

Д Ж О Н • Г О Т Т М А Н

ТОП-ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ
БРАКА И ОТНОШЕНИЙ

Карта любви



*7 принципов, следуя которым
вы сделаете свой брак счастливым*

БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

Д Ж О Н • Г О Т Т М А Н

Карта любви



ЭКСМО
Москва
2011

УДК 159.922.1

ББК 88.5

Г 74

JOHN GOTTMAN and NAN SILVER

The Seven Principles for Making Marriage Work

© 1999 by John Gottman, Ph.D., and Nan Silver. All rights reserved

Готтман Дж.

Г 74 Карта любви / Джон Готтман : [пер. с англ. С. Чернецова]. - М. : Эксмо, 2011. -- 416 с.

ISBN 978-5-699-50466-4

Проблемы бываюг в любой семье. И, как правило, по одним и тем же поводам. Но кто-то продолжает жить долго и счастливо, а у кого-то отношения стремительно разрушаются. Почему? Джон Готтман, выдающийся эксперт в области семьи и отношений, наблюдает за супружескими парами в течение 25 лет, прежде чем нашел ответ на этот вопрос. Теперь он точно знает, что именно отличает счастливые семьи от всех остальных.

В этой книге рассказывается всего о семи принципах, следуя которым каждая семья может стать более счастливой и гармоничной. Вас ждут увлекательные тесты, игры и упражнения, ценные и небанальные советы, захватывающие истории и шокирующие откровения. То, над чем профессор Готтман долгие годы работал в «лаборатории любви», теперь доступно каждому.

УДК 159.922.1

ББК 88.5

© Чернецов С.Г., перевод на русский язык, 2011

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2011

ISBN 978-5-699-50466-4

Ситуации, рассматриваемые в этой книге, основаны на материале исследований Джона Готтмана. Некоторые пары были составлены из людей, которые приняли добровольное участие в исследованиях. Во всех случаях имена и идентифицирующая информация изменены.

Джулии Готтман, которая придает новое значение слову «сотрудничество», и моим главным сотрудникам: Сибил Карере, Шерон Фентиман и Кэтрин Свенсон. Благодаря им все осуществилось; они превратили работу в нечто замечательное – мы словно пили кофе и ели пирожные в обычном кафе.

Джон Готтман

Артуру, моему возлюбленному другу.

Нэн Силвер

Содержание

Благодарность.....	11
1. В «ЛАБОРАТОРИИ ЛЮБВИ» СЧЕТЛА: правда о счастливых браках.....	15
2. КАК Я ПРЕДСКАЗЫВАЮ РАЗВОД.....	54
3. ПРИНЦИП 1: Пополняйте свою карту любви.....	90
4. ПРИНЦИП 2: Больше нежности и восхищения.....	111
5. ПРИНЦИП 3: Повернитесь друг к другу вместо того, чтобы отвернуться.....	135
6. ПРИНЦИП 4: Позвольте партнеру влиять на вас.....	163
7. ДВА ВИДА КОНФЛИКТОВ В БРАКЕ.....	208
8. ПРИНЦИП 5: Решайте свои решаемые проблемы.....	245



9. ТИПИЧНЫЕ РЕШАЕМЫЕ ПРОБЛЕМЫ:	
как справиться	290
10. ПРИНЦИП 6:	
Выход из тупика	335
11. ПРИНЦИП 7:	
Создание общего смысла	373
ПОСЛЕСЛОВИЕ:	
Что дальше?	398
Об авторах	410
Алфавитный указатель	411

Благодарность

Прежде всего хотелось бы выразить признательность мужеству нескольких тысяч пар, ставших добровольными исследователями, которые помогли внести ясность в интересовавший меня вопрос. Их готовность поделиться самыми интимными подробностями личной жизни открыла до сих пор закрытую дверь, что дало возможность составить Семь Принципов брака.

Эта книга основана на исследовании, которое длительное время поддерживал Национальный институт психического здоровья, отделение исследования бихевиористских наук (изучающих поведение человека). Огромную помощь мне оказало преданное руководство Молли Оливери, Делии Хан и Джой Шультербрандт.

Кроме того, появление этой книги стало возможным благодаря нескольким ключевым сотрудникам, с которыми я был просто счастлив работать. В их число входят профессор Роберт Левенсон из Калифорнийского университета, Нейл Якобсен из Вашингтонского университета, д-р Лаура Карстенсен из Стенфордского университета.

Мне посчастливилось плодотворно сотрудничать со многими коллегами в стенах лаборатории. Это, в первую очередь, Шерон Фентиман, чья утончен-



ность в значительной мере улучшает мою жизнь и не дает мне погрузиться в хаос: д-р Сибил Карере – прекрасный специалист, которая ведет дела в моей лаборатории; и Свон, мой программист и лаборант. Эти люди не только мои друзья и единомышленники, они помогают превратить работу в удовольствие. Еще мне хотелось бы выразить признательность Линн Катц за ее вклад в общее дело.

Благодарю свою жену, Джулию Шварц Готтман, за ее поддержку, любовь, дружбу и всестороннюю помощь. Кроме того, она была моим учителем и руководителем в практической психотерапии. Она превратила семинары пар и родителей в интересные творческие события.

Пока мы были заняты целый день, Этана Дикап с большим вдохновением и вниманием к деталям руководила нашим Институтом семьи и брака в Сиэтле. Ее брат Шей Штейнберг, поразительно творческая личность, также внес большой вклад в нашу работу. Линда Райт помогала наблюдать за парами – она обладает необыкновенным даром теплого человеческого общения с отчаявшимися супругами. Питер Лэгзам, обладающий деловым чутьем, все это время был нашим консультантом и преданным партнером, помогая руководством на начальном этапе и мудрыми советами в дальнейшем.

Мне очень повезло с замечательными студентами и персоналом. Вот некоторые из них: Ким Бюльман, Джим Коэн, Мелисса Хопкинс, Кэрол Хувен, Ванесса Кээн, Линн Катц, Майкл Лорбер, Ким МакКой,

Джанин Морфорд, Сонни Рукигаль, Регина Раше, Кимберли Райан, Элисон Шапиро, Тим Стикл и Бевверли Уилсон.

Необходимо отдать должное интеллектуальному наследию, на которое я опирался. Как однажды написал Ньютон: «Если я видел дальше других, то потому, что стоял на плечах гигантов». Для меня эти плечи – работы Леса Гринберга и Сьюзан Джонсон по эмоционально сфокусированной семейной терапии; научные труды Боба Вейса, в том числе по концепции отказа от сантиментов; Клиффа Нотариуса – по многим вопросам, включая эффективность пар; работы Говарда Марка о доверии человека к превентивному вмешательству; подход Дика Стюарта к изменению поведения; работы Джерри Льюнса, основным предметом которых являются баланс независимости и связности в браке; а также труды моего коллеги Нейла Якобсона, которые стали эталоном исследований по семейной терапии. Кроме того, многим я обязан последнему труду Якобсона и Энди Кристенсена по признанию в семейной терапии. Также хочу выразить благодарность Пегги Пани и Пеннер Шварц за их феминистский подход к половым различиям и равноправному браку; Роналду Леванту и Алану Буту за работу о мужчинах в семьях.

Необходимо также упомянуть труд Вэна Вайла по семейной терапии, где этот процесс рассматривается с поразительными подробностями. Вообще работы и мышление Вайла совершенно совпадают с итогами моих исследований. Думаю, что Вайл – гений

и величайший из ныне живущих исследователей, занимающихся проблемами брака. Мне посчастливилось обмениваться с ним идеями.

Хочу подчеркнуть важность работ Ирвина Ялома и Виктора Франкла по экзистенциальной психотерапии. Ялом обусловил возрастающее доверие к самому процессу терапии и к человеческим силам. Франкл занимает в моем сердце особое место. Он, как и мой любимый двоюродный брат Курт Лэднер, находился и выжил в концентрационном лагере Дахау. Оба обрели цель для выживания в условиях деспотизма и обесчеловечивания, среди глубоких страданий. Надеюсь привнести их экзистенциальные поиски смысла жизни в контекст брака. Это может изменить отношение к конфликту как к новому опыту выявления и воплощения мечтаний, обретения общего смысла и подтверждения дружбы в браке.

Я пришел к выводу, что проникательные авторы во многом правы, когда пишут о браке. Надеюсь, мой вклад станет данью уважения им всем и добавит немного точности и интеграции к стремлению понять, что именно поддерживает близкие отношения между двумя людьми.

Джон Готтман

В «лаборатории любви» Сиэтла: правда о счастливых браках

Прекрасное солнечное утро в Сиэтле. Молодожены Марк и Джэнис Гордин садятся завтракать. Из большого венецианского окна открывается вид на озеро Монтлейн и парк на берегу. Горожане совершают утренние пробежки, испуганно прогуливаются гуси. Марк и Джэнис с удовольствием едят подрумяненные тосты и читают воскресные газеты. Чуть позднее Марк включит трансляцию футбольного матча, а Джэнис в это время позвонит своей матери, живущей в Сент-Луисе.

В этой однокомнатной квартире все кажется достаточно обыденным. пока вы не замечаете три видеокамеры на стене, маленькие микрофоны на воротниках молодоженов и мониторы Холтера¹, закрепленные вокруг грудных клеток. Семейное гнездышко Марка и Джэнис на самом деле вовсе не

¹ Монитор Холтера – компактный переносной медицинский прибор, который записывает данные ЭКГ в течение суток.



квартира. Это – лаборатория при Вашингтонском университете города Сиэтла, где в течение 16 лет я возглавлял всесторонние новаторские исследования в области брака и развода.

Будучи участниками одного из таких исследований, Марк и Джэнис (а также 49 других пар, подобранных методом случайной выборки) добровольно провели время в нашей поддельной квартире, шутливо называемой «лабораторией любви». Им была дана инструкция вести себя как можно естественнее, несмотря на то что группа исследователей наблюдала за ними через одностороннее зеркало в кухне, камеры записывали каждое их слово и выражение лиц, а сенсоры отслеживали признаки стресса или расслабленности – например, частоту ударов сердца. (Чтобы защитить от посторонних глаз деликатные моменты личной жизни, за парами наблюдали только с девяти утра до девяти вечера, и никогда – в ванной комнате.) Квартира оснащена раскладывающимся диваном, полностью оборудованной кухней, телефоном, телевизором, видео и CD-плеером. Пары приносят продукты, газеты, ноутбуки, вышивку, спортивные снаряды и даже домашних животных – все, что может им понадобиться для того, чтобы провести вместе «типичные выходные».

Мои амбиции не простирались далее намерения разоблачить правду о браке – наконец-то ответить на вопросы, над которыми люди так долго ломали головы. Почему иногда брак прочен, несмотря ни на что?



Почему некоторые отношения длятся всю жизнь, в то время как другие напоминают мину замедленного действия, которая просто отсчитывает время? И как можно предотвратить брак от трещины – или спасти тот, который уже ее дал?

ПРЕДСКАЗАНИЕ РАЗВОДА С ТОЧНОСТЬЮ В 91 ПРОЦЕНТ

После многолетних исследований я могу наконец-то ответить на эти вопросы. По сути, теперь я в состоянии предсказать, будут супруги счастливы или их пути разойдутся. Я могу сделать этот прогноз после того, как понаблюдаю за общением пары в нашей «лаборатории любви» всего в течение пяти минут! Точность моего прогноза составляет в среднем 91 процент по трем отдельным исследованиям. Иными словами, в 91 проценте случаев, когда я предсказал, что брак в итоге потерпит крах или будет удачным, время доказало правильность моих слов. Эти прогнозы основаны не на моей интуиции или предвзятом мнении о том, каким «должен» быть брак, а на данных, которые я собрал в ходе многолетних исследований.

Я могу предсказать, разведется ли пара, понаблюдав за супругами и послушав их разговоры в течение всего пяти минут.



Не исключено, что поначалу вы воспримете результаты моих исследований как очередную модную теорию и даже с досадой отмахнетесь от них. Легче быть циником, когда кто-то говорит, будто разгадал секрет, почему на самом деле «удаются» браки, и может показать вам, как спасти семью или доказать, что вы близки к разводу. Многие считают себя экспертами в вопросах брака и с огромным удовольствием высказывают свое мнение о том, как создать совершенный союз.

Но вот оно, ключевое слово – «мнение». До открытий, полученных в результате моих исследований, точка зрения – это все, что мог высказать любой человек, пытающийся помочь супружеским парам. А в число таких людей входит почти каждый квалифицированный, талантливый и хорошо подготовленный консультант по вопросам брака. Обычно помощь специалиста основана на профессиональной подготовке, опыте, интуиции, знании истории семьи, может быть, даже религиозных воззрениях. Но точно не на подтвержденных научных данных. Поскольку до настоящего времени, по сути, не существовало никаких точных научных данных относительно того, почему одни браки удачны, другие – нет.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ БРАКИ

Ответ на вопрос: «На чем основан прочный брак?» – удивительно прост. Счастливые пары не умнее, не богаче и психологически не прозорливее. Однако в



своей повседневной жизни они пришли к тому, что негативные мысли и чувства в отношении друг друга (которые есть у всех пар без исключения) никогда не берут верх над позитивными. Это то, что я называю эмоционально-интеллектуальным браком.

В последнее время признано, что эмоциональный интеллект ребенка имеет для дальнейшей успешности не менее, а возможно, даже более важное значение, чем показатель IQ. Чем больше разных эмоций он испытывает и чем более способен сопереживать другим людям, тем успешнее он станет. То же утверждение верно и для супружеских отношений. Если они эмоционально интеллектуальны, то смогут понимать и уважать друг друга и свой брак – а значит, жить счастливо.

Эмоциональный интеллект можно развивать не только у детей, но и у взрослых людей. И это может помочь супругам избежать развода.

ЗАЧЕМ СПАСАТЬ СВОЙ БРАК?

Статистика по разводам остается гнетущей. Вероятность того, что первый брак закончится разводом до достижения супругами возраста 40 лет, составляет 67 процентов. Половина всех разводов происходит в первые семь месяцев.

Некоторые исследования говорят о том, что количество разводов во вторых браках на 10 процентов выше, чем в первых. Вероятность развода так высо-



ка, что всем супружеским парам, включая те, которые в данный момент удовлетворены своими отношениями, имеет смысл приложить дополнительные усилия, чтобы поддерживать их прочность.

Одна из самых печальных причин разрушения брака состоит в том, что никто из супругов не признает его ценность, пока не станет слишком поздно. Только после того, как документы подписаны, мебель поделена и сняты отдельные квартиры, бывшие муж и жена осознают, сколь многого они лишились, отказавшись друг от друга. Слишком часто успешный брак воспринимается как данность. И ему не даются те подпитка и уважение, которых он заслуживает и в которых отчаянно нуждается. Кто-то может думать, что развод – не такая уж серьезная вещь. Некоторые могут даже считать это модой. Однако существует множество документальных свидетельств того, насколько расставание бывает болезненным для всех участников.

Благодаря работе таких исследователей, как Луи Вербрюгге и Джеймс Хаус (оба из Мичиганского университета), мы знаем, что несчастливый брак может до 35 процентов увеличить вероятность заболеваний и даже сократить жизнь в среднем на четыре года. Напротив, счастливые пары живут дольше, и они здоровее. Исследователи точно знают, что эти различия существуют, но пока еще неизвестно почему.

Возможно, частично ответ заключается в том, что в несчастливом браке люди испытывают хроническое диффузное физиологическое возбуждение.



Иными словами – физическое, а также эмоциональное напряжение. Это прибавляет усталости телу и уму, что само по себе может проявиться в любом количестве недомоганий. Чаще всего – в высоком кровяном давлении и сердечных заболеваниях. Среди психологических отклонений самые распространенные – тревога, депрессия, самоубийство, жестокость, психоз, убийство, злоупотребление алкоголем или наркотиками.

Неудивительно, что у счастливых пар такие недуги встречаются гораздо реже. Кроме того, они больше склонны заботиться о здоровье. Теоретически исследователи объясняют это тем, что каждый из супругов следит за тем, чтобы другой регулярно проходил диспансеризацию, принимал лекарства, ел здоровую пищу и так далее.

**Люди, остающиеся в браке,
живут на четыре года дольше
разведенных.**

Недавно моя лаборатория выявила очень интересное предварительное свидетельство того, что хороший брак поддерживает ваше здоровье, так как помогает иммунной системе, которая руководит защитными силами организма в борьбе с болезнью. Исследователи знали, что развод может подавлять функцию иммунной системы. Теоретически это означает беззащитность организма перед большим



количеством инфекционных заболеваний и злокачественных образований. Теперь мы выяснили, что может быть верно и обратное. Люди, состоящие в счастливом браке, не только избегают снижения иммунной функции. Напротив, они даже могут получать дополнительную поддержку.

Когда мы протестировали иммунные системы пятидесяти пар, которые ночевали в «лаборатории любви», мы обнаружили поразительную разницу между теми, кто удовлетворен своим браком, и теми, чьи эмоциональные реакции друг на друга были нейтральными или негативными. Мы использовали образцы крови каждого подопытного с целью протестировать точный отклик лейкоцитов — основного оборонительного оружия иммунной системы. При внешнем вмешательстве большую пролиферацию¹ этих клеток продемонстрировали мужчины и женщины, состоящие в счастливом браке.

Также мы протестировали эффективность бойцов иммунной системы — естественных клеток-убийц, которые разрушают поврежденные или измененные клетки тела (например, зараженные или раковые) и известны тем, что ограничивают рост клеток опухоли. Опять же, испытуемые, которые были удовлетворены своим браком, имели больше эффективных естественных клеток-убийц, чем другие.

¹ П р о л и ф е р а ц и я — разрастание ткани организма путем новообразования и размножения клеток (образования новых клеток).



Потребуется дальнейшие исследования, прежде чем исследователи смогут подтвердить, что эта поддержка иммунной системы, которая способствует вашему здоровью и долголетию, – действительно заслуга удачного брака. Но мы точно знаем, что такой эффект есть. Мне часто приходит на ум, что, если тратить 20 минут в день не на занятия фитнесом, а на работу над браком, люди получили бы в три раза больше пользы для здоровья по сравнению с той, которую извлекают от подъема на лестничный тренажер!

Когда брак рушится, страдают не только муж и жена, но и дети. В ходе исследования мною было выявлено, что 63 дошкольника, воспитывавшиеся в семьях, где между супругами существовала большая неприязнь, имели хронически повышенный уровень гормонов стресса по сравнению с другими обследованными детьми. Мы не знаем, как продолжительное влияние такого стресса скажется на их здоровье. Однако мы точно знаем, что это отразилось на их поведении. Мы проследили их развитие до 15 лет. По сравнению с другими детьми того же возраста эти подростки гораздо чаще прогуливали школьные занятия, хуже учились, больше страдали от депрессий, неприятия сверстниками, поведенческих проблем (особенно агрессии).

Важный вывод из всего этого – глупо оставаться в плохом браке ради детей. Явно вредно растить детей в доме, где родители ненавидят друг друга. Мирный



развод лучше, чем брак, похожий на войну. Но, к сожалению, разводы редко проходят мирно. Взаимная враждебность бывших супругов обычно продолжается и после разрыва отношений. По этой причине дети разведенных родителей часто испытывают те же проблемы, что и дети, которые находятся под перекрестным огнем в несчастливой семье.

НОВАТОРСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ, РЕВОЛЮЦИОННЫЕ НАХОДКИ

Когда дело доходит до спасения брака, ставки высоки для каждого члена семьи. И все же, несмотря на засвидетельствованную важность удовлетворенности браком, объем научных исследований на темы, как сохранить его крепким и счастливым, шокирующе мал. Когда я занялся этими вопросами в 1972 году, наверное, все «хорошие» научные данные уместились бы в одной руке. Под «хорошими» я подразумеваю данные, которые были собраны с использованием научных методов столь же точных, как те, что применяются в медицине. Например, многие исследования о супружеском счастье проводились исключительно путем анкетирования мужей и жен. Этот подход называется методом самоотчета, и хотя он и имеет право на существование, он довольно ограничен. Откуда вам знать, счастлива ли жена только потому, что отмечает пункт «счастлива» в какой-то

анкете? Нередко женщина, которая подвергается физическому насилию, высоко оценивает удовлетворенность браком. Она рассказывает о своих мучениях, только если чувствует себя в безопасности и опрашивается с глазу на глаз.

