях, когда люди неспособны найти нужные слова, чтобы выразить свои чувства, они, возможно, не вполне в ладу с этими чувствами. Иногда люди избегают определенности из боязни или обидеть того, кого они любят, или попасть в неудобное положение, или оказаться отвергнутыми.

2. Противоречивость информации. Это случается, когда язык тела или интонации человека противоречат сказанным словам. Например, если кто-то говорит «Это прелестно», но при этом делает гримасу, это может привести собеседника в недоумение. Точно так же человек, медленно и напряженно произносящий слова «Я не расстроен», демонстрирует прямо противоположное. Сообщение будет противоречивым и в том случае, если одна его часть отрицает другую. Например: «Я люблю, когда ты бываешь грубым, но мне хотелось бы, чтобы ты был более нежен» или «Не хочу тебя беспокоить, но кажется, я беременна».

3. Неопределенность высказываний. Они вызывают недоумение и растерянность: «Что он (или она) имеет в виду?» Если, например, партнер говорит: «Нам следовало бы внести в свою жизнь больше романтики», немедленно возникают вопросы: считает ли он, что в наших отношениях что-то не так? Он меня критикует? Должна ли я делать что-то новенькое? Он несчастлив? Что он хочет? Между тем достаточно было просто сказать «Мне хотелось бы чтобы ты иногда читала мне какие-нибудь стихи о любви», и никаких вопросов бы не возникало.

Ясности в коммуникации можно достигнуть несколькими способами.

1. Продумайте то, что вы хотите сказать и как вы это скажете, особенно если это что-то важное или несет эмоциональную нагрузку.

2. Сообщите своему партнеру, чему именно вы придаете первостепенное значение; старайтесь не включать в это сообщение слишком много требований и указаний, так как это может помешать уловить главное.

3. Будьте кратки. Витиеватые рассуждения не проясняют, а затемняют смысл. Однако краткость не означает упрощение или поверхностность. Не пренебрегайте ради краткости важной информацией о своих чувствах или желаниях.

4. Не перебивайте своего партнера. Дайте ему или ей возможность ответить и участвовать в разговоре.

5. Не начинайте разговор с упреков или обвинений партнера — иначе вы заставите занять оборонительную позицию, а это помешает объективному восприятию ваших слов.

6. Не бойтесь изложить то, что вам необходимо высказать, в письме, особенно если вам трудно сказать это прямо в лицо. Написав письмо, вы покажете, что ваш партнер вам дорог и вы были готовы затратить время, чтобы изложить все обстоятельно.

7. Попросите партнера ответить на ваши слова, чтобы убедиться, что вы правильно поняты, и узнать о его или ее реакции.

Невербальная коммуникация.

Однажды ночью, после того как они занимались любовью, Наташа впала в угрюмое молчание. Когда Макс спросил, что случилось, она ответила «Абсолютно ничего», но плотно сжатые губы и то, как она отодвинулась от него, убедило Макса, что она действительно чем-то недовольна. Проявив некоторое терпение, Макс все же выяснил, что огорчило Наташу: она не достигла оргазма и считала, что виноват он, так как слишком рано перестал гладить ее клитор.

(Хроники консультирования).

Как показывает этот пример, невербальная сторона коммуникации часто не менее важна, чем произнесенные слова. По мнению одного психолога, в словесном сообщении чувство лишь на 1% выражается собственно словами, а 38% — голосом и на 55% — выражением лица. Позы и жесты (язык тела) также могут быть мощными невербальными средствами передачи информации: иногда они говорят «Не подходи», а иногда приглашают к интимности и близости. Если вы, расслабившись, развалились рядом со своим партнером, это обычно означает, что вам уютно и тепло; если же вы сидите, выпрямившись на кончике стула, отодвинувшись от партнера подальше, для него это признак вашего отчуждения, недовольства и озабоченности. Невысказанную словами информацию можно с успехом передать, просто прикоснувшись к человеку, что может означать расположение и готовность к близости.

Важно знать, что несоответствие между невербальными намеками и словесным содержанием обычно толкуется в пользу первых; в этом смысле «мощность» у невербальных сообщений выше, чем у одних только произнесенных слов. Поэтому, общаясь с партнером, полезно следить затем, чтобы ваши вербальные и невербальные сообщения соответствовали друг другу, и избегать ситуаций, когда слова означают одно, а язык тела и интонации голоса — другое. Таким образом, один из способов повышения эффективности коммуникации состоит в том, чтобы постоянно помнить о вашем собственном невербальном языке. К сожалению, этому аспекту общения многие люди никогда не уделяют внимания. Полезно также использовать разные способы передачи позитивных невербальных сообщений, выражающих доверие, преданность и любовь, а не подозрительность, враждебность или нетерпение. Вы можете потренироваться в этом с помощью зеркала или магнитофона или же привлечь своего партнера. Обсудив вместе характер вашего невербального общения друг с другом, вы можете решить, как его усовершенствовать.

