249317 - Жена желает решить проблему своего молчания с мужем, она не может продолжительно взаимодействовать с ним

Вопрос

Моя проблема в том, что я мало говорю с людьми, особенно с мужем. Между нами чаще всего молчание. Когда мой супруг берет телефон, я начинаю слышать, что его смех становится громче. Когда же он со мной, он просит, чтобы я говорила с ним, начинала разговор на какие-то темы... И в это время я чувствую, что в моей голове пустота. Он любит много шутить, большинство из его шуток содержат в себе ложь. Мне это не нравится, и я говорю ему, что не буду никого обсуждать, это его ставит в неудобное положение, говорит: «Ты просто молчаливая». Даже в дороге мы включаем проигрыватель, но если ему позвонит кто-то из друзей, то он может говорить с ним даже 3 часа или более: смех, комментирование. Я в это время рядом. Я хотела бы изменить свою жизнь. Замужем я 3 года, у меня есть сын. У меня есть небольшая фобия. Хобби моего мужа чтение, любит футбол и стихи.

Подробный ответ

Начнем, уважаемая сестра, с самого последнего, что вы упомянули в своем вопросе. А именно с того, что ваш муж любит читать, стихи и футбол.

Наилучшим способом супругам избавиться от молчания — это начать говорить о хобби и том, что интересно. Чтение и стихи открывают достаточно широкие возможности для полезных бесед и интересных обсуждений. Познакомьтесь с любимыми книгами и стихами мужа и обсуждайте их с ним. Также вы можете попросить мужа рассказать вам о книге, которую вы читаете, а после вы можете обсудить её с ним. Или задайте вопрос мужу о том, что он читал сегодня или вчера: кто автор книги, какие темы и вопросы затрагивает эта книга и пр.

И пусть эти разговоры и обсуждения не будут лишены легких шуток и остроумных замечаний, которые заряжают энергией и придают желание дискутировать,

обсуждать, и которые отгоняют скуку и лень. Таким образом вы можете переломить молчание, осуществить желания мужа и увеличить понимание и любовь между вами.

Также нет ничего плохого в том, что вы почитаете некоторые экземпляры юмористической литературы, например, книгу «Скупые» аль-Джахиза, книгу «Рассказы о глупцах и паразитах» и подобные. Или книги современных писателей-сатириков. Это также может стать для вас предметом обсуждения и обмена мнением.

Для правильного взаимодействия с шутками мужа и его словами, нужно быть активным слушателем (effective listening). Такой вид слушания приводит к положительному взаимодействию и поощряет говорить и обсуждать. Во время активного слушания в течение разговора следует вставлять положительные комментарии, показывать желание и дальше слушать и использовать язык тела (взгляды и жесты), чтобы показать интерес к словам и разговору, даже если он вам лично не интересен.

В дороге, во время путешествия или во время домашних посиделок не опускайте руки и не сдавайтесь перед проигрывателем, который супруг слушает с интересом, или перед телефонным другом, который лишает вас возможности поговорить с ним. Используйте эту обстановку для преломления молчания между вами и сделайте это предметом разговора, например, прокомментируйте то, что он слушает, обсудите с ним это, дискутируйте об этом.

Что касается упомянутой фобии. Если она проявляется в том, что при разговоре с другими людьми или какого-то действия перед ними, у вас появляется страх и тревога, то это один из известных медицинских симптомов социофобии (Social Phobia), или того, что называют социальным тревожным расстройством (Social Anxiety Disorder). Мы советуем вам в таком случае посетить доктора или психолога для того, чтобы вылечиться от этой фобии посредством психологических сеансов и лекарственной терапии, если это будет необходимо.

А Аллаху ведомо лучше.