Чтобы обратиться к этим немногочисленным «хорошим» исследованиям, мы с коллегами дополнили традиционные методы изучения брака новаторскими, более исчерпывающими. Теперь мы наблюдаем за семьями парами в семи различных кабинетах. Это не только молодожены, но и пары, долгое время состоящие в браке, которые были впервые оценены в возрасте от 40 до 50 или от 50 до 60 лет. Мы наблюдали супругов, которые недавно стали родителями, и пары, имеющие детей-дошкольников и подростков.

В рамках этого исследования я расспросил супругов об истории их семьи, их философии брака, о том, как они смотрят на браки своих родителей. Я записал на видео, как они рассказывают друг другу о том, как прошел день, обсуждают разногласия, а также разговаривают на приятные темы. А чтобы получить физиологические данные (испытывали ли они стресс или были расслаблены), я измерял их сердечный ритм, кровоток, испарину, кровяное давление и иммунную функцию момент за моментом. Во время исследований я демонстрирую супругам записи и спрашиваю, что они думали и чувствовали, когда, скажем, учащался их сердечный ритм или вдруг подскакивало кровяное давление во время обсужде-



ния вопросов брака. И я продолжал следить за ними, проверяя по крайней мере раз в год, как развиваются их отношения.

**Наши исследования основаны
на нестандартных подходах. Мне пришлось
отбросить некоторые традиционные взгляды
на брак и развод.**

До сих пор мои коллеги и я – единственные, кто проводит такое всестороннее наблюдение и анализ супружеских пар. Наши данные дают первый настоящий проблеск внутренней работы – анатомию брака. Результаты этих исследований, а не мое личное мнение образуют основу Семи Принципов брака. В свою очередь, эти принципы являются фундаментом удивительно эффективной краткосрочной терапии для пар, которую я разработал вместе с женой, психологом-клиницистом Джулией Готтман, кандидатом наук. Эта терапия и несколько более кратких семинаров, которые следуют тем же принципам, предназначены для пар, которые считают, что в их браке есть проблемы, или просто хотят убедиться в том, что он остается крепким.

Наш подход существенно отличается от стандартного, предлагаемого большинством семейных терапевтов. Поскольку мои исследования начались для того, чтобы открыть настоящую историю брака, мне пришлось отбросить некоторые традиционные взгляды на брак и развод.



ПОЧЕМУ СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ ТЕРПИТ КРАХ

Если у вас были или есть проблемы в отношениях, наверное, вы получили множество советов. Иногда кажется, будто каждый, кто когда-либо состоял в браке или знаком с кем-то, кто когда-либо состоял в браке, считает, будто знает секреты вечной любви. Однако большинство точек зрения, будь они озвучены психологом по телевизору или мудрой маникюршей в местном торговом центре, неверны. Множество таких теорий, даже те, которые были вначале поддержаны талантливыми теоретиками, давно опровергнуты – или заслуживают быть таковыми. Но они заняли столь прочное место в массовой культуре, что вы никогда не узнали бы об этом факте.

Может быть, самый большой миф из всех – то, что общение, а точнее, умение разрешать конфликты – прямой путь к романтическому и стабильному счастливому браку. На какую бы теорию ни опирался семейный терапевт, предпочитаете ли вы кратковременную, долговременную терапию или трехминутную консультацию по радио у местного психиатра, совет, который вам дадут, будет один: учитесь общаться. Понять, почему такой подход столь популярен, легко. Когда люди пребывают в состоянии конфликта (выглядит ли он как краткая размолвка, соревнование, кто кого перекричит, или как ледяное молчание), каждый надеется выиграть сражение.



Человек настолько сосредотачивается на обидах и стремлении доказать свою правоту и неправоту супруга или на том, чтобы сохранять равнодушие, что нормальное общение становится практически невозможным. Поэтому кажется логичным, что, если спокойно и с любовью выслушать точку зрения друг друга, это поможет найти компромиссные решения и восстановить равновесие.

Самая распространенная техника, рекомендуемая для разрешения конфликта в том или ином виде большинством семейных терапевтов, называется активным слушанием. Например, специалист может посоветовать вам опробовать некую форму диалога «слушающий – говорящий». Скажем, Джуди огорчается то, что Боб часто работает допоздна. Терапевт просит Джуди изложить свои претензии как «я»-высказывания, которые ставят во главу угла ее ощущения, а не бросают обвинения Бобу. Джуди скажет: «Я чувствую себя одинокой и подавленной, когда сижу дома одна с детьми вечер за вечером, в то время как ты работаешь допоздна», а не «С твоей стороны так эгоистично всегда работать допоздна и ожидать, что я сама позабочусь о детях».

Потом Боба просят перефразировать как содержание, так и эмоции высказывания Джуди и свериться с ней, правильно ли он их понял. (Это показывает, что он активно слушал ее.) Кроме того, его просят оценить ее чувства – дать ей понять, что он считает их логичными, что он уважает ее и сопереживает ей, пусть даже не разделяя ее точку зрения. Он мог бы сказать:



«Наверное, тебе нелегко присматривать за детьми, когда я задерживаюсь на работе». Боба просят отказаться от оценки, не спорить, доказывая свою точку зрения, и не оправдываться. «Я тебя слышу» – модная фраза, свидетельствующая об активном слушании. Благодаря Биллу Клинтону выражение «Я чувствую твою боль» теперь весьма распространено.

Когда возникает конфликт, каждый надеется выиграть сражение. Человек настолько сосредотачивается на своих обидах, что нормальное общение становится практически невозможным.

Предполагается, что все вопросы можно решить, если принудить супругов взглянуть на ситуацию с точки зрения друг друга. Такой подход часто рекомендуется для разрешения конкретной проблемы – связан ли спор с величиной счета от бакалейщика или с крупными разногласиями по поводу жизненных целей. Устранение конфликта навязывается не только как панацея при проблемных браках, но и как тонирующее средство, которое может уберечь удачный брак от появления шероховатостей.

Откуда появился этот подход? Пионеры семейной терапии адаптировали его из техник, применяемых знаменитым психотерапевтом Карлом Роджерсом. Применительно к индивидуальной психотерапии, психотерапия Роджерса пережила расцвет в 1960-х



годах и практикуется в разной степени до сих пор. Его подход связан с ответами без осуждения, когда принимаются все ощущения и мысли, которые выражает пациент. Например, если пациент говорит: «Я просто ненавижу жену, она такая зануда», терапевт кивает и говорит нечто типа: «Я слышал, вы сказали, что жена ворчит на вас, и вы это ненавидите». Задача состоит в том, чтобы создать обстановку сочувствия. То есть чтобы пациент мог довериться терапевту, спокойно анализируя собственные внутренние мысли и эмоции.

Поскольку в идеале брак также является отношениями, в рамках которых люди не боятся быть собой, кажется, что имеет смысл обучить пары практиковать такое безусловное понимание. Безусловно, легче разрешить конфликт, если каждая из сторон выражает сочувствие к точке зрения другой стороны.

Проблема в том, что это не так уж эффективно. Мюнхенское исследование по семейной терапии, выполненное доктором Куртом Холвегом и его сотрудниками, выявило, что даже после привлечения техники активного слушания типичная супружеская пара все еще пребывает в кризисе. Те немногочисленные пары, которые применили эту технику, испытали рецидив в течение года.

Есть множество разнообразных видов семейной терапии, основанных на разрешении конфликта. Но даже лучший из них, разработанный Нейлом Якобсеном из Вашингтонского университета, результа-



тивен только в 35 процентах случаев. Иными словами, его собственные исследования показывают, что только 35 процентов супружеских пар рассматривают значительное улучшение своих браков как результат терапии. Годом позже менее половины этой группы сохранили положительные результаты.

Когда журнал «Консьюмер репортз» опросил подписчиков на предмет удовлетворенности работой всевозможных психотерапевтов, большинство откликов были положительными, и только семейные психотерапевты получили очень низкие оценки. Этот опрос можно не рассматривать как точное научное исследование, но он подтверждает то, что знают профессионалы: в конечном итоге современные подходы к семейной терапии не приносят пользы большинству семейных пар.

Если по-настоящему задуматься об этом, нетрудно понять, почему активное слушание так часто обманывает ожидание. Боб может прилагать все усилия для того, чтобы внимательно выслушать жалобы Джуди. Только он не терапевт, который выслушивает жалобы пациента на кого-то третьего. Прикрываясь всеми этими «я»-высказываниями, жена осыпает обвинениями *его*. Есть люди, которые могут быть великодушными перед лицом такой критики, – вспоминается Далай-лама¹. Но не похоже, чтобы вы или ваш супруг состояли в браке с таким человеком. (Даже в

¹ Далай-лама (монг. – великий, как море) – титул первосвященника ламаистской церкви в Тибете.



рамках терапии Роджерса, когда пациент начинает жаловаться на психотерапевта, тот переключается с сочувствия на другие психологические подходы.) Активное слушание предлагает парам выполнить эмоциональную гимнастику олимпийского уровня, тогда как их отношения едва в состоянии передвигаться.

Если вы считаете, что признание и активное слушание упростят разрешение конфликта между вами и вашим супругом, пожалуйста, применяйте. Существуют обстоятельства, когда это точно может быть полезно. Но есть загвоздка: даже если такие методы делают ваши столкновения менее резкими или менее частыми, только это не может спасти ваш брак.

Даже между счастливыми супругами могут случаться громкие споры, необязательно опасные для брака.

Рассмотрев 650 супружеских пар и проследив судьбу их браков до четырнадцатилетнего стажа, теперь мы понимаем, что этот подход к обсуждению недействителен. И не потому, что для большинства пар почти невозможен положительный результат. А потому, что успешное разрешение конфликта – не панацея. Одно из наиболее весомых открытий нашего исследования состоит в том, что многие супруги, которые сохранили счастливые браки, редко делают что-либо, даже отдаленно похожее на активное слушание, когда они расстроены.



Рассмотрим одну из пар, которые мы изучали, Беллу и Чарли. После более чем 45 лет брака Белла объявила Чарли, что сожалеет о том, что у них есть дети. Это явно разозлило его. Что за этим последовало? Разговор, нарушивший все правила активного слушания.

Он не содержит множества утверждений или сочувствия – оба действуют быстро и энергично, отстаивая свое мнение.

Чарли: Ты считаешь, что тебе было бы легче уйти, если бы я поддержал твоё нежелание иметь детей?

Белла: Дети были для меня таким оскорблением, Чарли.

Чарли: Нет. Подожди.

Белла: Довести меня до такого уровня!

Чарли: Я не до...

Белла: Я так хотела разделить с тобой жизнь. Вместо этого я стала домработницей.

Чарли: Подожди, постой. Не думаю, что иметь детей так просто. Думаю, ты игнорируешь природу.

Белла: Ты только посмотри на все эти чудесные браки без детей.

Чарли: На кого?

Белла: На герцога и герцогиню Виндзорских!

Чарли (*глубокий вздох*): Прошу тебя!

Белла: Он был королем! Он женился на необыкновенной женщине. У них был очень счастливый брак.



Чарли: Не думаю, что пример подходящий. Во-первых, ей было 40. Это меняет дело.

Белла: У нее никогда не было детей. И он влюбился в нее не потому, что она намеревалась рожать.

Чарли: Белла, но это факт, что существует сильная биологическая потребность иметь детей.

Белла: Это оскорбление – думать, что мной руководит биология.

Чарли: Ничего не могу поделать!

Белла: Ну, как бы там ни было, я считаю, что мы хорошо провели бы время без детей.

Чарли: Ну, я думаю, мы и с детьми неплохо повеселились.

Белла: Мне было не так уж и весело.

Может, Чарли и Белла и не говорят, как Джун и Уорд Кливеры, но они были счастливы в браке более 45 лет. Они оба говорят, что очень довольны своим браком и посвящают свою жизнь друг другу.

Вне всякого сомнения, они годами ведут аналогичные вызывающие споры. И они не заканчивают эти споры с раздражением. Они продолжают обсуждать, почему Белла так ощущает материнство. В основном она сокрушается, что не могла проводить больше времени с Чарли. Жалеет, что всегда была раздраженной и усталой. В том, как они это выясняют, много искренней привязанности и доброты. Ни частота сердечных сокращений, ни кровяное давление не указывают на недомогание. Основной смысл высказывания Беллы – то, что она любит Чарли настоль-



ко, что хотела бы проводить с ним больше времени. Очевидно: между ними происходит нечто очень положительное, что перевешивает стиль спора.

РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ О БРАКЕ

Идея, что можно спасти семью, просто научившись общаться более чутко, – вероятно, самое распространенное неправильное представление о счастливых браках. Но едва ли единственное. В течение нескольких лет я обнаружил много других мифов, которые не только неверны, но и потенциально пагубны, поскольку могут привести супругов на ложный путь или, того хуже, убедить, что их брак – дело безнадежное. Среди этих распространенных мифов есть такие.

Неврозы или проблемы личности разрушают брак. Можно предположить, что люди с неврозами не подходят для брака. Однако исследование установило: у нас всех есть «пунктики» – проблемы, по поводу которых мы не совсем рационально мыслим. Но они необязательно являются помехой для создания семьи. Ключ к счастливому браку заключается не в том, чтобы иметь «нормальную» индивидуальность, а в том, чтобы найти кого-то, с кем вы сойдетесь.

Например, Сэму тяжело общаться с чиновниками – он терпеть не может начальство. Будь он женат на авторитарной женщине, склонной руководить и



пытаться указывать ему, что делать, результат был бы сущей катастрофой. Однако он женат на Меган, которая относится к нему как к партнеру и не пытается разыгрывать из себя начальство. Они счастливо женаты в течение десяти лет.

Сравним их с другой супружеской парой, которая испытывает трудности в браке. Джилл испытывает укоренившийся страх быть покинутой из-за того, что ее родители развелись, когда она была очень молода. Ее супруг Уэйн, который искренне привязан к ней, – любезный кавалер, беззастенчиво флиртующий на вечеринках. Когда она жалуется, он подчеркивает, что верен ей на 100 процентов, и убеждает ее прекратить сердиться и позволить ему это безобидное развлечение. Джилл же ощущает опасность, которая исходит от заигрываний. Его нежелание остановиться приводит к расставанию и в конечном счете к разводу.

Дело в том, что неврозы не должны разрушать брак. Что имеет значение, так это то, как вы к ним относитесь. Если можно примириться со странностями друг друга и обращаться с ними осторожно, с заботой, любовью и уважением, ваш брак может процветать.

Общие интересы держат вас вместе. Все зависит от того, как вы взаимодействуете, преследуя эти интересы. Одни муж и жена, которые любят сплавляться по рекам на каяке, могут легко скользить вниз по воде, смеясь и болтая. Общее хобби обогащает



их, углубляет нежность и повышает интерес друг к другу.

Другие супруги могут точно так же любить сплавляться на каяках, но не испытывать такого же взаимного уважения. Их путешествия могут перемежаться репликами типа «Кто так делает, идиот!» или сердитым молчанием. Тяжело смотреть, как они преследуют общие интересы ради своего брака.

Ты почесываешь мне спину и... Некоторые исследователи считают, что удачные браки отличается от неудачных то, что один супруг положительно реагирует на заигрывания другого. Иными словами, они отвечают улыбкой на улыбку, поцелуем на поцелуй. Когда один помогает другому с уборкой, тот отвечает взаимностью и так далее. В сущности, пара действует в рамках неписаной договоренности предлагать возмещать каждое приятное слово или поступок. В неудачных браках это соглашение разорвано, поэтому воздух наполнен злостью и недовольством. Теоретически, если донести до пары, находящейся на грани краха, необходимость такого «контракта», их отношения могут быть восстановлены.

Однако действительно *несчастливый* брак тот, когда действуют правила компенсации, то есть каждый ощущает необходимость вести счет того, кто что для кого сделал. Счастливые супруги не ведут записи типа, моет ли муж посуду в качестве возмещения за приготовление обеда. Они просто делают это, по-



сколько испытывают общие положительные эмоции друг к другу и к своим отношениям. Если вы обнаружите, что ведете счет по поводу чего-то, связанного с супругом, это признак напряжения в вашем браке.

Уклонение от конфликта разрушит ваш брак. «Скажи, как есть» стало распространенной позицией. Но, честно говоря, она хороша не для каждого брака. Множество счастливых отношений длятся всю жизнь, несмотря на то что супруги стремятся кое-что скрыть. Возьмем для примера Аллена и Бетти. Когда Аллен сердится на Бетти, он включает кабельный спортивный канал. Когда Бетти расстроена его поведением, она направляется в торговый центр. Потом они продолжают жить, будто ничего не произошло. За 40 лет брака они никогда не селились «поговорить» о своих отношениях. Ни один из них не смог бы объяснить вам, что такое «обосновывающее» утверждение. И все же они честно скажут, что очень довольны своим браком и что сильно любят друг друга, что у них одинаковые ценности, что им нравится ловить рыбу и путешествовать вместе и что они желают своим детям такой же счастливой семейной жизни, как у них.

Просто у пар существуют различные техники конфликта. Кто-то любой ценой избегает столкновения, кто-то много конфликтует, а кто-то способен «выговорить» разногласия и найти компромисс, никогда не повышая голоса. Нет техники, которая непременно



но была бы лучше другой, – пока техника действенна для обоих.

Пары могут столкнуться с трудностями, если один из супругов всегда хочет выговорить конфликт, в то время как другой просто хочет посмотреть по телевизору финальную серию игр.

Романы – основная причина развода. В большинстве случаев это – другой путь к началу. Проблемы в браке, которые толкают супругов по направлению к разводу, также толкают одного (или обоих) на поиски интимной связи вне брака. Большинство семейных терапевтов, пишущих о внебрачных связях, говорят, что на эти свидания обычно идут не ради секса, а в поисках дружбы, поддержки, понимания, уважения, внимания, заботы и участия – всего того, что должен предлагать брак. Самое, вероятно, достоверное исследование по разводам было проведено канд. наук Линн Гайги и канд. наук Джоан Келли в рамках проекта изучения посредничества при разводах, реализованного в городе Корте Мадера, Калифорния. Оно выявило: 80 процентов мужчин и женщин причиной распада своего брака считают то, что они постепенно отдалились друг от друга и утратили ощущение близости или потому, что не чувствовали по отношению к себе любви и внимания. Только от 20 до 27 процентов пар сказали, что причина кроется во внебрачной связи, пусть даже частично.



Мужчины биологически не «созданы» для брака. Являясь следствием тезиса о том, что причины развода кроются в романах, эта теория считает мужчин волокитами от природы, не способными к моногамии. Предположительно, она опирается на закон джунглей: биологический вид «мужчина» стремится произвести на свет как можно больше потомков, поэтому преданность одной супруге остается мнимой. В то время как женщина, важная задача которой – забота о потомстве, рассчитывает на одного супруга, который будет хорошо обеспечивать ее и ее детей.

Но каким бы законам природы ни следовали другие биологические виды, среди людей частота внебрачных связей зависит от пола не так сильно, как от возможности. Теперь, когда много женщин работает вне дома, уровень внебрачных связей у женщин стремительно повысился. По словам канд. наук Аннет Лавсон из Института развития человека Калифорнийского университета в Беркли, число внебрачных связей у молодых женщин теперь немного превосходит их количество у мужчин.

Мужчины и женщины – с разных планет. Согласно лавине бестселлеров, мужчины и женщины не могут поладить, поскольку мужчины «с Марса», а женщины «с Венеры». Однако удачные браки соответственно объединяют «инопланетян». Половые различия могут добавить семейных проблем, но не вызывают их.



Удовлетворение от секса, романтических отношений и страсти в браке у женщин почти на 70 процентов зависит от качества дружеских отношений с супругом. Для мужчин определяющим фактором почти на 70 процентов также является качество дружеских отношений с супругой. Вывод: мужчины и женщины – люди с одной планеты.