Неудивительно, что невербальные сообщения особенно значимы во время полового акта. Иногда они выражают неудовольствие или обиду. Например, если тело вашей партнерши напрягается, когда вы стимулируете ее гениталии языком, вы можете сначала думать, что ей неприятны такие ласки, независимо от того, что она говорит. Точно так же, если во время полового акта ваш партнер обычно стонет, то при внезапном прекращении стонов вам может показаться, что вы делаете что-то не так. Невербальные сообщения могут выражать удовольствие, страсть, теплые чувства и т.п. Не нарушая настроения словами, они помогают каждому из партнеров понять, что именно нравится другому. А взяв руку партнера и направляя ее на определенные участки своего тела или показывая ему, как бы вы хотели, чтобы он к вам прикасался, вы можете сделать ему настоящий подарок.

Прикосновения — очень эффективное средство невербальной коммуникации, однако часто партнеры произносят слишком много слов и слишком мало используют прикосновения, чтобы выразить нежность и любовь друг к другу. Во многих случаях долгое крепкое объятие скажет о чувствах больше, чем десятиминутный диалог. Погладив партнера по голове или по лицу, нежно поцеловав или сделав эротический массаж, можно лучше всяких слов выразить свою любовь и доставить радость. Если же люди прикасаются друг к другу только во время полового акта, то они отделяют физическую сторону своих отношений от всего остального, превращая секс в предмет потребления, как бы выдаваемый в обмен на интимную близость.

Ранимость и доверие.

Коммуникация при интимной близости имеет некоторые отличия от общения с другими людьми.

Отчасти это определяется той уверенностью, которая возникает у по-настоящему близких людей, что ни один из них не может преднамеренно причинить боль другому — допущение, далеко не всегда возможное при общении с остальным миром. Эта уверенность создает такую атмосферу открытости, доверия и взаимной поддержки, которая позволяет обоим партнерам в своих интимных, любовных отношениях стать крайне ранимыми и чувствительными к обидам.

Готовность раскрыть свою душу, а потому оказаться легко ранимым, составляющая самую суть интимной близости, и доверие, делающее это возможным, толкают людей к тому, чтобы обнажать свои чувства и мысли. Они свободно рассказывают о себе все, включая свои страхи, недостатки и неудачи, не беспокоясь о том, что эти сведения могут быть использованы против них. Таким образом, хотя доверчивость и уязвимость нельзя считать средствами коммуникации, они составляют необходимое условие интимного общения.

Язык «Я».

Один из самых прямых способов ясной коммуникации, позволяющий избежать игры в чтение мыслей, это так называемый язык «Я». Главная предпосылка этого подхода состоит в том, что человек принимает ответственность сам за себя, поскольку никто лучше него не знает, что ему нужно в каждый данный момент. Начиная как можно больше высказываний с местоимения «Я», человек отчетливо выражает себя как самостоятельная личность. «Я»-высказывания говорят, что вам нужно или чего вы хотите. «Я хочу, чтобы мы могли больше обниматься и целоваться», «Я испытываю беспокойство» или «Я хочу, чтобы мы могли проводить больше времени, разговаривая друг с другом» — все это примеры языка «Я». Некоторым людям язык «Я» кажется проявлением эгоизма — ведь нам с самого детства внушают, что невежливо слишком много говорить о себе. Однако интимная близость требует, чтобы человек был откровенен и выражал свои чувства, а не ходил вокруг да около.

В отличие от этого предложения, начинающиеся с местоимения «Ты», часто выражают требование, провоцируя у другой стороны оборонительную реакцию. Высказывания типа «Ты теперь почти не целуешь меня» или «Ты мало говоришь со мной» звучат совершенно иначе, чем те, что начинаются с «Я».

