**Що робити, коли хтось, кого ви любите голосує за того, кого ви ненавидите? Як ви можете зберегти свої відносини, незважаючи на сильні політичні розбіжності?**

Протягом останніх місяців політична тривога стала звичною темою для психологів. Загальний рівень національної тривожності істотно зріс. Політичні розмови відбуваються в офісі, по сусідству та, навіть, у вашій родині. Незалежно від того, де ви живете, і наскільки щільно намагаєтесь відсторонитися від дебатів, і мати навкруги лише політичних однодумців, ви, в кінцевому рахунку, зрозумієте, що хтось, кого ви добре знаєте, не проголосував так, як ви. Це може дезорієнтувати, або навіть віддалити, бо ви починаєте усвідомлювати, що людина, яка вам дорога, не згодна з вашою політичною думкою і так пристрасно відстоює свою. Ви починаєте відчувати, що взагалі не можете говорити з нею про це.
Що ж робити, якщо люди, чиї політичні погляди відрізняються від ваших кардинально є тими, кого ви любите дуже сильно? Як ми можемо продовжувати бути близькими з нашими сім'ями і друзями, коли з'являється роз'єднаність і дисгармонія? Як ми можемо разом уникнути політичних сварок з тими, кого ми любимо?
Найважливіша цінність, якої потрібно дотримуватися, коли ви вступаєте в бесіду з людиною, яка не поділяє вашу політичну думку – є емпатія. Якщо узагальнити, то визначити емпатію можна, як здатність відчувати те, що відчуває хтось інший - бачити світ очима іншої людини. Як сказав голландський філософ 17-го століття Барух Спіноза: «Я доклав зусиль, щоб не висміювати, не засмучуватися, не зневажати людські дії, а розуміти їх». Емпатія у двох словах: відкидати будь-які почуття викликані контрастом між цінностями вашої близької людини і вашим власним, і взяти на себе відповідальність побачити речі її очима.

Коли ви маєте політичні дискусії з друзями або близькими - будьте дійсно зацікавлені у тому, що говорить ваш опонент! Задавайте відкриті питання і слухайте відповіді, не відстоюючи і захищаючи власну точку зору. Озброєні емпатією і готовністю відкинути упередження, дійсно з цікавістю слухаючи вашого співрозмовника, вам буде легше ставити питання і приймати думку іншої людини як таку, що має місце бути, навіть якщо вона протилежна вашій. Якщо ваша мета насправді є зрозуміти, а не подискутувати, то вам доведеться відмовитися від бажання переконати іншу людину побачити речі з вашої точки зору. Ви можете почути про вірування або цінності, які не є релевантними для вас, або навіть про «факти», які ви не приймаєте як факт, - але якщо ви дотримуєтеся своєї емпатії, ви зможете прийняти, що це переконання вашої близької людини.
Ви також, ймовірно, зможете визначити деякі загальні цінності, які ви та ваша близька людина поділяєте. Досить часто дві великі партії розходяться в думках про засоби для досягнення мети, але не про цілі самі по собі. Звичайно це дивує, коли розумієш, що сусід, який завжди ставився до тебе так люб'язно, і був такий шляхетний, раптом ставить галочку за кандидата, якого ти ненавидиш. Постарайтеся зрозуміти, що ваш сусід, як і ви, хоче здоров'я, безпеки і успіху для своєї сім'ї, сусідства і своєї країни, навіть якщо ви маєте різні переконання про те, як досягти цих цілей. Це - засоби, з якими ми не погоджуємося найбільше, а не цілі. І саме ці загальноприйняті цілі дозволили нашим відносинам процвітати протягом багатьох років, тож не дайте їх зруйнувати через важкі національні вибори.

Нарешті, дуже важливо бути терплячим. Нам потрібно усвідомити, що для переходу від поверхневого розуміння до довгострокового прийняття міжособистісних відмінностей потрібен час. Непорозуміння можуть бути і між друзями, і в парі, або між батьками і дітьми: кожен з нас повинен визнати, що між нами і людьми, яких ми любимо, існують значні відмінності, але також і те, що ці відмінності не виключають любов, яку ми маємо до них. Це також ілюструє спільний аспект зростання: індивідуалізація від батьків, що означає генерування і підтримку власної самостійності. Бачення майбутнього може розходитися, але повага і любов не повинні зникнути. Відносини, пошкоджені політичними розбіжностями, можуть бути виправлені, якщо обидві сторони розділять сильне, справжнє бажання деескалації конфлікту і знову об'єднаються.
Політичні диспути в нашій країні, швидше за все, триватимуть протягом багатьох років, протягом терміну нинішнього президента і після, але відносини, які ви сформували з близькими, повинні тривати ще довше. З емпатією, терпінням і цікавістю, а також здоровою здатністю утримуватися від осуджень, ви зможете підтримувати особисті зв’язки люблячи і шануючи близьких незалежно від того, хто переможе і стане Президентом нашої країни.

Оригінал статті: [https://www.psychologytoday.com/…/what-do-when-someone-you-…](https://www.psychologytoday.com/us/blog/i-hear-you/201707/what-do-when-someone-you-love-votes-someone-you-hate?fbclid=IwAR2TKaEkurUZzwNpVwU0GcjiabdXwDMlKV3iZnfZBdIjS1Ve-C46rD3ATZk)

Автор адаптованого перекладу: Шупік Ксенія

03.04.2019