Я мог бы продолжать до бесконечности. Суть не только в том, что существует множество мифов о браке, но в том, что ложная информация, которую они предоставляют, может привести в уныние супругов, отчаянно пытающихся спасти брак. Эти мифы подразумевают, что брак – крайне сложное внушительное образование, для которого большинство из нас недостаточно хороши. Я не намекаю, что брак – это просто. Все мы знаем, что для поддержания длительных отношений требуются мужество, решительность и гибкость. Но как только понимаешь, в чем же настоящая сущность брака, спасти или защитить его станет проще.

СТАГАЕМЫЕ БРАКА

Совет, который я обычно давал супругам на предыдущем этапе деятельности, был довольно похож на то, что вы слышали бы от практически любого се-



мейного терапевта – те же самые старые подсказки насчет разрешения конфликта и умения общаться. Однако взглянув прямо на данные собственных исследований, я столкнулся с суровыми фактами. Если сделать так, что супруги будут конфликтовать «лучше», это может понизить их уровни стресса во время спора. Но часто этого недостаточно, чтобы вернуть брак к жизни.

Правильный путь я увидел только после анализа взаимодействия пар, которые спокойно передвигались по бурным водам. Почему эти браки так хороши? Были ли эти пары более умными, более крепкими или более удачливыми, чем остальные? Можно ли обучить другие пары тому, что у них есть?

Вскоре стало очевидным, что эти счастливые союзы никогда не были идеальными. У многих пар, которые говорили, что удовлетворены друг другом, все еще наблюдались значительные различия в темпераменте, интересах, семейных ценностях. Конфликт не был редкостью. Они спорили точно так же, как и несчастливые супруги, из-за денег, работы, детей, домашнего хозяйства, секса и родственников со стороны жены и мужа. Загадка в том, что они искусно прокладывали путь сквозь все трудности и сохраняли счастливые и крепкие семьи.

Потребовалось изучить сотни пар, пока я наконец не раскрыл секреты эмоционально здоровых браков. Ни один из них не похож на другой. Но чем внимательнее я рассматривал счастливые союзы, тем яснее становилось, что они похожи по семи



основным признакам. Пары могут не осознавать, что следуют этим Семи Принципам, но следуют им все. У несчастливых семей всегда есть проблемы в одной из этих семи областей, а то и во многих из них.

Овладев Семью Принципами, вы можете добиться процветания брака. Вы научитесь определять слабые или потенциально слабые места в ваших отношениях и сконцентрировать внимание на необходимых изменениях. В следующих главах мы сообщим все секреты сохранения (или восстановления) счастливого брака, а также будем поддерживать вас, когда вы будете применять эти техники в своих семьях.

ВОТ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

Как я могу быть уверен, что это пойдет на пользу вашему браку? В отличие от других подходов к оказанию помощи супружеским парам, мой основан на знании того, что способствует успешности браков, а не того, что способствует их распаду. У меня больше нет необходимости гадать, почему некоторые пары продолжают пребывать в счастливом браке. Я знаю почему. Я документально подтвердил, что именно отличает счастливых супругов от всех остальных.

Я уверен, что Семь Принципов действуют не только потому, что на это указывают мои данные. Но и потому, что сотни пар, присутствовавшие на наших семинарах, подтверждают, что это именно так. Почти все супружеские пары пришли к нам, поскольку



ку их брак оказался в бедственной ситуации – некоторые находились на грани развода. Многие были скептически настроены по поводу того, что двухдневный семинар, основанный на Семи Принципах, изменит их отношения. К счастью, их скептицизм был лишен оснований. Полученные данные указывают на то, что наши семинары кардинально изменили жизнь этих пар.

У семейных пар, посетивших семинар, частота рецидивов составляет примерно в половину меньше той, которая возникает после обычной семейной терапии.

Когда речь заходит об оценке эффективности семейной терапии, кажется, будто девять месяцев – цифра волшебная. Обычно к этому моменту пары, которые настроены на рецидив после терапии, уже проходят его. Те же, кто сохраняет плоды терапии в течение первых девяти месяцев, склонны к положительной динамике и в дальнейшем. Поэтому мы подвергли семинары проверке, проведя последующее всестороннее наблюдение 640 семейных пар в течение девяти месяцев.

Я рад сообщить об удивительно низком количестве рецидивов. По стране частота рецидивов для обычной семейной терапии составляет от 30 до 50 процентов. Наш результат – 20 процентов. Мы выявили, что в самом начале проведения семинаров



существовала очень высокая степень вероятности развода для 27 процентов пар. При последующем наблюдении в течение трех месяцев их доля составляла 6,7 процента, а при наблюдении в течение девяти месяцев она составляла 0 процентов. Причем даже пары, для которых вероятность развода была невысока, получили значительную помощь от семинаров.

ДРУЖБА ПРОТИВ ВРАЖДЫ

В основе моей программы находится простая истина – счастливые браки основаны на близкой дружбе. Под этим я подразумеваю взаимное уважение и удовольствие от общества друг друга. Эти пары сильно привязаны друг к другу – они прекрасно знают, что каждый любит и не любит, особенности характера, надежды и мечты партнера. Они постоянно заботятся друг о друге и выражают эту нежность не только широкими жестами, но и каждый день понемногу.

Возьмем, например, трудолюбивого Натаниэля, который руководит собственной фирмой, занимающейся импортом, и очень много работает. В другом браке его рабочий график мог бы стать главной помехой. Однако он и его супруга Оливия нашли способы не терять связь. В течение дня они часто говорят по телефону. Когда она бывает у врача, он не забывает позвонить и узнать, как все прошло. Когда у него встреча с важным клиентом, она поинтересуется,



чем встреча закончилась. Когда на обед у них курица, она отдает ему обе куриные ножки, потому что знает, что их он любит больше всего. Когда по субботам он печет для всей семьи оладьи с черникой, то не кладет в ее оладьи эти ягоды, потому что знает, что она их не любит. Он не религиозен, но провожает ее в церковь по воскресеньям, потому что для нее это важно. И хотя Оливия не жаждет проводить много времени с родственниками, она добилась дружбы матери и сестер Натаниэля, потому что для него очень важна семья.

Может, выглядит банально и неромантично, однако это далеко не так. С помощью скромных, но важных приемов Оливия и Натаниэль поддерживают дружбу, которая является основой их любви. В результате их брак гораздо более прочный, чем у пар, которые перемежают свою жизнь романтическими отпусками и делают щедрые подарки на годовщины, но разобщены в повседневной жизни.

Дружба разжигает пламя романтики, потому что предлагает надежную защиту от ощущения соперничества по отношению к супругу. Поскольку Натаниэль и Оливия поддерживали крепкую дружбу, несмотря на разногласия и недовольство, неизбежные в семейной жизни, они испытывают то, что психологи называют «доминирование положительного настроения». Это означает, что их положительные мысли друг о друге и об их браке распространяются настолько, что имеют свойство вытеснять отрицательные ощущения. Чтобы нарушить равновесие



в их паре, требуется гораздо более серьезный конфликт, чем требовался бы в другом случае. Положительный настрой – основа их оптимистического отношения к своему браку – создает доброжелательность в совместной жизни и повод верить друг другу на слово.

Приведем простой пример. Оливия и Натаниэль готовятся к званому обеду. Натаниэль кричит: «Где салфетки?», а Оливия нервно отзывается: «Они в серванте!» Поскольку брак основан на крепкой дружбе, вероятнее всего, он не обратит внимания на тон ее голоса и сосредоточится вместо этого на информации, данной Оливией, – том, что салфетки находятся в буфете. Он объяснит ее раздражение какой-то мимолетной проблемой, которая не имеет к нему никакого отношения, – например, у нее не получается откупорить бутылку. Однако если бы в их браке были проблемы, вероятнее всего, он надулся бы или крикнул бы в ответ: «Ну, неважно, достанешь сама!»

**Положительный настрой создает
доброжелательность в совместной жизни
и повод верить друг другу на слово.**

Один из способов рассматривать этот положительный настрой аналогичен подходу «постановки цели» при похудании. Согласно популярной теории, у тела есть «установленный» вес, который оно ста-



рается поддержать. Благодаря гомеостазу¹ неважно, строго или нестрого вы соблюдаете диету – ваше тело обладает устойчивой тенденцией колебаться в этом весе. Только путем возврата метаболизма в исходное положение (скажем, с помощью регулярных упражнений) диета может на самом деле помочь потерять килограммы навсегда. В браке позитив и негатив действуют аналогичным образом. Как только брак «установлен» на определенный уровень позитива, потребуется гораздо больше негатива, чтобы навредить отношениям, чем если «установленная цель» была бы ниже. А если ваши отношения станут преимущественно негативными, будет сложнее восстановить их.

Большинство браков начинаются с такой высокой позитивной постановки цели, что обоим супругам сложно представить крах отношений. Однако это блаженное состояние слишком часто не длится долго. Со временем злость, раздражение и чувство обиды могут привести к тому, что дружба станет все более и более абстрактным понятием. Супруги могут признавать это на словах, но повседневной реальностью для них это больше не является. Очевидно, что они закончат «доминированием отрицательного настроения». Любая мелочь истолковывается все негативнее и негативнее. Слова, произнесенные

¹ Г о м е о с т а з – саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния. Стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды.



нейтральным тоном, воспринимаются как личное оскорбление. Супруга говорит: «Не включай пустую микроволновку». Супруг усматривает в этом нападки, поэтому говорит нечто вроде: «Не указывай мне, что делать. Я читал инструкцию!» Начинается еще одно сражение.

Когда вы дошли до этой точки, может показаться, что вернуться к исходным узам, связывавшим вас вначале, столь же трудно, как крутить педали назад, когда плывешь на плоту по бурной воде. Мои же Семь Принципов покажут вам, как укрепить вашу дружбу, даже если вы чувствуете кругом волны отрицания. Узнав об этих принципах, вы придете к более глубокому пониманию роли дружбы в любом браке и будете развивать навыки с целью сохранить или возродить собственный брак.

ТАЙНОЕ ОРУЖИЕ СЧАСТЛИВЫХ ПАР

Стремление открывать заново или заново укреплять дружбу не оградит пары от споров. Но у них будет тайное оружие, которое не даст ссорам выйти из-под контроля. Например, вот что происходит, если спорят Оливия и Натаниэль. Они планируют переехать из города в пригород, и противоречия между ними велики. Хотя они и сходятся во взглядах на то, какой дом купить и как его декорировать, мнения разошлись по поводу новой машины. Оливия считает, что нужно приобрести микроавтобус, как у большинства



жителей пригорода. Для Натаниэля же нет ничего скучнее – он хочет джип. Чем больше они об этом говорят, тем выше становится уровень децибелов. Будь вы мухой, сидящей на стене их спальни, у вас были бы серьезные сомнения по поводу их совместного будущего. Потом Оливия вдруг упирается руками в бока и показывает язык, великолепно подражая четырехлетнему сыну. Поскольку Натаниэль знает, что она собирается сделать, он показывает язык первым. Оба начинают смеяться. Как всегда, это нелепое состязание ослабляет напряжение между ними.

Как ни странно, в нашем исследовании есть техническое обозначение того, что проделали Оливия и Натаниэль. Вероятно, они невольно воспользовались «попыткой восстановления». Это обозначение относится к любому заявлению или действию, будь оно нелепое или нет, которое не дает негативу выйти из-под контроля. Попытки восстановления – тайное оружие здравомыслящих пар, хотя эти пары и не осознают, что проделывают нечто столь действенное. Когда супругов объединяет крепкая дружба, они естественным образом становятся специалистами в том, какие попытки восстановления направить друг другу и правильно читают те, которые направлены им. Но когда между ними доминирует отрицательное, даже такая прямая попытка восстановления отношений, как «Ой, прости», окажется бесполезной.

Успех или провал попыток восстановления пары – один из основных факторов, указывающих на



то, будет брак процветать или испытает серьезные трудности. Повторимся: успех попыток восстановления определяет крепость дружбы супругов. Если вам это представляется упрощением или банальностью, скоро вы поймете, что ошибались. Укрепление дружбы в браке основывается не только на том, чтобы быть просто «хорошим». Даже если вам кажется, что все в порядке, вы можете с удивлением обнаружить, что есть возможность еще сильнее укрепить дружбу. Большинство пар, которые принимают участие в наших семинарах, с облегчением узнают, что конфликтуют практически все супруги. Значение имеет то, успешны ли попытки примирения.

ЦЕЛЬ БРАКА

В самых крепких браках муж и жена разделяют глубокий смысл намерения. Они не просто «уживаются». Они поддерживают надежды и стремления друг друга, а также имеют общие цели. Именно это я и имею в виду, когда говорю о почитании и уважении по отношению друг к другу.

Часто именно нежизнеспособность брака является причиной того, что муж и жена оказываются вовлеченными в череду бесконечных и бесполезных споров или чувствуют себя изолированными и одинокими в браке. После просмотра многочисленных видеозаписей конфликтующих пар я могу гарантировать вам, что большинство ссор на самом деле воз-



никают не из-за того, почему поднята или опущена крышка унитаза или чья очередь выносить мусор. Существуют более глубокие, скрытые проблемы, которые подливают масла в огонь и делают поверхностные конфликты гораздо более глубокими и пагубными, чем они были бы при других обстоятельствах.

Как только вы это поймете, вы будете готовы принять одну из самых удивительных истин: *большинство споров в браке разрешить невозможно*. Супруги проводят год за годом, пытаясь изменить мнение друг друга, но сделать это невозможно. Большинство разногласий основывается на принципиальных различиях в образе жизни, личностных особенностях или ценностях. Конфликтует из-за этих различий, супруги преуспевают в потере времени и нанесении вреда браку.

Это не означает, что вы ничего не можете сделать, если ваши отношения испортил конфликт. Однако это означает, что обычный совет по разрешению конфликтов не поможет. Вместо этого вам необходимо понять суть различий, которая вызывает ссору, и научиться жить, почитая и уважая друг друга. Только тогда вы сможете понять их общий глубокий смысл и обрести единую цель в браке.


Бывало, что пары могли достичь этой цели только с помощью проницательности, природного чутья или удачи. Однако теперь мои Семь Принципов раскрывают секреты удачного брака всем парам. Независимо, каково нынешнее состояние ваших отношений,



следование этим Семи Принципам может привести к резким положительным изменениям. Первый шаг по направлению к повышению качества или улучшению брака – понять, что происходит, если не следовать Семи Принципам.

Это подробно описано в ходе всестороннего изучения пар, которые не смогли спасти свои браки. Знание о неудачах может оградить ваш брак от тех же самых ошибок или спасти его, если они уже были допущены. Как только вы придете к пониманию того, почему некоторые браки терпят крах и как Семь Принципов могли бы предотвратить трагедию, вы ступите на путь улучшения своего брака.

Как я предсказываю развод

 Дара и Оливер сидят лицом к лицу в «лаборатории любви». Обоим около тридцати, они вызвались принять участие в моем исследовании, посвященном новобрачным. В этом всестороннем исследовании 130 пар согласились разместить свой брак не только под микроскопом, но и перед камерой. Дара и Оливер находятся в числе тех 50 участников исследования, которых наблюдали во время проведения выходных в «лаборатории любви». Моя способность предсказать развод частично основана на изучении взаимодействия этих пар.

Дара и Оливер говорят, что жизнь у них беспокойная, но счастливая. По вечерам она посещает занятия в медицинском училище, а он работает программистом. Подобно многим парам, включая те, которые остаются довольными, и те, которые в конце концов разведутся, Дара и Оливер признают, что брак их неидеален. Однако они любят друг друга и заинтересованы в том, чтобы остаться вместе. Они просто светятся, когда говорят о будущей совместной жизни.



Я прошу их провести в лаборатории пятнадцать минут, стараясь разрешить разногласие, имеющееся на данный момент, в то время как веду видеозапись. Когда они говорят, датчики, прикрепленные к телам, измеряют уровни испытываемого стресса, основываясь на различных замерах состояния сердечно-сосудистой системы.

Я предполагаю, что обсуждение будет по крайней мере немного негативным. В конечном счете я попросил их ссориться. Некоторые пары способны разрешить разногласия с помощью соглашения и улыбок, но гораздо чаще они испытывают напряжение. Дара и Оливер – не исключение. Дара считает, что Оливер не участвует в ведении домашнего хозяйства, а он уверен, что она слишком сильно придирается к нему, и это снижает его мотивацию делать больше.

Исследования показывают: если в споре доминирует жесткое начало, он неизбежно закончится на негативной ноте.

Послушав, как они говорят о проблеме, я с печалью предсказываю коллегам, что Дара и Оливер увидят конец своего счастливого брака. Действительно, через четыре года они сообщают, что находятся на грани развода. Продолжая жить вместе, они чувствуют себя одиноко. Они стали похожи на приведения, преследующие брак, благодаря которому когда-то чувствовали себя такими живыми.



Я предсказываю, что их семья будет испытывать трудности не потому, что они спорят – в конце концов, это я попросил их об этом. Само по себе раздражение между мужем и женой не означает крах брака. Другие пары в студии для новобрачных спорят в течение пятнадцати минут записи гораздо сильнее, чем Дара и Оливер. И все же я предсказываю, что многие из этих пар останутся в счастливом браке, – и они остаются. Ключ к будущему разрыву отношений Дары и Оливера состоит в том, *как* они спорят.

ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК: ЖЕСТКОЕ НАЧАЛО

Самое очевидное указание на то, что этот спор (и этот брак) не будет гармоничным – то, как он начинается. Дара мгновенно настраивается на недоброжелательный и обвинительный лад. Когда Оливер затрагивает тему работы по хозяйству, она готова выразиться саркастически. «Или недостатку ее», – говорит она. Оливер пытается смягчить ситуацию шуткой: «Или книгу, о которой мы говорили, там написано: мужчины – свиньи». Дара сидит с бесстрастным лицом. Они говорят еще немного, пытаясь придумать план, чтобы Оливер принимал участие в ведении хозяйства. Потом Дара говорит: «Мне бы хотелось, чтобы проблема была решена, но, видимо, это бесполезно. Я хочу сказать, что пыталась составлять списки дел, но безрезультатно. А еще я пыталась дать тебе возможность сделать это самому, но



ничего не было сделано в течение месяца». Теперь она обвиняет Оливера. В сущности, она говорит, что проблема не в домашнем хозяйстве, а в нем.

Когда обсуждение сводится к критике и (или) сарказму – это и есть «жесткое начало». Хотя Дара говорит с Оливером мягко и спокойно, ее слова несут негативную нагрузку. Когда я прослушал где-то первую минуту разговора, для меня не было ничего удивительного в том, что к концу разговора Дара и Оливер вообще не разрешили свои разногласия. Исследования показывают: если в споре доминирует жесткое начало, он неизбежно закончится на негативной ноте, даже если в ходе разговора предпринято множество попыток «сделать все хорошо». По статистике, в 96 процентах случаев можно предсказать итог разговора, основываясь на первых трех минутах пятнадцатиминутного общения! Жесткое начало просто обрекает вас на неудачу. Так что, если вы приступили к обсуждению таким образом, можно выпустить пар, сделать передышку и начать заново.

ВТОРОЙ ПРИЗНАК: ЧЕТЫРЕ ВСАДНИКА

Жесткое начало Дары звучит предостережением к тому, что у них с Оливером могут быть серьезные трудности. Теперь, по мере того как развивается их спор, я продолжаю выискивать определенные типы негативного взаимодействия. Они, если им позволить перемещаться безо всякого сдерживания,



столь губительны для отношений, что я называю их четырьмя всадниками апокалипсиса. Обычно эти четыре всадника въезжают в центр брака в следующем порядке: критика, неуважение, оборона и стена.

Всадник 1. Критика. У вас всегда будет повод пожаловаться на человека, с которым вы живете. Однако между жалобой и критикой – огромная разница. Жалоба относится только к определенному действию, когда супруг допустил промах. Критика более глобальна – она добавляет негативные слова в отношение, характеры или личности супругов. «Я очень недовольна тем, что вечером ты не подмел пол на кухне. Мы договорились делать это по очереди» – это жалоба. «Почему ты такой забывчивый? Терпеть не могу подметать пол на кухне вместо тебя. Тебе просто все равно» – это критика. Жалоба фокусируется на определенном поведении, критика же подливает масла в огонь, порицая и клеветая. Вот верный путь: чтобы превратить любую жалобу в критику, просто прибавьте мое любимое выражение: «Что с тобой такое?»