Высказывания, начинающиеся с «Мы», потенциально проблематичны, так как они вынуждают одного партнера говорить за обоих. Этот партнер должен строить предположения или догадываться о настроениях, предпочтениях и нуждах другого, и если его допущения окажутся верными, то возникнет приятное чувство единения. На самом деле, однако, «Мы»-высказывания во многих случаях, как это ни досадно, не попадают в цель. Кроме того, они могут содействовать одностороннему характеру общения: один из партнеров может монополизировать общение, говоря за обоих почти все время. В этой ситуации менее самоуверенный партнер будет помалкивать и рискует потопить все свои желания в потоке директив говорливого партнера. Такая однобокая коммуникация вряд ли приведет к близости.

Язык «Я», таким образом, дает прекрасную возможность одному партнеру в интимных диалогах выложить свои эмоциональные карты на стол вместо того, чтобы пасовать перед трудностями. Его открытость в свою очередь приглашает другого партнера тоже быть откровенным. Сопоставьте разницу в стиле и содержании высказываний.

Без языка «Я»

Лена: Чем ты хочешь заняться сегодня вечером?

Валера: Ой, не знаю. А чего бы хотелось тебе?

Лена: Мне хочется делать что-то такое, что доставило бы удовольствие нам обоим.

Валера: У тебя есть какие-нибудь идеи?

Разговор может продолжаться дальше в том же стиле, поскольку и Лена и Валера стараются не оказывать давления друг на друга.

С помощью языка «Я»

Лена: Сегодня вечером я что-то расклеилась; мне бы хотелось побыть дома и расслабиться.

Валера: А мне хотелось куда-нибудь сходить. Может быть, пойдем потанцевать?

Лена: Я не думаю, что это доставит мне удовольствие. Я просто слишком устала, чтобы выйти прямо сейчас.

Валера: Ладно, я могу посмотреть по ТВ футбол, а в конце недели мы куда-нибудь сходим.

Если бы Валера и Лена не договорились, как провести вечер, они могли бы прибегнуть к языку «Я», чтобы принять решение, устраивающее обоих. Вот пример того, как этого можно добиться.

Лена: Я, правда, не собиралась выходить сегодня; я надеялась остаться дома и отдохнуть. Это тебя не очень огорчит?

Валера: Ладно, я не то чтобы решил непременно идти танцевать, но мне определенно хотелось куда-нибудь сходить.

Лена: Мне кажется, я могла бы пойти куда-нибудь, если это не потребует большой затраты сил. Как насчет кино? Как это тебе?

Валера: О, замечательно! Я хотел посмотреть этот новый фильм Девида Финчера и мы могли бы попасть на девятичасовой сеанс.

Лена: Меня это вполне устраивает. Я вздремну немного, если ты приготовишь обед, а потом мы можем двинуться.

Валера: Прекрасно! Я разбужу тебя через полчаса, хорошо?

Если не удается найти удовлетворительный компромисс путем таких переговоров, то следующим шагом для обоих партнеров должно стать определение относительной важности их различных желаний. Некоторые пары находят, что проще всего каждому из них оценить настоятельность своих потребностей (например, по шкале -10 до +10, где О означает нейтральное отношение). Другие пары просто сравнивают свои потребности, суждения, не прибегая к количественным оценкам. В любом случае эти переговоры должны исходить из того, что наилучшим будет решение последовать предложению того партнера, желание которого сильнее, но при условии, что другой партнер не пострадает. Можно также договориться, что один из партнеров займется чем-то в одиночку; интимные отношения не означают, что все всегда надо делать вместе.

В связи с языком «Я» следует отметить одно предостережение: возможны фальшивые «Я»-высказывания, например, начинающиеся словами «Я думаю, что ты…» или «Я чувствую, что ты…». На самом деле это просто «Ты»-высказывания, замаскированные добавлением слов «Я думаю» или «Я чувствую». Таких высказываний следует избегать, так как дело вовсе не в грамматическом построении фразы; суть языка «Я» в том, чтобы говорить за себя, не обвиняя и не упрекая.

Самые полные функциональные «Я»-высказывания должны не просто сообщать, что и как вы чувствуете (особенно, если это негативное чувство), но и что, по-вашему, вам нужно, чтобы попытаться сохранить (или изменить) это чувство. Это избавит вашего партнера от усилий, зачастую тщетных, как-то исправить то, что вас не устраивает. Особенно необходим такой подход в ситуациях, связанных с сексом. Вместо того чтобы заявлять «Мне не нравится, когда ты бросаешься на меня», можно сказать «Мне неприятно, когда все происходит стремительно и поспешно; я возбуждаюсь, если все происходит медленно и постепенно». Такого рода информация позволяет избежать недоразумений, возможных при половинчатом сообщении — о том, что вам неприятно, — поскольку при этом вы сообщаете и о том, что бы вы предпочли. Здесь снова, принимая на себя ответственность за изложение ваших собственных желаний и предпочтений, вы избавляете своего партнера от необходимости выяснять, что доставляет вам удовольствие.