Обычно жесткое начало приходит в образе критики. Вы можете увидеть, насколько быстро жалоба превращается в критику, когда Дара начинает говорить. Прослушайте еще раз.

Дара: Мне бы хотелось, чтобы проблема была решена, но, видимо, это бесполезно. (*Просто жалоба.*)



Я хочу сказать, что пыталась составлять списки дел, но безрезультатно. А еще я пыталась дать тебе возможность сделать это самому, но ничего не было сделано в течение месяца. (*Критика. Она намекает, что проблема появилась из-за него. Даже если это так, обвинения в его адрес только ухудшат ситуацию.*)

Приведем несколько примеров, которые показывают разницу между жалобой и критикой.

Жалоба. *В машине нет бензина. Почему ты не заправила ее, хотя сказала, что заправишь?*

Критика. *Почему ты никогда ничего не помнишь? Я тысячу раз говорил тебе заправить бак, а ты не заправила.*

Жалоба. *Надо было раньше сказать, что ты слишком устала, чтобы заниматься любовью. Я разочарован, я сбит с толку.*

Критика. *Почему ты всегда такая эгоистка? С твоей стороны просто отвратительно обманывать меня. Надо было раньше сказать, что ты слишком устала, чтобы заниматься любовью.*

Жалоба. *Тебе следовало бы посоветоваться со мной, прежде чем приглашать кого-то на ужин. Я хотела провести сегодняшний вечер только с тобой.*

Критика. *Почему друзья всегда в первую очередь, а я во вторую? Я всегда на последнем месте. Сегодня у нас намечался ужин вдвоем.*



Если в этой критике вы слышите отзвуки своего голоса или голоса супруга, вы далеко не одиноки. Первый всадник встречается в отношениях очень часто. Обнаружив, что вы и ваша половина критически настроены по отношению друг к другу, не спешите подавать на развод. Однако проблема такова, что критика мостит путь для других, гораздо более страшных всадников.

Всадник 2. Неуважение. Дара критикует Оливера без умолку. Вскоре она буквально насмехается. Когда он предлагает прикрепить список домашних дел к холодильнику, чтобы ему не забыть о них, она отвечает:

– Думаешь, ты справишься со списками?

Потом Оливер говорит, что ему нужно отдохнуть пятнадцать минут после прихода домой, прежде чем приниматься за домашние дела.

– Значит, если я оставлю тебя в покое на пятнадцать минут, думаешь, у тебя появится причина вскопить и сделать что-то? – спрашивает она.

– Может быть. Мы ведь не пробовали, – отвечает Оливер.

Здесь у Дары есть возможность смягчить ситуацию, но вместо этого она возвращается к сарказму.

– По-моему, у тебя и так неплохо получается прийти домой, лечь или спрятаться в ванной, – замечает она. А потом добавляет с вызовом: – Значит, ты думаешь, решение в этом – всего лишь дать тебе пятнадцать минут?

Эти сарказм и цинизм – типы неуважения. К ним относятся также оскорбление, закатывание глаз, презрение, осмеяние и недобрый юмор. Какова бы ни была форма, неуважение – худший из четырех всадников – отравляет отношения, поскольку оно внушает отвращение. Практически невозможно разрешить проблему, когда супруг понимает, что вы испытываете к нему отвращение. Это неизбежно приводит к углублению конфликта, а не к примирению.

Питер, управляющий обувного магазина, был мастером неуважения, по крайней мере, в том, что касалось его супруги. Послушайте, что происходит, когда они с Синтией пытаются обсудить различные взгляды на то, как тратить деньги. Он говорит:

– Просто посмотри на разницу в наших машинах и одежде. Думаю, она много говорит о том, кто мы и что мы ценим. Ты поддразниваешь меня за то, что я мою машину, а ты едешь и платишь кому-то за мытье своей. Мы платим за твою машину втридорога, потому что ты ленишься помыть ее. По-моему, это возмутительно и говорит о твоей избалованности.

Это – хрестоматийный пример неуважения. Он не просто указывает на то, что они по-разному тратят деньги. Питер обвиняет супругу в моральном пороке – избалованности.

Синтия отвечает, что ей физически трудно мыть машину самой. Но муж отвергает это объяснение и продолжает занимать позицию высокой морали:



– Я забочусь о моем грузовике потому, что, если ухаживать за ним, он прослужит дольше. Мне чужда точка зрения «Ах, просто поедem и купим новую машину», которой ты, кажется, придерживаешься.

Все еще надеясь привлечь Питера на свою сторону, Синтия говорит:

– Если бы ты мог мне помочь мыть машину, я была бы очень признательна.

Однако вместо того чтобы ухватиться за возможность примирения, Питер хочет сражения.

– Сколько раз ты помогала мне мыть грузовик? – отвечает он встречным вопросом.

Синтия снова пытается помириться.

– Я помогу тебе помыть грузовик, если ты поможешь мне мыть машину.

Но цель Питера – не разрешить проблему, а отчитать супругу. Поэтому он отвечает:

– Я не об этом. Сколько раз ты помогала мне?

– Никогда не помогала, – отвечает Синтия.

– Видишь? – говорит он. – Думаю, ты не слишком ответственна. Знаешь, это выглядит так, как если бы твой отец купил тебе дом, а ты ожидала бы, что он придет и еще покрасит его для тебя.

– Так ты будешь помогать мне мыть машину, если я буду помогать тебе мыть грузовик?

– Не уверен, что хочу, чтобы ты мне помогала, – со смехом замечает Питер.

– Что ж, тогда ты будешь всегда помогать мне мыть машину? – интересуется Синтия.

– Я буду помогать, когда могу. Пожизненную гарантию я тебе не дам. Что будешь делать, подашь на меня в суд? – спрашивает Питер и снова смеется.

Прослушав этот спор, мы понимаем, что основная цель Питера – унижить жену. Его неуважение является в одеянии высокой морали, например, когда он говорит: «Думаю, она многое говорит о том, кто мы и что мы ценим» или «Мне чужда точка зрения «Ах, просто поедem и купим новую машину».

Супруги, которые относятся друг к другу неуважительно, страдают от инфекционных заболеваний чаще, чем другие люди.

Неуважение долгое время подпитывается елсдерживаемыми негативными мыслями о партнере. Вероятнее всего, у вас будут такие мысли, если противоречия не разрешены. Вне всякого сомнения, когда Питер и Синтия спорили по поводу денег впервые, он не вел себя столь неуважительно. Наверное, он высказал простую жалобу типа: «Я считаю, тебе стоит мыть машину самой. Слишком дорого все время платить кому-то». Однако по мере продолжения разногласий по этому вопросу его жалоба превратилась во всеобъемлющую критику, например: «Ты всегда тратишь слишком много денег». А по мере того как конфликт продолжался, он испытывал все большее



недовольство Синтией и ощущение, что сыт ею по горло, – эти изменения повлияли на его речь во время спора.

Агрессия – близкая родственница неуважения, тоже опасна для отношений. Это форма агрессивного недовольства, поскольку она содержит угрозу или раздражение. Когда жена жалуется, что муж опаздывает с работы к обеду, агрессивным ответом было бы: «Ну и что ты собираешься с этим делать?» Когда Питер говорит Синтии: «Что будешь делать, подашь на меня в суд?», он думает, что шутит, но на самом деле он проявляет агрессию.

Всадник 3. Оборона. Принимая во внимание то, как недоброжелательно ведет себя супруг, неудивительно, что Синтия защищается. Она говорит, что не отдает машину в мойку так часто, как он думает. Она объясняет, что ей физически гораздо труднее помыть машину самой, чем ему помыть грузовик.

Хотя ясно, что Синтия будет обороняться, исследования показывают, что такой подход редко дает желаемый эффект. Нападающий супруг не отступает и не извиняется. Это происходит из-за того, что оборона, по сути, является способом обвинения партнера.

На самом деле вы говорите: «Дело не во мне, а в тебе». Оборона просто усугубляет конфликт, вот почему это настолько опасно. Когда Синтия объясняет Питеру, что ей тяжело мыть машину, он не говорит:



«А, теперь понятно». Он игнорирует ее слова – он даже не признает то, что она сказала. Он опирается на соображения высокой морали, рассказывая, насколько хорошо он обращается со своим автомобилем, и намекает, будто она вконец испорчена, поскольку поступает иначе. Синтия не может выиграть спор – не выиграет и брак.

Критика, Неуважение и Оборона не всегда появляются в доме строго друг за другом. Они действуют скорее попеременно, снова и снова сталкиваясь друг с другом, если супруги не могут положить этому конец. Показательный пример – спор Оливера и Дары по поводу уборки дома. Хотя они, кажется, ищут решение, Дара становится все неуважительнее – она высмеивает Оливера, задавая вопросы и отвергая каждый план, который он придумывает. Чем крепче он занимает оборону, тем яростнее она атакует. Язык ее тела сигнализирует о высокомерии. Она говорит спокойно, опершись локтями о стол, сплетенные пальцы подпирают подбородок. Словно профессор права или судья, она забрасывает его вопросами просто для того, чтобы увидеть, как он испытывает неловкость.

ДАРА: Значит, ты считаешь, что панацея в том, чтобы дать тебе пятнадцать минут? *(Усмехается)*.

ОЛИВЕР: Нет, я не считаю, что это панацея. Я думаю, что это нужно сочетать с составлением списка еженедельных дел. Почему бы не поместить его на календарь? Тогда я сразу же замечу его.



ДАРА (*высмеивая его; менее уважительно*): Это выполняется точно так же, как то, что я записываю тебе в ежедневник?

ОЛИВЕР (*защищаясь*): У меня не всегда есть возможность смотреть в ежедневник в течение дня.

ДАРА: Значит, ты думаешь, что будешь смотреть на календарь?

ОЛИВЕР (*защищаясь*): Да. В любой момент, если я не в курсе, тебе надо было бы спросить меня об этом. Сейчас же ты не спрашиваешь, ты просто говоришь мне: «Ты не сделал это, и ты не сделал то». Скажи вместо этого: «Есть ли причина, по которой ты не сделал это или то?» Ну, например, когда я не лег спать и составлял твое резюме однажды вечером. Такие вещи происходят все время, а ты просто не принимаешь это во внимание.

ДАРА (*защищаясь*): А я тоже не делаю для тебя ничего неожиданно, да?

ОЛИВЕР: Нет, делаешь... По-моему, тебе нужно немного расслабиться.

ДАРА (*саркастически*): Хм. Похоже, мы многое решили.

Очевидно, что Дара и Оливер не решили ничего благодаря доминированию критики, неуважения и обороне.

Всадник 4. Стена. В браках, подобных браку Дары и Оливера, обсуждения начинаются с жесткого начала. Затем критика и неуважение приводят к



обороне. А это, в свою очередь, – к еще большему неуважению и большей обороне, пока в итоге один из супругов не отключается. Это возвещает прибытие четвертого всадника.

Подумайте о муже, который возвращается домой с работы, оказывается под шквалом критики со стороны жены и прячется за газетой. Чем меньше он отвечает, тем больше она кричит. В конце концов он встает и выходит из комнаты. Вместо того чтобы противостоять жене, он отступает. Однако, отворачиваясь от нее, он избегает не только столкновения, но и брака. Он превратился в каменщика. Хотя каменщиками могут быть и мужья, и жены, такое поведение распространено гораздо шире среди мужчин в силу причин, которые мы рассмотрим позднее.

В ходе типичного разговора двух людей слушатель подает говорящему разнообразные намеки на то, что он полон внимания. Он может использовать зрительный контакт, кивать головой и говорить нечто типа «ага» или «угу». Однако каменщик не дает вам такой произвольной ответной реакции. Он стремится отвернуться или опустить глаза, не издав ни звука. Он сидит словно невозмутимая каменная стена. Каменщик действует так, будто то, что вы говорите, меньше интересовало его уже не может, если он даже это слышит.

Стена обычно появляется на протяжении брака позднее других трех всадников. Вот почему этот всадник меньше распространен среди молодых мужей типа Оливера, чем среди пар, которые неко-



торое время находились в противофазе. Негативу, созданному первыми тремя всадниками, требуется время на то, чтобы стать подавляющим настолько, чтобы стена превратилась в понятное «отдаление». Это – та позиция, которую занимает Мак, когда они с супругой Ритой спорят по поводу поведения друг друга на вечеринках. Она говорит: проблема в том, что он слишком много пьет. Он считает, что большая проблема – ее реакция: она ставит его в неудобное положение, когда кричит на него в присутствии его друзей. Вот и они, спор уже в разгаре.

Рита: Опять все из-за меня. Я начала с жалобы, а теперь все дело во мне. Кажется, так происходит каждый раз.

Мак: Да, я это делаю, я знаю. *(Пауза.)* Но твои приступы раздражения и ребячество ставят меня и моих друзей в неудобное положение.

Рита: Если бы ты контролировал то, сколько пьешь на вечеринках, пожалуйста...

Мак смотрит вниз, избегает зрительного контакта, ничего не говорит – он возводит стену.

Рита: Потому что я думаю *(смеется)*, что по большей части мы неплохо ладим, правда? *(Смеется.)*

Мак продолжает возводить стену. Хранит молчание, не смотрит в глаза, не кивает, никаких изменений выражения, ни одного взгласа.

Рита: Как, по-твоему?

Никакого ответа.

Рита: Мак? Эй?

ТРЕТИЙ ПРИЗНАК: ПОТОП

Рите может показаться, что ее жалобы никак не действовали на Мака. Однако правда совершенно противоположна этому. Обычно люди возводят стену как защиту от нахлынувших эмоций. А потоп означает, что негатив супруга – прими он форму критики, неуважения или даже обороны – настолько огромен и внезапен, что потрясает вас до глубины души. Вы почувствуете себя столь беззащитным против снайперской атаки, что учитесь делать все что угодно, чтобы избежать повтора ситуации. Чем чаще вы ощущаете себя в водовороте критики или неуважения супруга, тем большую бдительность проявляете в ожидании следующего «удара». Вы можете думать лишь о том, чтобы защититься от бурного потока, вызванного стремительной атакой супруга. А сделать это можно, эмоционально изолировавшись от отношений. Неудивительно, что Мак и Рита сейчас разведены.

Другой супруг, Пол, был совершенно честен по поводу того, почему он возводит стену, когда его супруга Эми испытывает негатив. В ходе спора, приведенного ниже, он формулирует то, что испытывают все, кто возводит стены.

Эми: Когда я раздражаюсь, тебе надо вмешаться и попытаться исправить положение. Но когда ты просто замолкаешь, это означает: «Мне больше неинтересно, что ты испытываешь». От этого я просто чувствую себя ростом с дюйм. Будто мое



мнение или чувства совершенно не имеют для тебя значения. А это не то, каким должен быть брак.

Пол: Я говорю вот что: «Если хочешь серьезно поговорить, сделай это без постоянных воплей и криков». Ты начинаешь говорить обидные вещи.

Эми: Ну, когда я обижена, раздражена и хочу обидеть тебя, я начинаю говорить всякое. Именно тогда мы оба должны остановиться. Мне следовало бы сказать: «Прости». А тебе следовало бы сказать: «Я знаю, что ты хочешь обсудить это. И мне следует постараться поговорить вместо того, чтобы просто игнорировать тебя».

Пол: Я буду говорить, когда...

Эми: Это соответствует нашей цели.

Пол: Нет, когда ты не вопишь, не кричишь, не вскакиваешь и не садишься, топая ногами.

Эми продолжала рассказывать Полу, что чувствует, когда он замолкает. Но она, казалось, не слышала, как он сказал ей, почему замолкает: он не может справиться с ее враждебностью. Позднее эта пара развелась.

Следовательно, крах брака можно предсказать по привычному жесткому началу и частому потоку, приносимому беспрестанным присутствием четырех всадников при разногласиях. Хотя каждый из этих факторов сам по себе может предсказать развод, обычно в неудачном браке они сосуществуют.



ЧЕТВЕРТЫЙ ПРИЗНАК: ЯЗЫК ТЕЛА

Даже если бы я не мог слышать разговор между Маком, возводившим стену, и его супругой Ритой, я смог бы предсказать развод, просто взглянув на его физиологические данные. Когда мы наблюдаем за соматическими изменениями у пар в ходе напряженного спора, мы просто видим, какие сильные физические мучения доставляет потоп. Одна из наиболее явных физических реакций состоит в том, что сердце бьется сильнее – до более чем 100 ударов в минуту, порой даже порядка 165. (Для сравнения: стандартная частота сердечных сокращений для мужчины около 30 лет – 76, а для женщины того же возраста – 82.) Кроме того, происходят гормональные изменения, включающие секрецию адреналина, что подстегивает реакцию «бороться или бежать». Кровяное давление также взлетает. Эти изменения настолько значительны, что, если один из партнеров часто оказывается захваченным потопом во время споров, легко предсказать, что они разведутся.

Повторение случаев потона приводит к разводу по двум причинам. Во-первых, они сигнализируют о том, что, по крайней мере, один партнер испытывает сильный эмоциональный дистресс¹, когда общается с другим. Во-вторых, физическое ощущение того,

¹ Дистресс – стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.



что находишься в потопе, – повышенная частота сердечных сокращений, потливость и прочее – делает практически невозможным эффективное обсуждение, в ходе которого репаются проблемы. Когда во время спора ваше тело переутомляется, оно откликается на очень примитивную сигнальную систему, которую мы унаследовали от доисторических предков. Все эти печальные реакции типа сердцебиения и потоотделения происходят потому, что на базисном уровне ваше тело воспринимает текущую ситуацию как опасную. Несмотря на то что мы живем в век искусственного оплодотворения, трансплантации органов и картирования¹ генов, с точки зрения эволюции прошло не так много времени с того момента, когда мы были троглодитами.

Человеческое тело не усовершенствовало реакцию на страх. Оно реагирует одинаково, стоите ли вы напротив саблезубого тигра или презрительной супруги, требующей ответа на вопрос, почему вы все время забываете опускать туалетное сидение.

Когда сердцебиение и все остальные физические реакции на стресс происходят во время спора с супругом, последствия просто катастрофические.

¹ Картирование – установление порядка расположения генов и относительного расстояния между ними в группе сцепления.



Ваша способность обрабатывать информацию снижена, значит, труднее сосредоточиться на том, что говорит ваш партнер. Творческое решение проблемы улетучивается. У вас в арсенале остались самые рефлекторные, наименее интеллектуально утонченные ответы: бороться (действовать критикуя, неуважительно или обороняясь) или бежать (возводить стену). Любая возможность разрешить проблему утрачена. Вероятнее всего, спор только ухудшит ситуацию.

Мужчины и женщины действительно разные

В 85 процентах браков стену возводит супруг. Не из-за какого-то типично мужского недостатка. Причина – в нашем эволюционном наследии. Антропологические данные предполагают, что мы произошли от гоминидов¹, жизнь которых была ограничена очень строгими гендерными ролями, поскольку это было полезно для выживания в суровых условиях. Самки специализировались на выращивании детей, самцы – на совместной охоте.

Каждая кормящая мать скажет, что количество вырабатываемого молока зависит от того, насколько вы спокойны, что связано с выделением в мозг

¹ Гоминиды – семейство наиболее прогрессивных приматов, включающее в том числе и людей.



гормона окситоцина. Так, естественный отбор будет на стороне самки, которая может быстро прийти в себя после стресса. Ее способность оставаться невозмутимой повышала ее детям шансы на выживание, оптимизируя количество питания, которое они получали. Однако при естественном выборе самцов поощрялся противоположный ответ. Для этих древних коллективных охотников поддержание бдительности было основным навыком выживания. Поэтому самцы, у которых быстро повышался адреналин и которые не успокаивались столь легко, имели больше шансов выжить и оставить потомство.

До сих пор сердечно-сосудистая система мужчины остается более активной, чем женская, и медленнее восстанавливается после стресса. Например, если мужчина и женщина внезапно слышат очень громкий, краткий звук, похожий на взрыв, вероятно, его сердце будет биться быстрее, чем ее, и продолжит учащенно биться дольше. Именно такие результаты получили в ходе своих исследований Роберт Левенсон, канд. наук, и его студентка Лорен Картер из Калифорнийского университета в Беркли. То же касается и кровяного давления – у мужчины оно повысится быстрее и дольше останется таким.

Психолог Долф Зилман, канд. наук, работающий в университете Алабамы, выявил: когда с мужчинами целенаправленно обращаются грубо, а потом просят расслабиться за 20 минут, их кровяное



давление подскакивает и остается приподнятым до тех пор, пока они не отреагируют на агрессию. Однако когда с тем же обращением сталкиваются женщины, они в состоянии успокоиться в течение этих 20 минут. (Интересно отметить, что у женщины кровяное давление имеет тенденцию снова подняться, если она вынуждена ответить на агрессию!) Поскольку противостояние в браке, которое активизирует бдительность, оказывает более сильное физическое воздействие на мужчину, неудивительно, что они попытаются избежать его с большей вероятностью, чем женщины.

**Факт из биологии: семейные конфликты
действуют на мужчин сильнее,
чем на их жен.**

Гендерное различие, состоящее в физиологической активности ваших тел, также влияет на то, о чем мужчины и женщины склонны думать, когда испытывают стресс в браке. В рамках нескольких экспериментов мы просим пары просмотреть запись их споров, а потом пересказать свои мысли в тот момент, когда датчики регистрировали пик. Судя по ответам, мужчины чаще предаются негативным мыслям, поддерживающим мрачное настроение. В то время как у женщин преобладают успокоительные мысли, которые помогают им предпринимать шаги к примирению. Мужья, как правило, испытывают



благородное негодование («Я расквитаюсь», «Я не должен мириться с этим»), что имеет тенденцию к неуважению или агрессивности. Или же они думают о себе как о невинной жертве гнева или жалобы жены («Почему она всегда винит меня?»), что приводит к обороне.

Конечно, эти правила не действуют для всех мужчин и всех женщин. Однако после 25 лет исследований я заметил, что в большинстве супружеских пар все же присутствуют гендерные различия в физиологических и психологических реакциях на стресс. Из-за них большинство браков (включая здоровые, счастливые) следуют соответствующей модели конфликта. Жена, которая по определению лучше справится со стрессом, поднимает ощутимые проблемы. А муж пытается всячески избежать подробных обсуждений. Он начинает обороняться и возводить стену или проявлять агрессию и неуважение, пытаясь успокоить ее.

Но если ваш брак соответствует этой модели, не факт, что в обозримом будущем состоится развод. На самом деле вы найдете примеры всех четырех всадников и даже периодических потоков и в стабильных семьях. Однако когда четыре всадника присутствуют *постоянно* или кто-то из супругов начинает *постоянно* чувствовать, будто его несет потоп, отношениям угрожает серьезная опасность. Частое ощущение потока почти неизбежно приводит к тому, что вы дистанцируетесь от своей половины. В свою очередь это создает ощущение беспомощности. Супруги в

итоге разведутся или будут состоять в мертвом браке, живя в одном доме отдельными, параллельными жизнями. Они могут делать что-то вместе – бывать на спортивных соревнованиях детей, приглашать гостей на обеды, ездить в отпуск всей семьей. Однако эмоционально они больше не ощущают связи друг с другом. Они сдались.

ПЯТЫЙ ПРИЗНАК: НЕУДАВШИЕСЯ ПОПЫТКИ ПРИМИРЕНИЯ

Чтобы опустошить брак четверем всадникам и пото-пу, следующему за ними по пятам, требуется время. И все же развод можно часто предугадать, прослушав один-единственный разговор новобрачных. Как это возможно? Ответ состоит в том, что, проанализировав любое разногласие супругов, вы явно ощущаете шаблон, которому они склонны следовать. Ключевой момент этого шаблона – увенчаются ли успехом их попытки склеить брак или нет. Попытки склеить брак, как я говорил выше, – это усилия, которые супруги прикладывают («Давай сделаем перерыв», «Подожди, мне надо успокоиться») для того, чтобы снизить напряжение во время обсуждения щекотливой темы – затормозить, предотвращая потоп.

Попытки склеить отношения спасают брак не только потому, что они ослабляют эмоциональное напряжение между супругами. А потому что, снижая



уровень стресса, они оберегают вас от повышения сердцебиения и ощущения потопа. Когда четыре всадника управляют разговором пары, попытки примирения часто даже не замечаются. Особенно когда вы охвачены ощущением потопа, когда вы не в состоянии увидеть белый флаг, выброшенный вербально.

В несчастливых браках развивается обратная связь между четырьмя всадниками и провалом попыток примирения. Чем более неуважительную и оборонительную позицию супруги занимают по отношению друг к другу, тем больше происходит потопов и тем труднее разглядеть попытку и ответить положительно. А поскольку попытка примирения не услышана, неуважение и оборона усиливаются, делая потоп еще мощнее. Это еще больше мешает заметить следующую попытку примирения, пока в конечном счете один из супругов не ретируется.

Вот почему я могу предсказать развод, прослушав только один спор между мужем и женой. Неудача попыток примирения – явный признак несчастливого будущего. Присутствие только лишь четырех всадников предсказывает развод с точностью в 82 процента. Однако если прибавить сюда провал попыток примирения, степень точности достигает более чем 90 процентов. Дело в том, что есть пары, которые постоянно привлекают четырех всадников, но успешно устраняют вред, нанесенный ими. И результатом в этом случае является стабильный, счастливый брак. Примерно 84 процента новобрачных, которые активно пускали в ход четырех всад-



ников, но эффективно восстанавливали отношения, оставались вместе и шесть лет спустя. Однако если попыток примирения не предпринимается или если эти попытки невозможно услышать, браку угрожает серьезная опасность.

Неудача попыток примирения – явный признак несчастливой будущего.

В эмоционально-интеллектуальных браках я наблюдаю самые разные успешные попытки примирения. У каждой пары они свои. К примеру, Оливия и Натаниэль высовывают языки; другие супруги смеются, улыбаются или извиняются. Даже сердитое «Так, прекращай орать на меня» или «Ты отклоняешься от темы» могут разрядить обстановку. Все такие попытки примирения поддерживают стабильность семьи, поскольку не дают четверым всадникам остаться в ней навсегда.

Удастся примирение или нет, во многом зависит от состояния брака в данный момент. Счастливой парой, преподавшей мне этот урок, были Хэл и Джоди. Из-за специфики своей работы Хэл, химик по профессии, часто в последнюю минуту выяснял, что не успеет домой к ужину. Хотя Джоди и знала, что Хэл не может распоряжаться своим временем, ситуация ее расстраивала. Когда они обсуждали проблему в нашей лаборатории, она говорила, что дети всегда отказывались есть без него. Поэтому они часто ужинали



нали очень поздно, что ей не нравилось. Тогда Хэл предложил давать детям легкую закуску, чтобы помочь продержаться до его прихода. Джоди скептически рывкнула:

– А ты думаешь, что делала я все это время?

Хэл понял, что все испортил. Он продемонстрировал полное незнание того, что происходило в его собственном доме, и, что хуже, оскорбил жену, указав на недостаток ума. В несчастливом браке это легко могло стать основанием для серьезной стычки. Я подождал, желая узнать, что будет дальше. Поскольку по всем остальным показателям у них был удачный брак, я предполагал, что Хэл пустит в ход очень изощренную попытку примирения. Хэл же просто улыбнулся Джоди совершенно глупой улыбкой. Джоди прыснула со смеху, и они продолжили спор. Быстрая улыбка Хэла возымела эффект потому, что их брак действовал.

Однако когда Оливер попытался смягчить Дару, пошутив во время разговора о ведении домашнего хозяйства, он ничего не добился. В браках, где четыре всадника обосновались навсегда, даже самая отчетливо произнесенная, ощутимая, точно направленная попытка примирения, вероятно, канет в бездну.

Как ни странно, попытки примирения мы чаще наблюдаем между всерьез конфликтующими супругами, а не между теми, у кого нет серьезных проблем. Несмотря на то что следует провал за провалом, один из супругов может снова и снова предпринимать такие попытки. И все безуспешно.

Почему же? Каковы признаки того, что попытки примирения будут эффективными? Позднее мы увидим, что это – качество дружбы между супругами и, как я указал в первой главе, «доминирование положительного настроения».

ШЕСТОЙ ПРИЗНАК:

ПЛОХИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Когда отношения ухудшаются, риску подвергается не только настоящая и будущая совместная жизнь супругов. Опасности подвергается и их прошлое. Опрашивая супружеские пары, я обычно прошу рассказать историю их брака. Я снова и снова констатировал, что супружеские пары, у которых глубоко укоренилось отрицательное видение супруга и своего брака, часто переписывают прошлое. Когда я спрашиваю их о начале ухаживаний, свадьбе, первом годе совместной жизни, я могу предсказать вероятность развода, даже если не посвящен в их нынешние отношения.

Обычно молодожены начинают совместную жизнь с радужными надеждами и большими ожиданиями. В счастливом браке люди вспоминают прошлое без неприязни. Даже если свадьба прошла не так уж и замечательно, они стремятся рассказать о наиболее приятных моментах. То же касается и друг друга. Они помнят, как хорошо им было, как они вол-



новались во время первой встречи и какое сильное восхищение испытывали по отношению к партнеру. Когда они рассказывают о сложных временах, то радуются тому, что им вместе удалось преодолеть все трудности.

Если же брак неудачен, в воспоминаниях доминирует негатив. Теперь она отмечает, что он опоздал на свадебную церемонию на тридцать минут. А он акцентирует внимание на том, что она много времени проговорила с его шафером на обеде после ренетиции церемонии бракосочетания или «флиртowała» с его другом, как ему теперь кажется. Другой печальный признак – когда вы обнаруживаете, что прошлое трудно вспомнить: оно стало таким неважным или болезненным, что вы позволили ему исчезнуть.

В счастливом браке люди вспоминают общее прошлое без неприязни. Если брак неудачен, в воспоминаниях доминирует негатив.

Питер и Синтия не всегда спорили дни напролет по поводу мытья машины или финансовых вопросов. Вне всякого сомнения, если бы вы заглянули в их фотоальбом, то нашли бы множество изображений из прошлой счастливой жизни. Только картины эти давно исчезли из их памяти. В ответ на просьбу описать прошлое они старательно вспоминают факты из периода ухаживания и брака, но больше ничего. Синтия рассказывает, что они встретились в

магазине аудио- и видеозаписей, где она была кассиром. Она узнала его имя и телефонный номер из его платежной карточки и позвонила, чтобы выяснить, понравились ли ему купленные диски. За этим последовало первое свидание.

Синтия говорит, что поначалу Питер привлек ее симпатичной внешностью, а также тем, что учился в колледже и с ним было интересно говорить.

– Думаю, все дело было в моей карточке, – вмешивается Питер, схибно намекая на теперешние разногласия по поводу денег. Похоже, ему трудно вспомнить, чем она привлекла его при первой встрече. Он говорит:

– Ну... – Длинная пауза. – Честно говоря, я не знаю. Я никогда не пробовал точно установить это. Думаю, для меня это было бы довольно рискованно.

Когда супругов спрашивают, чем они тогда увлекались, им трудно вспомнить.

– Разве мы не ездили на пикники или что-то вроде этого? – спрашивает Синтия.

А он пожимает в ответ плечами.

То же самое ощущение провала возникает, когда они обсуждают свое решение пожениться.

– Я думал, это упрочит отношения. Это казалось логичным – вот главная причина, – говорит Питер.

Он вспоминает, что сделал ей предложение в ресторане, привязав кольцо к белой ленте, которая стягивала букет белых роз. Это звучит многообещающе, пока он не добавляет с печальной усмешкой:



– Я никогда этого не забуду. Она увидела кольцо. Ее немного затрясло, она посмотрела на меня и спросила: «Думаю, ты хочешь услышать ответ?» Не этой реакции я ожидал.

Он поворачивается к жене.

– Ты не улыбалась, не радовалась – ничего такого, когда произносила это. Ты была просто невозмутима, будто подумала: «Идиот».

– О не-е-т, – с трудом произносит Синтия.

Картина лучше не становится. Во время свадьбы у Питера было воспаление легких и жар. Главное, что он помнил, кроме болезни, то, как ехал после этого в лимузине с Синтией и шафером. Его друг включил стерео, и послышалась песня группы «Мотли Крю» «Все та же жена». Синтия помнит, как была обижена из-за того, что многие гости уехали сразу же после обеда. Питер говорит, что все непрерывно стучали по бокалам ложками, заставляя их с Синтией целоваться.

– Я раздражался все сильнее и сильнее, – вспоминает он.

Обобщая рассказ о дне свадьбы, он говорит:

– Это была твоя основная трагедия.

Синтия печально улыбается в знак согласия.

Причина таких искаженных воспоминаний Питера и Синтии заключается в том, что негатив по отношению друг к другу пустил свои корни уже глубо-



ко. Когда четыре всадника захватывают дом, мешая общению, негатив усиливается до такой степени, что все, что делает или делал когда-то партнер, вызывает исключительно отрицание.

Если трудно вспомнить прошлое, это печальный признак. Оно стало таким неважным или болезненным, что вы позволили ему исчезнуть.

В удачном браке, если супруг обещает забрать вещи жены из химчистки и забывает это сделать, она подумает: «Ну что ж, последнее время у него столько волнений, ему нужно больше спать». Она считает, что это несчастное упущение, которое вызвано определенной ситуацией. В неудачном браке то же самое обстоятельство наведет на мысль типа: «Он вечно такой невнимательный и эгоистичный». Один и тот же символ может вызывать разные эмоции. В удачном браке проявление нежности, например, когда жена приветствует мужа страстным поцелуем после работы, рассматривается как признак любви и внимания. А в неудачном то же действие вызовет у него мысль: «Чего она от меня хочет?»

Это искаженное восприятие объясняет, почему один супруг, участвовавший в нашем исследовании, Митч, усматривал скрытые мотивы каждый раз, когда его супруга Лесли покупала ему подарок, обнимала его или даже звонила ему. За годы совместной жиз-



ни он пересмотрел свои взгляды на их брак, создав очень негативное видение. Во время конфликта он всегда был готов возмутиться. Отрицательные мысли о Лесли помогали поддерживать его дистресс. Он испытывал ощущение потока, как только у них начиналась конфронтация. Ожидание негатива с ее стороны и в целом от их отношений превратилось в норму. Понятно, что они развелись.

КОНЕЦ БЛИЗОК

В то время как брак доходит до момента, когда пара переписала свою историю, их умы и тела делают практически невозможным общение и решение текущих проблем – он почти готов к распаду. Супруги постоянно находятся в состоянии тревоги. Поскольку они всегда ожидают сражения, брак становится мучением.

Результат очевиден: они отказываются от отношений.

Иногда пара, находящаяся на последней стадии брака, приходит за советом. Внешне может показаться, что больших проблем нет. Они не спорят, не проявляют неуважения и не воздвигают стен. Они говорят о своих отношениях и конфликтах спокойно и сдержанно. Неопытный терапевт с легкостью предположил бы, что их проблемы не так уж глубоки. Однако на самом деле один из супругов, а то и оба, уже эмоционально свободны от брака.



Некоторые люди покидают семью с помощью развода буквально. Другие поступают так, живя вместе параллельными жизнями. Каким бы ни был путь, существуют четыре финальных этапа, которые предвещают конец отношений.

1. Вы рассматриваете свои проблемы брака как серьезные.
2. Обсуждать что-то кажется бесполезным. Вы пытаетесь решить проблемы самостоятельно.
3. Вы начинаете жить параллельными жизнями.
4. Наступает одиночество.

Когда супружеская пара приходит к последнему этапу, у одного или обоих супругов может быть интрижка. Однако она обычно является симптомом конца брака, а не причиной его. Конец можно было предсказать задолго до того, как кто-то из супругов отдалился. Слишком часто пара начинает искать помощь для спасения брака после того, как уже оказалась в беспокойных водах. Почти всегда предупреждающие знаки существовали и раньше – если бы только они знали, что искать. Вы можете заметить семена бедствий: 1) в том, что и как супруги говорят друг другу (преобладание жесткого начала, четырех всадников и нежелания согласиться с влиянием другого), 2) в провале попыток примирения, 3) в физиологических реакциях (потоп), 4) во всюду проникающих отрицательных мыслях, касающихся



брака. Любой из этих знаков предполагает, что эмоциональное разъединение, а в большинстве случаев и развод, – лишь дело времени.

ВСЕ НЕ КОНЧЕНО ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ КОНЧЕНО

Как ни гнетуще это звучит, я убежден, что можно было бы спасти гораздо больше браков, чем спасено на данный момент. Даже брак, который вот-вот дойдет до точки, может быть возрожден, если оказать правильную помощь. К сожалению, большинство супругов на этом этапе ее не получают. Терапевты, исполненные благих намерений, обрушат на них шквал советов на тему, как обсудить разногласия и улучшить общение.

В свое время я поступил бы так же. Поначалу, когда я понял, как предсказать развод, я думал, что нашел ключ к спасению браков. Мне казалось: необходимо всего лишь научить людей спорить, не допуская к себе четырех всадников и не оказываясь в потопе. Тогда попытки примирения будут успешными, и они смогут разобраться с разногласиями.

**Ключ к возрождению отношений не в том,
как вы улаживаете разногласия. а в том,
как вы относитесь друг к другу
в повседневной жизни.**



Однако, подобно многим экспертам до меня, я ошибался. Я был не в состоянии разгадать код к спасению брака до того момента, пока не начал анализировать то, что удавалось в счастливых семьях. После интенсивного изучения супружеских пар в течение 16 лет я знаю, что ключ к возрождению отношений или их способности выстоять на грани развода не в том, как вы улаживаете разногласия, а в том, как вы относитесь друг к другу, когда не ведете сражение. Поэтому, хотя Семь Принципов помогут вам справиться с конфликтом, в основе моего подхода лежит укрепление дружбы, которая находится в сердце любого брака.

3

Принцип 1:

Пополняйте свою карту любви

Рори был педиатром, руководившим отделением интенсивной терапии для младенцев. В больнице все его любили и называли доктором Рори. Он был человеком сдержанным, но обладал хорошим чувством юмора и определенным шармом. Кроме того, он был трудолюбивым, который почевал в больнице в среднем двадцать ночей в месяц. Он не знал, как зовут друзей его детей и даже кличку собаки, жившей в их семье. Когда его спросили, где находится черный ход в дом, он повернулся, чтобы узнать это у своей жены Лизы.

Его супругу расстраивало то, что она мало видела Рори и что он казался эмоционально не связанным с ней. Она часто пыталась как-то продемонстрировать свою любовь, но ее попытки только раздражали его. У нее было ощущение, что он просто не ценит ни ее, ни их брак.

Я до сих пор под впечатлением от истории этой пары. Рори настолько сосредоточился на работе, что в его мозгу осталось немного места для всего остального, включая мир его супруги.

Каким бы неестественным ни казалось абсолютное «домашнее» невежество Рори, я обнаружил, что многие супружеские пары усваивают аналогичную (если только чуть менее ярко выраженную) привычку отсутствия внимания к подробностям жизни своей половины. Один или оба супруга могут иметь самое поверхностное представление о радостях, симпатиях, антипатиях, страхах, проблемах другого. Муж может увлекаться современным искусством, а его жена не знать, кто его любимый художник. Он не помнит имена ее подруг или того коллегу, который, как ей кажется, постоянно пытается подсесть ее.

В эмоционально-интеллектуальных браках каждый из супругов имеет подробную «карту любви». Так я обозначаю ту часть мозга, где вы храните всю информацию, связанную с жизнью своей половины.