Важно также понять, что язык «Я» — не единственный способ коммуникации в интимных отношениях. Поскольку при интимной близости люди привыкают мысленно говорить о партнерстве, пользуясь местоимением «мы», а не «ты» и «я», нет ничего плохого в том, чтобы подчеркивать такое представление. Точно так же, «Ты»-высказывания позитивного, а не критического содержания, безусловно желательны в любых взаимоотношениях. Таким образом, «Я»-язык следует рассматривать как возможный способ достижения ясности в интимной коммуникации, а не как единственный правильный способ общения с партнером.

Выражение влюбленности.

Казалось бы, не может быть ничего проще, чем выразить любовь, находясь в интимной связи, однако консультанты по вопросам брака и семьи нередко обнаруживают, что даже любящие пары часто пренебрегают этой стороной своих отношений. Хотя проявлять любовь в поступках важнее, чем в словах, однако если человеку никогда не говорят о любви, это может вызвать у него тревогу и сомнения в чувствах партнера.

«В глубине души я знаю, что она действительно любит меня, но она теперь никогда об этом не говорит. Я чувствую себя в дурацком положении; даже если б я попросил ее «Оля, пожалуйста, скажи мне, что ты любишь меня», я все равно бы не знал, говорит ли она правду или просто для того, чтобы успокоить меня».

Если же слова любви произносятся только во время полового акта и ни в какое другое время, то человек может подумать, что любят не его самого, а только сексуальные отношения с ним.

Некоторые пары находят способы выразить свои чувства друг к другу. Это может быть записка, сунутая в карман куртки, стихи, написанные одним партнером для другого, или короткий телефонный звонок: «Я просто хотел сказать, что схожу по тебе с ума». Какой бы способ ни был выбран, быть уверенным, что ваш интимный партнер знает о вашей любви (до тех пор, пока она действительно существует) — это важное условие долговечности отношений.

Выражение гнева.

Гнев, достигший своего апогея, почти наверняка нарушит коммуникацию и крайне затруднит любой настоящий диалог. Самое мудрое решение в таких случаях — отложить серьезное обсуждение причины вашего гнева и ее возможного устранения до того времени, когда этот гнев уляжется. Если это не поможет, то для обоих партнеров лучше всего признать, что о многом из сказанного в припадке раздражения впоследствии придется сожалеть, поскольку на самом деле человек не имел этого в виду (это говорилось просто для того, чтобы обидеть другого).

Важно понимать, что гнев обычно не бывает первичной эмоцией: его вспышке в большинстве случаев предшествует чувство обиды, возмущения или фрустрации (неудовлетворенность какой-либо потребности). Если эти чувства удается понять и обсудить, пока они еще в зачатке, т.е. до того, как они переросли в гнев, то шансов успешно справиться с ними и избежать вреда, который может нанести вспышка гнева, гораздо больше. Однако, если гнев вспыхнул, то лучше быстро выпустить пары небольшими дозами, чем дать ему бурлить в атмосфере обиды и враждебности, пока он не выплеснется наружу и не произойдет взрыв. Как пишет социальный психолог К. Тевриз: «Парам, сумевшим преодолеть и приступы ярости, и конфликты, известны две вещи: как соблюдать спокойствие при обычных стычках, чтобы сохранить мир и пристойность, и как нужно спорить по важным поводам, чтобы сохранить личную независимость и возможность развиваться».

По мнению некоторых ученых, вспышка гнева помогает разрядить подавляемое напряжение и тем самым вернуться к состоянию относительного эмоционального равновесия. Другие приходят к выводу, что гнев обычно бывает «конструктивно мотивирован» (т.е. направлен не на то, чтобы кого-нибудь обидеть, а на то, чтобы что-то изменить), и приводят данные, согласно которым гнев обычно оказывает благотворное действие на обоих партнеров — на того, кто гневается, и на того, на кого этот гнев направлен. Таким образом, важно представлять себе, что если вы время от времени сердитесь на своего партнера, это отнюдь не означает, что ваши отношения обречены. Как отмечает Тевриз: «В конечном счете, преодоление вспышек гнева сводится к необходимости принимать на себя ответственность и за свои эмоции и за свои действия: нужно отказаться, например, от соблазнов не сдавать позиций при упреках или ярости, или молчаливой обиде».