Напротив, эмоционально-интеллектуальные супружеские пары хорошо знакомы с мирами друг друга. Я называю это наличием у каждого из них подробной *карты любви*. Так я обозначаю ту часть вашего мозга, где вы храните всю информацию, связанную с



жизнью своей половины. Иными словами, эти пары образовали большое когнитивное пространство для своих браков.

Они помнят основные события в жизни друг друга и продолжают обновлять информацию по мере того, как меняются факты и ощущения в мире партнера. Когда она заказывает ему салат, то обязательно попросит подать соус отдельно. Если она работает допоздна, он запишет ей любимую передачу, потому что знает, какая это передача и когда ее показывают. Он мог бы рассказать вам, что она думает о начальнике и как именно добраться до ее конторы от лифта. Он знает, что религия важна для нее, но в глубине души ее булвуют сомнения. Она знает, что он боится слишком сильно походить на своего отца и считает себя «вольнотумцем». Они знают, чего хочет каждый от жизни, волнения друг друга, надежды друг друга.

Без такой карты любви вы не можете по-настоящему знать свою половину. А если вы не знаете кого-то по-настоящему, как вы можете любить его по-настоящему.

ЗНАНИЕ — СИЛА

Из знания проистекает не только любовь, но и стойкость, помогающая преодолеть семейные неурядицы. Супружеские пары, имеющие подробные карты любви и знающие миры друг друга, гораздо лучше

подготовлены к противостоянию тяжелым моментам и конфликтам.

Рассмотрим одну из главных причин неудовлетворенности браком и развода: рождение первого ребенка. Шестьдесят семь процентов супружеских пар в рамках нашего исследования по новобрачным испытывали резкое падение уровня удовлетворенности браком, когда впервые стали родителями. Оставшиеся 33 процента не испытывали такого падения, а примерно половина из них даже заметила улучшение семейных отношений.

В чем отличие этих двух групп? Вы угадали: супруги, чьи браки процветали после родов, с самого начала имели подробные карты любви – согласно изучению пятидесяти пар, проведенному моей студенткой Элисон Шапиро. Эти карты любви защитили их браки после таких резких изменений. Поскольку муж и жена уже имели привычку быть в курсе дел и хорошо знали, что каждый чувствует и думает, они не сбились с курса. Однако если вы не начнете с глубокого изучения друг друга, ваш брак легко свернет с верного пути, когда жизнь изменится так резко.

Мэгги и Кен были знакомы недолго, когда решили пожениться. Однако несмотря на то что их отношениям не хватало долговечности, в личностном плане они были близки. Молодожены с уважением относились не только к увлечениям друг друга, но и к более серьезным вещам: принципам, устремле-



ниям, убеждениям. Неважно, насколько они были заняты, каждый превратил другого в свой приоритет – они всегда старались быть в курсе того, как прошел день у второй половинки. А еще по крайней мере раз в неделю они обедали в ресторане и просто разговаривали: о политике, о погоде, иногда – об их браке.

Когда родилась дочь Алиса, Мэгги решила оставить работу специалиста в области теории вычислительных машин и систем, чтобы быть дома с ребенком. Она сама удивилась этому решению, поскольку всегда стремилась сделать карьеру. Однако когда стала матерью, изменилось ее основное ощущение смысла в жизни. Она обнаружила, что согласна пойти на большие жертвы ради Алисы. Теперь она хотела, чтобы сбережения, которые они предназначали на покупку моторной лодки, были отложены на обучение ребенка в колледже. То, что произошло с Мэгги, случается со многими молодыми мамами. Чувство материнства становится настолько сильным, что полностью меняет представления о том, кто вы и чем дорожите.

Поначалу Кен был сбит с толку переменами в жене. Женщина, о которой он думал, что знает ее, менялась у него на глазах. Однако поскольку у них была привычка поддерживать тесную связь, Кен смог быть в курсе того, что Мегги думала и чувствовала. Слишком часто с появлением ребенка муж отходит на второй план. (Подробнее о том, как с этим справиться, читайте в главе 9.) У него не получается идти

в ногу с метаморфозами жены, которые он может не понять или которым может не обрадоваться. Мэгги всегда была приоритетом для Кена, поэтому он не сделал того, что делает слишком много молодых отцов, – он не отступился от этого нового магического круга матери и ребенка. В результате они прошли этап превращения в родителей вместе, не упустив из виду друг друга или свой брак.

Одна из главных причин неудовлетворенности браком – рождение первого ребенка.

Наличие ребенка – всего лишь одно событие в жизни, которое может послужить причиной утраты пути без подробной карты любви. Любое важное изменение, от смены работы до болезни или выхода на пенсию, может возыметь тот же эффект. Иногда это случается просто оттого, что прошло время. Чем лучше вы знаете и понимаете друг друга, тем легче поддерживать связь, когда вокруг бурлит жизнь.

Мест «Карта любви»

Честно ответив на следующие вопросы, вы составите представление о качестве вашей карты любви в настоящий момент. Для самого точного понимания того, в каком состоянии пребывает ваш брак относительно этого первого принципа, вам обоим следует проделать следующее.



Прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («неверно»).

1. Я могу назвать имена лучших друзей моего партнера. **В Н**
2. Я могу сказать, с какими трудностями сейчас столкнулся мой партнер. **В Н**
3. Я знаю имена некоторых людей, которые за последнее время вызвали раздражение у моего партнера. **В Н**
4. Я могу назвать вам кое-какие мечты, которые хотел бы осуществить мой партнер. **В Н**
5. Мне хорошо известны религиозные убеждения партнера. **В Н**
6. Я могу рассказать вам о жизненной философии моего партнера. **В Н**
7. Я могу перечислить родственников, которых мой партнер любит меньше всего. **В Н**
8. Я знаю, какая у моего партнера любимая музыка. **В Н**
9. Я могу назвать три любимых фильма моего партнера. **В Н**
10. Моему партнеру известны мои теперешние проблемы. **В Н**
11. Мне известно, какие три события – самые важные в жизни моего партнера. **В Н**
12. Я могу рассказать, с какой самой большой трудностью мой партнер столкнулся в детстве. **В Н**
13. Я могу перечислить главные стремления и надежды партнера. **В Н**
14. Я знаю, по поводу чего мой партнер сейчас переживает больше всего. **В Н**
15. Мой партнер знает, кто мои друзья. **В Н**

- 16. Я знаю, что сделала бы моя половина, если бы он или она вдруг выиграл в лотерею. **В Н**
- 17. Я могу подробно рассказать о своих первых впечатлениях от партнера. **В Н**
- 18. Периодически я расспрашиваю партнера о состоянии его (ее) внутреннего мира. **В Н**
- 19. Я чувствую, что партнер знает меня довольно-таки хорошо. **В Н**
- 20. Партнеру известны мои надежды и стремления. **В Н**

Подсчет очков: давайте себе по одному очку за каждый ответ «верно».

10 или больше: Это сильная сторона вашего брака. У вас довольно-таки подробная карта повседневной жизни, надежд, страхов и мечтаний вашей половины. Вы знаете, что им (ей) движет. Судя по количеству баллов, вероятно, вы находите способы применения карты любви, что происходит легко и радостно. Они послужат напоминанием того, насколько вы связаны со своей половиной. Постарайтесь не принимать как должное это знание и понимание друг друга. Поддерживая отношения таким образом, вы будете готовы справиться с любыми проблемами, которые могут возникнуть.

Меньше 10: Вашему браку пошли бы на пользу кое-какие улучшения. Возможно, у вас не было времени или возможности по-настоящему узнать друг друга. А может быть, карты любви устарели по мере того, как с годами изменились ваши жизни. В любом случае, если сейчас вы потратите время на то, чтобы узнать больше о своей половине, то обнаружите, что отношения становятся крепче.



Существует мало подарков, которыми супруги могут обмениваться, более ценных, чем радость от ощущения, что тебя понимают. Узнавание друг друга не должно быть рутиной. Вот почему первое упражнение по созданию карты любви, приведенное ниже, по сути, представляет собой игру! Получая радость от игры, вы одновременно расширите и углубите знания друг о друге. Когда все упражнения из этой главы будут выполнены, вы будете знать, что старая песня права: «Знать тебя – значит любить тебя».

Упражнение 1: Карта любви. Игра «20 вопросов»

Играйте вместе, настроившись на легкое веселье. Чем чаще вы играете, тем больше узнаете о концепции карт любви и о том, как применить ее к вашим отношениям.

Шаг 1. Каждый должен взять бумагу и ручку или карандаш. Выберите вместе случайным образом двадцать чисел от 1 до 60. Запишите их в колонку в левой части листа бумаги.

Шаг 2. Ниже приведен список пронумерованных вопросов. Начиная с верха колонки, совместите выбранные цифры с соответствующим вопросом. Каждый из вас должен задать партнеру этот вопрос. Если ответ правильный (решаете вы), он или она получает количество очков, указанных рядом с вопросом, а вы получаете одно очко. Если половина отвечает неправильно, никто из вас очков не получает. То же самое

правило действует, когда отвечаете вы. Побеждает тот, кто получает большее число очков после того, как вы оба ответили на все двадцать вопросов.

1. Назови двух моих ближайших друзей. (2)
2. Какая у меня любимая группа, композитор или инструмент? (2)
3. Что на мне было, когда мы встретились первый раз? (2)
4. Назови одно из моих увлечений. (3)
5. Где я родился? (1)
6. Что у меня сейчас за трудности? (4)
7. Подробно опиши, что я делал сегодня или вчера. (4)
8. Когда у меня день рождения? (1)
9. Какая у нас годовщина свадьбы? (1)
10. Кто мой любимый родственник? (2)
11. Какая у меня самая большая нереализованная мечта? (5)
12. Какой у меня любимый цветок? (2)
13. Чего я больше всего боюсь или какой для меня самый ужасный сценарий катастрофы? (3)
14. В какое время дня я предпочитаю заниматься любовью? (3)
15. В чем я чувствую себя наиболее компетентным? (4)
16. Что меня сексуально возбуждает? (3)
17. Какое у меня любимое блюдо? (2)
18. Как я предпочитаю проводить вечер? (2)
19. Какой у меня любимый цвет? (1)
20. Какие личные улучшения я хочу внести в свою жизнь? (4)
21. Какой подарок мне понравился бы больше всего? (2)



22. Что было лучшим событием моего детства? (2)
23. Как я предпочитаю проводить отпуск? (2)
24. Назови один из моих любимых способов утешения. (4)
25. Кто оказывает мне самую большую поддержку (кроме тебя)? (3)
26. Какой у меня любимый вид спорта? (2)
27. Чем я скорее всего займусь, если есть свободное время? (2)
28. Назови одно из дел, которыми я люблю заниматься по выходным. (2)
29. Куда я предпочитаю ездить в отпуск? (3)
30. Какой у меня любимый фильм? (2)
31. Какие важные события мне предстоят в жизни? Как я к ним отношусь? (4)
32. Как я люблю решать проблемы? (2)
33. Кто был моим лучшим другом в детстве? (3)
34. Назови один из моих любимых журналов. (2)
35. Назови одного из моих соперников или «врагов». (3)
36. Как бы я представляла себе идеальную работу? (4)
37. Чего я больше всего боюсь? (4)
38. Кого из родственников я люблю меньше всего? (3)
39. Какой у меня любимый праздник? (2)
40. Какие книги мне нравятся больше всего? (3)
41. Какая у меня любимая телепередача? (2)
42. Какую сторону кровати я предпочитаю? (2)
43. Что меня больше всего расстраивает? (4)
44. Назови одну из моих проблем или тревог. (4)
45. Какие медицинские проблемы меня волнуют? (2)
46. Когда мне было стыдно больше всего? (3)
47. Какое самое плохое событие в моем детстве? (3)

48. Назови двоих людей, которыми я больше всего восторгаюсь. (4)
49. Назови моего главного соперника или врага. (3)
50. Из всех людей, которых мы оба знаем, кто мне нравится меньше всего? (3)
51. Назови один из моих любимых десертов. (2)
52. Какой у меня номер социальной страховки? (2)
53. Назови один из моих любимых романов. (2)
54. Какой у меня любимый ресторан? (2)
55. Назови два моих стремления, две надежды, два желания. (4)
56. Есть ли у меня тайные амбиции? Какие? (4)
57. Какие блюда я терпеть не могу? (2)
58. Какое у меня любимое животное? (2)
59. Какая у меня любимая песня? (2)
60. За какую спортивную команду я болею? (2)

Играйте в эту игру так часто, как пожелаете. Это поможет вам лучше понять концепцию карты любви и получить ту информацию о своей половине, которая должна быть в нее включена.

Упражнение 2: *Составьте собственную карту любви*

Теперь, когда у вас сложилось более ясное представление о концепции карты любви, настало время серьезно сосредоточиться на ваших картах любви, предназначенных для повседневной жизни. Хотя эти карты и находятся целиком у вас



в голове, они помогают зафиксировать некоторые основные моменты. Специально уделите время этому упражнению, если вы (или ваша половина) считаете, что имеющаяся карта любви не соответствует моменту или, как это часто бывает, устарела. Воспользуйтесь приведенной формой, чтобы взять друг у друга интервью, будто вы журналисты. Если ваша половина отсутствует, можете заполнить его форму без его или ее участия, но очевидно, что основная польза от этого упражнения происходит из обмена информацией. Будьте по очереди слушателем и говорящим, а ответы вносите в эти формы. Возьмите отдельный лист бумаги, а лучше – блокнот или дневник, который можно использовать для всех упражнений, приведенных в этой книге. Не выносите решения по поводу того, что говорит вам партнер, и не пытайтесь давать друг другу советы. Помните: вы просто собираете факты. Ваша цель – побольше узнать о своей половине.

Распределение ролей в жизни моего партнера

Друзья:

Возможные друзья:

Соперники, конкуренты, «враги»:

Последние важные события в жизни моего партнера

Предстоящие события (Чего мой партнер ожидает с нетерпением? Чего он страшится?):

Текущие проблемы моего партнера:

Текущие тревоги моего партнера:

Надежды и стремления моего партнера (По отношению к себе. По отношению к другим.):

Хотя это упражнение предлагает вам лишь краткую характеристику жизни партнера, оно может многое объяснить. Супруги, которые посещали наши семинары, говорят, что упражнение преподнесло им множество сюрпризов, которые помогли лучше понять друг друга. Так, например, Джо никогда не думал, как сильно Донна мечтает стать писательницей и как ей не нравилось работать в банке, пока он не спросил напрямую о ее надеждах и стремлениях. А она совершенно не понимала, что его раздражительность в последнее время



коренится в беспокойстве из-за нового начальника и выполнения работы, а не из-за приезда ее матери.

Эта форма полезна для приблизительного описания ваших жизней на данный момент. Однако карты любви не должны быть приблизительными – они должны быть подробными. Следующее упражнение обеспечивает это свойство вашим картам.

Упражнение 3: Кто я?

Чем больше вы знаете о внутреннем мире друг друга, тем более глубокими и полноценными будут ваши отношения. Эта анкета поможет вам лучше понять самого себя, а партнера – изучить вас. Поработайте над этим упражнением, даже если вы и ваша половина считаете себя открытыми книгами. Всегда существует еще что-то, что можно узнать друг о друге. Жизнь меняет нас, никто не остается тем же человеком, который давал брачные обеты пять, десять или пятьдесят лет назад.

Многие вопросы в этом упражнении имеют большое значение. Пожалуйста, убедитесь, что у вас достаточно времени и уединения, чтобы действовать корректно. Может быть, лучше оставить упражнение до того момента, когда не надо будет прерываться из-за срочной работы, телефонных звонков, отвлекаться на детей (или кого-то еще). Вероятнее всего, вы не сможете завершить анкету в один присест, да и не пытайтесь. Разбейте ее на разделы и отвечайте на вопросы медленно, а со временем – вместе.

Отвечайте настолько откровенно, насколько можете. Не нужно отвечать на каждый вопрос каждого блока – ответьте лишь на те, которые касаются вашей жизни. Запишите ответы в свой дневник или блокнот, если не подробно, то хотя бы в общих чертах. Это важно для успешного выполнения упражнения. Когда будете готовы, обменяйтесь блокнотами. Обсудите записи друг друга и то, что это дополнительное знание означает для вашего брака и укрепления вашей дружбы.

Мои триумфы и стремления

1. Что произошло в вашей жизни такого, чем вы особенно гордитесь? Напишите о своих психологических триумфах, случаях, когда дела шли даже лучше, чем вы ожидали, периодах, когда вы выходили из испытаний с блестящим результатом. Вспомните периоды стресса и давления, которые вы перенесли и преодолели; небольшие события, которые до сих пор могут иметь для вас значение; случаи из детства или недавнего прошлого; вызовы, которые вы приняли; времена, когда вы чувствовали себя могущественным; успехи и победы; прекрасную дружбу, которую вы поддерживали; и так далее.

2. Как эти успехи сформировали вашу жизнь? Как они повлияли на то, что вы думаете о себе и своих способностях? Как они повлияли на ваши цели и то, к чему вы стремитесь?

3. Какую роль сыграли в вашей жизни похвалы и признание других людей? Показывали ли родители, что гордятся



вами, когда вы были ребенком? Как? Как другие люди отмечали ваши достижения?

4. Показывали ли вам родители, что любят вас? Как? В вашей семье любовь выражалась с готовностью? Если нет, то каковы влияние и следствия этого для вашего брака?

5. Какую роль гордость вашими достижениями играет в вашем браке? Какую роль играют в браке ваши стремления? Что вы хотите, чтобы партнер узнал и понял о вашем отношении ко всему этому, о вашем прошлом, настоящем и планах на будущее? Как вы демонстрируете, что гордитесь друг другом?

Мои раны и исцеление

1. Через какие сложные события или периоды вы прошли? Напишите о значительных психологических оскорблениях и травмах, которые вы претерпели, ваших потерях, разочарованиях, переживаниях и несчастьях. Включая периоды стресса и давления, а также любые тихие периоды отчаяния, безнадежности и одиночества.

Кроме того, напишите о любых глубоких травмах, которым вы подверглись, будучи ребенком или во взрослом возрасте. Например, презрительное отношение, оскорбительные события, даже приставания, брань, изнасилование или пытки.

2. Как вы пережили эти травмы? Каков их долговременный эффект?

3. Как вы поддерживали и исцеляли себя? Как преодолели обиды? Как приходили в себя и восстанавливались?

4. Как вы собирались с духом и защищали себя от того, чтобы это никогда не повторилось?

5. Как эти раны и способы, которыми вы защищались и излечивались, влияют сегодня на ваш брак? Что вы хотите, чтобы партнер узнал и понял об этих сторонах вашей личности?

Мир моих эмоций

1. Как ваша семья выражала нижеперечисленное, когда вы были ребенком:

- Злость
- Печаль
- Страх
- Внимание
- Интерес в ком-то другом

2. Когда вы были ребенком, приходилось ли вашей семье справляться с особенной эмоциональной проблемой. Например, агрессия между родителями, кто-то из родителей в состоянии депрессии или кому-то из родителей нанесена нравственная травма? Какие следствия это имеет для вашего брака и других ваших близких отношений (отношений с друзьями, родителями, братьями и сестрами, детьми)?

3. Как вы сами считаете правильным выражать такие чувства, как печаль, злость, страх, гордость, любовь? Трудно ли вам выражать какое-либо из этих чувств или видеть, как это делает ваша половина? Почему?



4. Какие есть отличия в области выражения эмоций между вами и вашей половиной? Что стоит за этими отличиями? Какие вы можете сделать из этого выводы?

Моя миссия и наследие

1. Представьте, что стоите на кладбище и смотрите на собственный памятник. Теперь напишите эпитафию, которую хотели бы там увидеть. Начните со слов: «Здесь лежит...»

2. Напишите собственный некролог. (Необязательно, чтобы он был кратким.) Каким человеком вы хотели бы остаться в памяти людей?

3. Теперь вы готовы сформулировать свою миссию. Какова цель вашей жизни? В чем ее смысл? Чего вы пытаетесь достичь?

4. Какое наследство вы хотели бы оставить после смерти?

5. Какие значительные цели вам еще предстоит достичь? Это может быть создание чего-то или приобретение определенного опыта. (Примеры второстепенных целей – научиться играть на банджо, взойти на гору и так далее.)