Искусство слушать.

Многие ошибочно считают, что хороший слушатель это тот, кто просто сидит на стуле и не открывает рта. Однако на самом деле способность правильно и активно слушать — процесс сложный. Вот несколько конкретных рекомендаций, из которых будет видно, каким должен быть настоящий слушатель.

1. Чтобы хорошо слушать, необходимо быть внимательным. Если вы собираетесь слушать и одновременно занимаетесь чем-то другим, например смотрите телепередачу или читаете, ваш партнер сочтет, что вам неинтересно то, о чем он говорит. Кроме того, слушая «в пол-уха», вы скорее всего не уловите какие-то детали или нюансы в сообщении вашего партнера (вербальном или невербальном), которые могут иметь решающее значение для общего смысла сказанного.

2. Слушать надо активно, а не пассивно. Тот, кто хорошо слушает, показывает говорящему, что коммуникация между ними продолжается, даже если оба в течение какого-то времени молчат. Это можно сделать, посмотрев в глаза друг другу, кивнув головой или задав вопрос, чтобы прояснить что-то, не прерывая речь вашего партнера.

3. Хороший слушатель терпелив. Люди, как правило, пускаются в интимные рассуждения, лишь убедившись сначала в том, что их партнер готов к разговору. Если же они чувствуют, что поторопились, то либо прекращают разговор (возможно с недовольством), либо бывают вынуждены донести свою информацию в нескладном и неполном виде. Терпеливый слушатель понимает, что немного ободрив партнера в начале разговора, можно заложить основу для более содержательного диалога в дальнейшем. Но в то же время необходимо воздержаться от соблазна встревать с собственными комментариями до того, как собеседник полностью изложит свою информацию.

4. Хороший слушатель не должен придавать слишком большого значения отдельному слову или фразе и реагировать на них, не дослушав партнера до конца. Это особенно важно при разговорах на сексуальные темы, где такие ключевые слова, как «оргазм» или «удовлетворение», могут спровоцировать эмоциональную реакцию. Один мужчина был так взволнован и раздосадован, когда его жена упомянула о частоте их половых актов, что все его мысли направились на то, чтобы защитить себя от упреков; при этом до него не дошел истинный смысл ее слов: на самом деле жена говорила ему, что секс доставляет ей теперь больше удовольствия, чем когда-либо прежде.

5. Хороший слушатель старается вникнуть в то, что ему говорят, а не подходит к разговору с предвзятыми представлениями о том, что может быть сказано.

6. Хороший слушатель «настроен на волну» своего партнера, даже если не предполагалось никакого разговора. Иногда самые важные разговоры происходят экспромтом, в самое, казалось бы, неподходящее время. Если вы не готовы к такой возможности и не восприимчивы к тому, что вам говорят, вы серьезно подрываете свои шансы на спонтанную коммуникацию, которая часто бывает самой ценной.

7. Слушая партнера, не обязательно соглашаться со сказанным; на самом деле полезно и не соглашаться. Следует понимать, что ваш партнер выражает свои ощущения, которые могут значительно отличаться от ваших собственных.

Вдобавок ко всему, нельзя забывать, что роль слушателя не сводится к полному молчанию. Чаще всего интимная коммуникация предполагает своего рода диалог, в котором слушатель дает понять, что он воспринимает, задавая вопросы и пересказывая общий смысл сообщения, чтобы удостовериться, правильно ли он его понял. Это может происходить примерно следующим образом:

Денис: Я понял, что тебя беспокоит наша половая жизнь. Я не знаю, что тебе сказать, — это было для меня неожиданным.

Маша: Хорошо, я просто хочу, чтобы ты немного подумал об этом, а не ответил сегодня вечером.

Денис: Может быть тебя беспокоит то, что секс стал для нас слишком механическим?

Маша: Ну, отчасти это, но кроме того, мне становится скучновато.

Денис: Так ты считаешь, что надо подумать о том, как сделать секс более занимательным и нежным?

Маша: Да, именно это я имела в виду.

Обратите внимание, что в этом диалоге, когда Денис уточняет смысл сказанного Машей, а затем перефразирует ее слова, он не пользуется языком «Я». Денис говорит не о себе; поскольку он пытается выяснить «Я»-сообщение Маши, все, что он говорит, сосредоточено на ней, а не на нем самом. В искусство слушателя входит умение не только слушать, но и вовремя ответить.