Кем я хочу стать

Теперь поразмышляйте о том, что вы только что написали. Все мы стремимся достичь идеала (причем у каждого он свой). В этой борьбе мы должны сражаться с демонами и победить их.

1. Опишите человека, которым хотите стать.
2. Как вы можете помочь себе стать таким человеком?
3. С чем вам уже приходилось бороться, когда вы пытались стать этим человеком?
4. С какими демонами в себе вы сражались (или до сих пор сражаетесь)?
5. Что больше всего вы хотели бы поменять в себе?
6. В каких мечтах вы себе отказали или какие мечты не смогли реализовать?
7. Какой вы видите свою жизнь через пять лет?
8. Какова история того человека, которым вы хотели бы быть?

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Все вышеперечисленные упражнения и вопросы помогут вам лучше понять себя и разработать более подробную карту жизни и мира друг друга. Узнавание своей половины и разделение внутреннего мира партнером – постоянный процесс. По сути, он длится всю жизнь. Так что время от времени вам придется возвращаться к этим страницам, чтобы обновить знания о себе и друг о друге. Подумайте о вопросах, которые зададите партнеру, например: «Если бы ты мог дополнить чем-то наш дом, что бы это было?» или «Как у тебя сейчас с работой?» Один мой знакомый терапевт стал носить значок с изображением кролика Багза Бани и говорить супружеским парам, что ключ к тому, чтобы поддер-



жать счастливый брак – периодически спрашивать: «В чем дело, док?»

Однако карты любви – всего лишь первый шаг. В счастливом браке супружеские пары не просто знают друг друга. Они продолжают обновлять и расширять это знание многими важными способами. Для начала они используют карты любви, чтобы выразить не только свое понимание друг друга, но также нежность и восхищение, образующие основу моего второго принципа.

4

Принцип 2:

Больше нежности и восхищения

Помните доктора Рори – мужа, у которого карта любви была размером с почтовую марку? Который даже не знал кличку собаки, жившей в их семье? Его жена Лиза терпела его трудоголизм годами. Однако кульминация их отношений произошла как-то в Рождество, когда Рори, разумеется, работал. Лиза решила упаковать рождественское угощение и поехать с детьми в больницу.

Когда они вместе ели в приемной, Рори повернулся к Лизе, лицо его напоминало разгневанную маску. Он сказал ей, что возмущен неожиданным сюрпризом. «Зачем ты это сделала? Это просто стыдно. Ни одна из жен врачей не поступила бы так». В этот момент ему позвонил ординатор. Когда Рори поднял трубку, черты его лица смягчились, голос стал любезным, теплым и дружелюбным. Повесив трубку, он опять недовольно повернулся к Лизе. У нее внутри что-то щелкнуло. С нее хватит. Ее муж явно способен



на проявление доброты – но не по отношению к ней. Она упаковала угощение и увезла детей домой.

Вскоре она начала выходить по вечерам в свет без него. Некоторое время спустя Рори попросил ее о разводе. Однако в отчаянной попытке разрешить разногласия они решили сходить на семейное консультирование. Поначалу безрезультатно. Когда Лиза попробовала занять примирительную позицию по отношению к Рори на первом сеансе у психотерапевта, он не мог ответить тем же на ее попытки примирения.

Однако их тайная надежда на спасение брака была обнаружена, когда супруги согласились на запись в моей лаборатории для сегмента исследований «Лицом к лицу» с Конни Чанг. Интервьюер спрашивал Рори и Лизу о первых годах совместной жизни. Когда Рори начал вспоминать о первом свидании, его лицо просияло. Он объяснил, что Лиза, в отличие от него, происходит из традиционной армянской семьи. Родители очень оберегали ее, она была очень неопытна в любовных отношениях. Рори знал: потребуется много времени, чтобы его приняли она и ее семья, но был упорен. Вот отрывок из их воспоминаний.

Рори: Думаю, она очень нервничала, а я имел некое представление о том, почему она нервничала, о каких-то ее внутренних преградах. Я знал, что мне потребуется много-много времени. Так что вообще не нервничал. Я посчитал, что это – первый этап пятилетнего марафона...

Лиза: Ты хочешь сказать, что на нашем первом свидании у тебя был пятилетний план?

Рори: Может быть, это и преувеличение, но я знал, что времени потребуется больше, чем длится один обед.

Лиза: Ух ты!

Рори и Лиза действительно держались за руки, когда обсуждали это. Лиза сияла – никогда раньше он не рассказывал подробно, как сражался за ее сердце. Может быть, этот небольшой эпизод и не покажется таким уж важным. Но для подготовленного наблюдателя во взаимодействии этой супружеской пары было много такого, что вселяло надежду на сохранение брака. Теплые воспоминания Рори и Лизы о прошлом свидетельствуют: под взаимной неприязнью скрываются проблески того, что я называю системой нежности и восхищения. В каждом из них пока не умерло основополагающее чувство того, что другой достоин уважения.

Если между супругами все еще действует система нежности и восхищения, семью можно спасти. Я не утверждаю, что возрождение брака, настолько отягощенного проблемами, как у Рори и Лизы, будет легким. Однако это возможно. Используя техники, подобные тем, которые вы найдете ниже, Луи Абрамс, терапевт Рори и Лизы, показал им, что они вполне способны обновить и обогатить свои отношения.



**Нежность и восхищение – два самых
важных элемента в плодотворных
и долговременных романтических
отношениях.**

Два года спустя у этой супружеской пары многое изменилось. Рори пересмотрел свой график. Он научил ординатора выполнять часть работ, и тот с успехом заменяет его. Теперь Рори каждый день ужинает с Лизой и детьми. Они вместе проводят вечера, с большим удовольствием занимаясь народными танцами. Несмотря на агонию, Рори и Лиза объединились и спасли свой брак.

Конечно, и счастливым супругам иногда может казаться, будто их довели до безумия недостатки партнера. В то же время они чувствуют, что их вторая половина достойна почтения и уважения. Когда это ощущение в браке полностью отсутствует, он безнадежен.

Взгляд в прошлое

Как в случае с Рори и Лизой, лучшим тестом на то, действует ли до сих пор система нежности и восхищения, является взгляд супругов на свое прошлое. Если ваш брак испытывает серьезные трудности, возможно, вы не станете сильно восхвалять друг друга сегодняшних. Однако, сосредоточившись на про-



шлом, часто можно обнаружить, что положительные эмоции еще тлеют.

Конечно, некоторые браки становятся бессодержательными. В таких отношениях неприязнь, подобно смертельному заболеванию, разрослась метастазами, даже возвращаясь назад и уничтожая приятные воспоминания. Мы наблюдали этот печальный результат на примере брака Питера и Синтии, которые спорили из-за мытья ее машины. Их отношения были разрушены сего неуважением и ее защитой. Когда им задали один и тот же вопрос о том, как они жили раньше, стало ясно, что любовь прошла. Они очень мало помнили о начале своих отношений. Когда их спросили, чем они обычно занимались во время свидания, они бросили быстрые взгляды друг на друга, будто прося: «Помоги», а потом сидели молча, мучаясь над ответом. Питер не смог вспомнить ничего, чем восхищался тогда в Синтии. Их брак было не спасти.

Если пара вспоминает прошлое с теплотой, вероятность счастливого будущего составляет 94 процента. Если же история брака для них – череда сплошь негативных событий, отношения находятся под угрозой.

Так, когда Майкла и Джастин попросили рассказать свою историю, глаза обоих засветились. Их свадьба была «идеальной», медовый месяц – «изуми-



тельными». Это говорит не только о том, что первые годы совместной жизни вызывают у них положительные эмоции, но и о том, насколько ярки их воспоминания. Они встретились, когда она, просто за компанию с подругой (его сводной сестрой), пошла навестить его в колледже в выходные.

Он был настоящим героем спорта. Она увлеклась им настолько, что вырезала его фотографию из газеты и держала ее в альбоме. (Она призналась в этом и показала ему альбом на четвертом свидании.)

Майкл сразу же почувствовал, что Джастин – та единственная, кто ему нужен, но волновался, что не понравится ей. Она с улыбкой вспоминает, как нашла письмо, которое он подсунул ей в сумочку, чтобы поведать о своих чувствах. «Я никогда не преследовал женщин», – говорит он. – Она была первой девушкой, которую я по-настоящему добивался. Я понял, что в ней есть что-то особенное».

Они вспоминают долгие прогулки и разговоры, письма, которые они писали каждый день, когда он был в колледже. «Единственное, что было тогда плохого, – говорит Майкл, – находиться далеко от Джастина. Я просто очень скучал по ней». А в ее голосе слышатся нежность, гордость и восхищение, когда она говорит: «Я думала: Господи, если я не выйду за этого парня, это сделает кто-то другой. Лучше он будет моим, пока я могу это сделать». Майкл говорит: «Я смотрел на других девушек и не хотел быть с ними. Я хотел быть с ней. Я хотел, чтобы мы поженились, и объявить всем и каждому, насколько сильно я ее

люблю». Джастин вспоминает их единение, когда приятель Майкла как-то возмутился, что тот тратит на нее много времени. «Он не понял, что я дарил ей свое время», – говорит Майкл.

Никто особенно не удивится, когда услышит, что Майкл и Джастин продолжают жить в счастливом браке. В корне позитивный взгляд на супруга и брак – мощная преграда плохим временам. При таком запасе положительных ощущений у Джастин и Майкла не возникнет при каждом споре разрушительных мыслей о расставании и разводе.

СЫВОРОТКА ПРОТИВ НЕУВАЖЕНИЯ

Сначала это может показаться до смешного очевидным: в удачном браке люди нравятся друг другу. Иначе они не были бы счастливо женаты. Однако нежность и восхищение могут быть хрупкими, если только вы постоянно не ощущаете, насколько они важны для дружбы, которая является сердцевиной хорошего брака. Просто напоминая себе о положительных качествах своей половины, даже если вы боретесь с недостатками друг друга, можно уберечь счастливый брак от разрушения. Объяснение в том, что нежность и восхищение – своего рода сыворотка против неуважения. Если вы уважаете партнера, то вряд ли будете испытывать к нему отвращение, когда ваши мнения по какому-то вопросу разойдутся. Так



что нежность и восхищение уберегают супругов от засилья четырех всадников.

Если же взаимные нежность и восхищение совершенно иссякли, ваш брак испытывает большие проблемы. Когда нет основополагающей веры в то, что супруг достоин почтения и уважения, то где основа для любых отношений, имеющих ценность? Однако существует много пар вроде Рори и Лизы, у которых нежность и восхищение еле живы. Кажется, пожар потух, но все же чувства еще тлеют. Раздуть их – важный первый шаг для исцеления такого брака.

Тест «Нежность и восхищение»

Чтобы оценить теперешнее состояние вашей системы нежности и восхищения, ответьте на следующие вопросы:

Прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («неверно»).

1. Могу с легкостью перечислить три вещи, которыми я больше всего восхищаюсь в партнере. **В Н**
2. Когда мы не вместе, я часто думаю о партнере с нежностью. **В Н**
3. Я часто нахожу повод сказать партнеру: «Я люблю тебя». **В Н**
4. Я часто прикасаюсь к партнеру или целую его с любовью. **В Н**
5. Мой партнер действительно уважает меня. **В Н**

6. В этих отношениях я чувствую, что меня любят и обо мне заботятся. **В Н**
7. Я чувствую, что партнер принимает меня и что я ему нравлюсь. **В Н**
8. Мой партнер считает меня сексуальной и привлекательной. **В Н**
9. Мой партнер возбуждает меня сексуально. **В Н**
10. В этих отношениях есть огонь и страсть. **В Н**
11. Романтика до сих пор явно присутствует в наших отношениях. **В Н**
12. Я по-настоящему горжусь моим партнером. **В Н**
13. Мой партнер по-настоящему гордится моими достижениями и успехами. **В Н**
14. Я могу с легкостью объяснить, почему вышла замуж за моего партнера. **В Н**
15. Если бы надо было проделать это снова, я вышла бы замуж за того же человека. **В Н**
16. Мы редко засыпаем, не продемонстрировав любовь или нежность. **В Н**
17. Когда я захожу в комнату, партнер рад видеть меня. **В Н**
18. Мой партнер высоко ценит то, что я делаю в этом браке. **В Н**
19. Если брать в общем, моей половине нравятся мои личные качества. **В Н**
20. Наша сексуальная жизнь в общем и целом удовлетворительна. **В Н**

Подсчет очков: давайте себе по одному очку за каждый ответ «верно».



10 или больше: Это сильная сторона вашего брака. Поскольку вы высоко цените друг друга, у вас есть защита, которая может оградить ваши отношения от переполнения негативом. Хотя вам может показаться очевидным, что любящие люди высокого мнения друг о друге, со временем супруги часто упускают из виду какую-то часть нежности и восхищения. Помните, что эти нежность и восхищение – дар, достойный заботливого отношения. Периодическое выполнение упражнений, приведенных в этой главе, поможет вам укрепить положительные чувства по отношению друг к другу.

Меньше 10: Следовало бы внести в эту область вашего брака улучшения. Не пугайтесь низкого количества очков. Существует множество супружеских пар, у которых система нежности и восхищения не умерла, но погребена под слоями негатива, обид и предательства. Возродив положительные чувства, которые все еще живы, вы можете значительно улучшить брак.

Если ваши нежность и восхищение утрачены, путь их возврата всегда начинается с осознания их ценности. Они важны для долговременных счастливых отношений. Потому что препятствуют тому, чтобы неуважение – один из четырех всадников, уничтожающих брак, – стало доминировать в вашей жизни. Неуважение – это коррозия, которая со временем разрывает связь между мужем и женой. Чем более глубокими позитивными чувствами вы связаны, тем меньше вероятность того, что вы поступите неуважительно по отношению к своей половине, когда возникнут разногласия.

РАЗЖЕЧЬ ПЛАМЯ

Нет ничего сложного в том, чтобы оживить или усилить нежность и восхищение. Даже положительные чувства, которые были спрятаны в течение долгого времени, можно извлечь на свет, просто думая и говоря о них. Немного поразмышляйте о том, почему вы связали свою жизнь с этим человеком. Если вы чувствуете, что испытываете слишком сильный стресс или злость, чтобы проделать это, вам помогут упражнения, приведенные ниже. Они кажутся простыми, но обладают огромной силой. Когда вы признаете и открыто обсуждаете позитивные стороны своего партнера и брака, связь между вами укрепляется. Поэтому гораздо проще обращаться к проблемным сторонам и вносить положительные изменения. Не стесняйтесь проделывать эти упражнения так часто, как пожелаете. Они предназначены не только для проблемных отношений. Если брак стабильный и счастливый, то упражнения – прекрасный способ повысить долю романтики.

Упражнение 4: «Я ценю...»

В списке, приведенном ниже, пометьте три пункта, которые, как вы считаете, характеризуют вашего партнера. Если их больше, все равно выберите три. (Вы можете выбрать другие три пункта, если решите проделать упражнение еще раз.)



Если трудно выбрать, не бойтесь определять слово *характеристика* очень широко. Даже если вы помните только одно мгновение, когда партнер демонстрировал эту характеристику, вы можете пометить ее.

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1. Любящий | 23. Изобретательный |
| 2. Чуткий | 24. Атлетический |
| 3. Мужественный | 25. Отзывчивый |
| 4. Умный | 26. Координированный |
| 5. Вдумчивый | 27. Изящный |
| 6. Великодушный | 28. Элегантный |
| 7. Верный | 29. Милосердный |
| 8. Честный | 30. Шаловливый |
| 9. Сильный | 31. Заботливый |
| 10. Активный | 32. Замечательный друг |
| 11. Сексуальный | 33. Волнующий |
| 12. Решительный | 34. Расчетливый |
| 13. Творческий | 35. Предусмотрительный |
| 14. Одаренный воображением | 36. Застенчивый |
| 15. Веселый | 37. Ранимый |
| 16. Привлекательный | 38. Преданный |
| 17. Интересный | 39. Сложный |
| 18. Всегда поддержит | 40. Экспрессивный |
| 19. Забавный | 41. Деятельный |
| 20. Внимательный | 42. Заботливый |
| 21. Нежный | 43. Скрытный |
| 22. Организованный | 44. Рисковый |

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 45. Чувствительный | 59. Статный |
| 46. Надежный | 60. Богатый |
| 47. Ответственный | 61. Спокойный |
| 48. Заслуживающий доверия | 62. Деятельный |
| 49. Воспитанный | 63. Замечательный партнер |
| 50. Горячий | 64. Замечательный родитель |
| 51. Зрелый | 65. Положительный |
| 52. Добрый | 66. Защитник |
| 53. Мягкий | 67. Милый |
| 54. Практичный | 68. Ласковый |
| 55. Живой | 69. Крепкий |
| 56. Остроумный | 70. Гибкий |
| 57. Расслабленный | 71. Понимающий |
| 58. Красивый | 72. Глупый |

По каждому отмеченному пункту немного подумайте о реальной ситуации, которая иллюстрирует эту характеристику партнера. Запишите характеристику и ситуацию в блокнот или дневник следующим образом:

1. Характеристика _____

Ситуация _____

2. Характеристика _____

Ситуация _____

3. Характеристика _____

Ситуация _____



Теперь поделитесь своим списком с партнером. Пусть он или она знает, какие качества вы цените столь высоко.

Во время своих семинаров я сразу же вижу пользу от этого упражнения. Комната наполняется теплыми улыбками и смехом. Супружеские пары, которые начали семинар, сидя неуклюже и неловко, вдруг оказываются расслабленными. Глядя на них, я могу сказать, что вернулось нечто, утраченное ими. Надежда на спасение брака почти осязаема.

Упражнение 5: История и философия вашего брака

Большинству супружеских пар помогает, когда с ними говорят о счастливых моментах прошлого. Ниже дается вариант анкеты, которая привела Рори и Лизу к воссоединению, с восхищением и нежностью друг к другу. Совместное заполнение этой анкеты возвратит вас к первым годам ваших отношений и поможет вспомнить, как и почему вы стали супругами.

Вам понадобится сосредоточиться на пару часов, чтобы выполнить упражнение. Можно попросить близкого друга или родственника побыть в роли интервьюера, а можно просто читать вопросы и вместе обсуждать их. На них не существует правильных или неправильных ответов. Они предназначены для того, чтобы помочь вам вспомнить о своих чувствах и о том, почему когда-то вы решили соединить свои судьбы.

Часть первая. История ваших отношений

1. Обсудите, как вы познакомились и стали встречаться. Было ли в вашей половине нечто, что выделяло его или ее? Каковы были ваши первые впечатления друг от друга?

2. О каких самых запоминающихся моментах из начала ваших отношений вы можете рассказать? Как вы узнавали друг друга перед тем, как поженились? Что вы помните об этом периоде? Возникали ли у вас тогда противоречия? Как вы проводили время вместе?

3. Расскажите, как вы решили пожениться. Почему – потому что поняли, что это единственный человек на земле, с которым вы хотите быть вместе? Было ли это решение простым или сложным? Были ли вы влюблены?

4. Помните ли вы свою свадьбу? Обменяйтесь воспоминаниями. Был ли у вас медовый месяц? Что вы о нем помните?

5. Что вы помните о первом годе семейной жизни? Понадобилось ли вам приспособливаться друг к другу?

6. Что вы скажете о превращении в родителей? Поговорите друг с другом об этом периоде вашего брака. Каково это было для вас обоих?

7. Оглядываясь на прожитые годы, какие моменты вы можете выделить как по-настоящему счастливые времена вашего брака? Изменилось ли это с годами?

8. Многие отношения проходят периоды взлетов и падений. Для вашего брака это верно? Можете ли вы описать какие-то из этих периодов?

9. Оглядываясь на прожитые годы, какие моменты вы можете выделить как по-настоящему трудные для вашего



брака? Как думаете, почему вы остались вместе? Как вы пережили эти тяжелые времена?

10. Вы прекратили делать что-то, что раньше доставляло вам удовольствие? Выясните это вместе.

Часть вторая. Ваша философия брака

11. Поговорите друг с другом о том, почему одни браки складываются, другие нет. Обсудите, у кого среди знакомых супружеских пар особенно удачные и особенно неудачные браки. Какая разница между ними? Как бы вы сравнивали свой брак с браком каждой из этих пар?

12. Обсудите браки своих родителей. Вы сказали бы, что они похожи на ваш брак или отличаются?

13. Составьте график истории вашего брака, отметьте основные переломные моменты, взлеты и падения. Какие времена были самыми счастливыми для вас? А для вашего партнера? Как ваш брак изменился с годами?

Большинство супружеских пар обнаруживает, что совместное вспоминание прошлого перезаряжает их отношения в состояние «здесь и сейчас». Процесс ответа на эти вопросы часто напоминает парам о любви и больших ожиданиях, которые в первую очередь способствовали их решению пожениться. Супругам, считающим, что надежда на исцеление их брака уже угасла, это может дать толчок к борьбе за его спасение.

Для исцеления и усиления нежности и восхищения может быть достаточно периодического повторения двух

упражнений, приведенных выше. Однако если негатив гла-
боко укоренился, браку требуется долговременный, более
структурированный подход, который вы найдете в следую-
щем упражнении.

Упражнение 6: Семинедельный курс нежности и восхищения

Упражнение предназначено для того, чтобы привить вам
привычку позитивно думать о партнере, когда вы не вместе.
Если вы злитесь, испытываете стресс или отдалились от су-
пруга, у вас могут преобладать мысли о его отрицательных
качествах. Это поддерживает состояние дистресса, что, в
свою очередь, приводит к еще большему отдалению и изо-
ляции в браке.

Данное упражнение обучит вас мысленно сосредото-
читься на положительных качествах партнера, даже если вы
переживаете не лучшие времена. Для каждого дня, указан-
ного ниже, указано положительное утверждение, сопрово-
ждающееся заданием. Подумайте о каждом утверждении
и повторяйте его себе много раз в течение дня, когда вы не
вместе. Может показаться, что эта мысль неприменима к ва-
шему супругу или вашему браку, особенно если нежность и
восхищение потускнели. Помните, что утверждение не долж-
но описывать обычное состояние ваших отношений на дан-
ный момент. Если вы можете вспомнить одно-единственное
мгновение или эпизод, к которому относилось утверждение,
сосредоточьтесь на нем. Например, если вы не испытываете
сейчас чрезмерного влечения к своей половине, сосредо-



точьтесь на той части его или ее тела, которая вас привлекает. Также обязательно выполните простое задание, которое следует за каждым положительным утверждением. Прodelывайте упражнение каждый день – неважно, что вы думаете в этот момент о ваших отношениях или о своей половине. Не останавливайтесь, даже если крупно поссорились или чувствуете, что очень далеки друг от друга.

Хотя упражнение может показаться глупым, оно основано на большом исследовательском материале, посвященном силе повторения позитивных мыслей. Этот подход связан с одним из принципов когнитивной терапии, которая успешно помогала людям преодолевать депрессии. Когда человек впадает в депрессию, его мысли становятся беспорядочными, он видит все в крайне негативном свете, что добавляет ощущения безнадежности. Однако если со временем он намеренно перестроит свое мышление на позитивное, чувство безнадежности исчезает.

Это упражнение помогает дать такую же надежду браку.

На самом деле то, что вы делаете, – репетиция более позитивного способа мышления о партнере и ваших отношениях. Подобно любой репетиции, если вы проделываете это достаточно часто, слова (и, что более важно, мысли) станут второй натурой.

Обратите внимание: поскольку большинство супружеских пар с понедельника по пятницу проводят время отдельно, это и есть дни, указанные в расписании, приведенном ниже. Вы можете менять местами дни, чтобы они соответствовали вашему графику (если, например, работаете по выходным), пока вы выполняете упражнение пять дней в неделю.

Неделя 1

Понедельник

Мысль: Я искренне испытываю нежные чувства к партнеру.

Задание: Назовите одну привлекательную характеристику.

Вторник

Мысль: Я могу с легкостью говорить о том, что наш брак переживает хорошие времена.

Задание: Выберите одно приятное событие и напишите о нем предложение.

Среда

Мысль: Я могу легко вспомнить романтические, особые моменты нашего брака.

Задание: Выберите такой момент и подумайте о нем.

Четверг

Мысль: Я испытываю физическое влечение к партнеру.

Задание: Подумайте об одной части тела, которая вам нравится.

Пятница

Мысль: Мой партнер обладает особенными качествами, вызывающими во мне гордость.

Задание: Запишите одну характеристику, которая вызывает у вас чувство гордости.

Неделя 2

Понедельник

Мысль: В этом браке я искренне ощущаю «мы» как противоположность «я».

Задание: Подумайте о том, в чем вы похожи.



Вторник

Мысль: У нас одинаковые убеждения и ценности.

Задание: Опишите одно из ваших общих убеждений.

Среда

Мысль: У нас общие цели.

Задание: Назовите одну такую цель.

Четверг

Мысль: Моя половина – мой лучший друг.

Задание: Какие ваши секреты известны вашей половине?

Пятница

Мысль: В этом браке я получаю большую поддержку.

Задание: Подумайте о времени, когда ваша половина очень поддерживала вас.

Неделя 3

Понедельник

Мысль: Мой дом – то место, куда я прихожу, чтобы снизить стресс.

Задание: Назовите момент, когда ваша половина помогла вам снизить стресс.

Вторник

Мысль: Я легко могу вспомнить тот момент, когда мы впервые встретились.

Задание: Опишите эту первую встречу на бумаге.

Среда

Мысль: Я в подробностях помню, как принималось решение пожениться.

Задание: Запишите одну из таких подробностей.

Четверг

Мысль: Я могу вспомнить нашу свадьбу и медовый месяц.

Задание: Опишите одну особенно запомнившуюся приятную деталь (событие).

Пятница

Мысль: Мы честно делим обязанности по хозяйству.

Задание: Опишите то, как вы регулярно это делаете. Если вы не вносите свой вклад, решите, за какую работу по дому возьметесь (например, за стирку).

Неделя 4

Понедельник

Мысль: Мы можем планировать будущее и чувствуем, что контролируем нашу совместную жизнь.

Задание: Опишите что-нибудь одно, что вы планировали вместе.

Вторник

Мысль: Я горжусь этим браком.

Задание: Назовите две вещи в этом браке, которыми вы гордитесь.

Среда

Мысль: Я горжусь своей семьей.

Задание: Вспомните определенный момент, когда испытывали особенную гордость.

Четверг

Мысль: Мне не все нравится в партнере, но я могу с этим жить.

Задание: К какому из незначительных недостатков вы приспособились?



Пятница

Мысль: Этот брак намного лучше большинства браков, виденных мной.

Задание: Подумайте об известном вам ужасном браке.

Неделя 5

Понедельник

Мысль: Мне так повезло, что я встретил мою половину.

Задание: Назовите одно из преимуществ, которое дает брак с этой половиной.

Вторник

Мысль: Иногда брак – борьба, но он стоит того.

Задание: Подумайте об одном трудном периоде, который вы успешно преодолели вместе.

Среда

Мысль: Мы очень привязаны друг к другу.

Задание: Запланируйте на сегодняшний вечер подарок-сюрприз для своей половины.

Четверг

Мысль: Мы искренне интересуемся друг другом.

Задание: Подумайте о чем-то, что было бы интересно сделать вместе или о чем было бы интересно поговорить.

Пятница

Мысль: Мы считаем друг друга хорошей компанией.

Задание: Запланируйте совместный выход в свет.

Неделя 6

Понедельник

Мысль: Мой брак наполнен любовью.

Задание: Подумайте об особенном путешествии, в которое вы ездили вместе.

Вторник

Мысль: Мой партнер – интересная личность.

Задание: Запланируй спросить свою половину о чем-то, что интересует вас обоих.

Среда

Мысль: Мы хорошо подходим друг другу.

Задание: Напишите любовное послание своей половине и отправьте письмо по почте.

Четверг

Мысль: Если бы надо было начать все сначала, я вышла бы за того же человека.

Задание: Запланируйте краткий отпуск по случаю годовщины свадьбы (или чего-то иного).

Пятница

Мысль: В моем браке много взаимного уважения.

Задание: Подумайте, не брать ли вам вместе уроки (хождения под парусом, бальных танцев и так далее). Или расскажите своему партнеру, как недавно восхищались чем-то, что он делал.

Неделя 7

Понедельник

Мысль: Секс обычно (или может быть) довольно-таки неплох в этом браке.

Задание: Запланируйте эротический вечер для вас двоих.

Вторник

Мысль: Вместе мы прошли длинный путь.



Задание: Подумайте обо всем, что вы сделали как единая команда.

Среда

Мысль: Я думаю, вместе мы выдержим любые неприятности.

Задание: Вспомните, как пережили трудные времена.

Четверг

Мысль: Нам нравится чувство юмора друг друга.

Задание: Возьмите напрокат комедию, чтобы посмотреть ее вместе.

Пятница

Мысль: Моя половина может быть очень привлекательной.

Задание: Разоденьтесь для того, чтобы провести вместе утонченно-шикарный вечер. Если вам не нравится такой вариант, запланируйте другой вечер, от которого получите удовольствие.

К концу семи недель вы, вполне вероятно, обнаружите, что ваше представление о партнере и вашем браке гораздо радужнее. Пение друг другу дифирамбов пойдет только на пользу. Однако чтобы улучшения продолжались, нужно задействовать уважение и привязанность. В следующей главе вы будете заниматься именно этим, используя их как основу для оживления своих романтических чувств.

5

Принцип 3:

Повернитесь друг к другу вместо того, чтобы отвернуться

И один из материалов, отснятых в нашей «лаборатории любви», не принес бы никому Оскара. Наши архивы полны сцен, в которых супруг смотрит из венецианского окна и говорит: «Ух ты, смотри, какая лодка». А супруга говорит, отвлекшись на секунду от журнала: «Да, похоже на ту большую шхуну, которую мы видели прошлым летом, помнишь?» Супруг что-то ворчит в ответ.

Вы можете подумать, что я считаю просмотр подобных сцен час за часом делом невыносимо скучным. Напротив: когда супружеские пары занимаются подобной болтовней, я могу быть определенно уверен, что они останутся счастливо женатыми. Что действительно происходит в этих кратких диалогах? Проявляется связь мужа и жены – они поворачиваются друг к другу. В супружеских парах, которые движутся к разводу или несчастливы вместе, такие крат-



кие моменты связи – редкость. Гораздо чаще жена даже не поднимает глаза от журнала, а если она это сделает, муж не слышит, что она говорит.

Голливуд сильно исказил наши понятия о романтике и о том, что заставляет страсть пылать. Может быть, когда смотришь, как Хэмфри Богарт¹ обнимает заплаканную Ингрид Бергман², сердце и затрепещет, но романтика реальной жизни подогревается гораздо более однообразным подходом к пребыванию вместе. Она поддерживается каждый раз, когда вы даете своей половине понять, что его или ее ценят среди серых буден. Каким бы смешным это ни казалось, на самом деле романтика появляется, когда супруги находятся в супермаркете и жена говорит: «У нас больше нет отбеливателя?», а муж отвечает: «Не знаю. Давай схожу, возьму на всякий случай», вместо того чтобы равнодушно пожать плечами. Она появляется, когда вы знаете, что у супруга на работе тяжелый день, и тратите шестьдесят секунд, чтобы оставить на его голосовой почте слова поддержки. Она появляется, когда жена говорит вам однажды утром: «Ночью мне приснился кошмар», а вы отвечаете: «Я очень тороплюсь, расскажи мне его сейчас, чтобы можно было обсудить его вечером»

¹ Хэмфри Богарт – киноактер, которого Американский институт киноискусства назвал лучшим актером в истории американского кино.

² Ингрид Бергман – шведская актриса, занимающая в рейтинге Американского института киноискусства четвертое место.



вместо: «У меня нет времени». Во всех этих примерах муж и жена решают повернуться друг к другу, а не отвернуться. В браках люди периодически проделывают то, что я называю «просьбой» к партнеру о внимании, любви или поддержке. Люди либо поворачиваются друг к другу после этих просьб, либо отворачиваются.

**Поворот к супругу – основа эмоциональной
связи, романтики, страсти и хорошей
сексуальной жизни.**

Так, в «лаборатории любви» мне больше всего нравятся те сцены, которые любой голливудский редактор сдал бы в монтажную как ненужные. Я знаю: в кратких мгновениях заключена глубокая драма. Будут они читать воскресную газету вместе или поодиночке, молча? Будут ли болтать за обедом? Наблюдая за ними, испытываешь напряжение, потому что знаешь: супружеские пары, которые поворачиваются друг к другу, связаны эмоционально и останутся в браке. Остальные в конечном счете теряют свою дорогу.

Причина различного итога этих браков – то, что я называю банковским счетом эмоций супругов. Партнеры, которые чаще скорее поворачиваются друг к другу, чем отворачиваются, вкладывают средства в банк. Они копят эмоциональные сбережения, которые могут послужить подушкой безопасности,



когда появятся трудности или они столкнутся с серьезным конфликтом. Поскольку они запасли всю эту доброжелательность, они способны идти друг другу на уступки во время ссоры. Они могут поддерживать позитивное ощущение друг друга и своего брака даже в трудные периоды.

Но самая большая отдача от этого банковского счета эмоций – не только подушка безопасности, которую он предлагает, когда супруги испытывают стресс. Как я уже говорил, повороты лицом к супругу по незначительным поводам – тоже ключ к долговременной романтике.

Многие думают, что секрет восстановления отношений с партнером – ужин при свечах или отпуск у моря. Это заблуждение.

Романтический вечер вне дома зажигает страсть по-настоящему только тогда, когда пара поддерживала горение сигнальной лампочки, оставаясь на связи по незначительным поводам. Легко представить, что Джастин и Майкл – супруги, которые с таким восхищением вспоминали свою свадьбу и ухаживания, сидят в ресторане при свечах. Однако если посадить на те же самые стулья Питера и Синтию – супругов, которые не могли договориться по поводу мытья машины или чего-то еще, вероятнее всего, вечер будет неудачным, полным встречных обвинений или неловкого молчания.

Тест «Есть ли в вашем браке романтика?»

Чтобы получить четкое представление о том, какая степень романтичности присутствует в ваших отношениях (или будет присутствовать в будущем), ответьте на следующие вопросы.

Прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («неверно»).

1. Нам нравится заниматься вместе незначительными делами (складывать белье, смотреть телевизор). **В Н**
2. Я с нетерпением жду возможности провести свободное время с партнером. **В Н**
3. В конце дня мой партнер рад меня видеть. **В Н**
4. Мой партнер обычно интересуется моей точкой зрения. **В Н**
5. Мне доставляет настоящее удовольствие обсуждать с партнером разные вещи. **В Н**
6. Мой партнер – один из моих лучших друзей. **В Н**
7. Думаю, мой партнер посчитал бы меня очень близким другом. **В Н**
8. Мы просто любим болтать друг с другом. **В Н**
9. Когда мы идем куда-то вместе, время летит очень быстро. **В Н**
10. Нам всегда есть много что сказать друг другу. **В Н**
11. Вместе нам очень весело. **В Н**
12. Мы очень близки духовно. **В Н**
13. Основные жизненные ценности у нас одинаковые. **В Н**



14. Нам нравится проводить время вместе за похожими занятиями. **В Н**
15. У нас на самом деле множество общих интересов. **В Н**
16. У нас много одинаковых мечтаний и целей. **В Н**
17. Нам нравится много заниматься одними и теми же вещами. **В Н**
18. Несмотря на то что наши интересы в чем-то отличаются, мне нравится то, что интересует моего партнера. **В Н**
19. Что бы мы ни делали вместе, обычно мы хорошо проводим время. **В Н**
20. Мой партнер говорит мне, когда у него или у нее был неудачный день. **В Н**

Подсчет очков: давайте себе по одному очку за каждый ответ «верно».

10 или больше: Поздравляем! Это – сильная сторона вашего брака. Поскольку вы так часто «находитесь рядом» друг с другом в незначительные моменты жизни, вы создали изрядный банковский счет эмоций, который будет поддерживать вас в любых сложностях брака (и оградит от многого). Именно те незначительные моменты, о которых вы редко думаете – когда совершаете покупки в супермаркете, складываете белье или договариваетесь о встрече, пока оба находитесь на работе, – составляют суть брака. Именно наличие избыточного банковского счета эмоций поддерживает жизнеспособность романтики и проводит вас через непростые времена, плохое настроение и серьезные перемены.

Меньше 10: Вашему браку не помешали бы какие-нибудь изменения в этой области. Научившись поворачи-



ваться лицом друг к другу в повседневности, вы сделаете брак не только более крепким, но и более романтичным. Каждый раз, когда вы предпринимаете усилие, чтобы выслушать вашу половину и ответить, чтобы помочь ей, вы делаете брак чуть лучше.

**Супружеские пары часто игнорируют
эмоциональные потребности друг друга по
небрежности, а не по злему умыслу.**

Первый шаг к тому, чтобы повернуться друг к другу, – осознать, насколько важны эти ежедневные мелочи не только для стабильности брака, но и для постоянного ощущения романтики. Для многих супружеских пар просто понимание того, что повседневное общение может стать другим, значительно меняет отношения. Напомните себе, что предупредительность укрепит брак и добавит в него страсти гораздо больше, чем двухнедельный отпуск на Багамских островах. Упражнения, приведенные ниже, помогут вам научиться поворачиваться друг к другу даже в мелочах повседневной жизни.

Упражнение 7: Банковский счет эмоций

Мысленное ведение счета вашей эмоциональной связи со своей половиной может принести браку большую пользу. Однако на некоторые супружеские пары такой подход действует лучше, если они превращают свой банковский



счет эмоций в «реальный». Можно завести своеобразный гроссбух¹ и давать себе одно очко каждый раз, когда вы повернуты лицом к супругу в течение дня. Возможно, вам не захочется документировать каждый ободряющий кивок, который вы сделали, когда партнер что-то вам рассказывал. Однако вы сделаете запись по таким событиям, как «Я позвонила А. на работу, чтобы узнать, как прошла встреча» и «Я съездила помыть фургон Л.».

Осторожно, не превратите это в соревнование или в подсчет действий «услуга за услугу», когда следят за «балансом» счетов друг друга и ведут учет того, кто что для кого сделал. Такой подход аннулирует назначение этого упражнения. Цель – сосредоточиться на том, что вы можете сделать для улучшения брака, а не на том, что вашей половине следовало бы делать, а она этого не делает. Это означает, например, пытаться повернуться к половине даже тогда, когда вы чувствуете, что он или она капризничает или в недружелюбном настроении.

Вы можете подсчитывать ежедневный или еженедельный баланс путем прибавления вкладов и вычитания снятого со счета («Забыл купить пленку для камеры М.», «Поздно вернулся»). Чтобы упражнение возымело эффект, важно быть беспощадно честным с собой, когда вы равнодушны и отворачиваетесь от своей половины. Чем больше прибыли на вашем счету, тем выше вероятность увидеть улучшение брака. Однако не удивляйтесь, если положительные изменения не произойдут моментально. Если вы утратили привыч-

¹ Гроссбух – книга для систематической записи счетов и приходно-расходных операций.



ку поворачиваться друг к другу, может потребоваться время для того, чтобы стали видны плюсы этого упражнения. Одна из задач – обратить внимание, когда партнер все же поворачивается к вам и наоборот. В ходе исследования, когда пары наблюдались в собственных домах, счастливо женатые супруги замечали почти все позитивные моменты, которые делали для них партнеры. В неудачных же браках партнеры недооценивали намерения друг друга высказать поддержку почти на 50 процентов!

Хотя превращать гроссбухи в подобие соревнования и не стоит, есть смысл получать информацию друг от друга о том, с помощью чего вы могли бы укрепить эмоциональную связь. Так вы можете сосредоточить усилия на том, что даст наибольшую отдачу.

Ниже приводится длинный список занятий, которые супружеские пары могут выполнять вместе – от мытья посуды до посещения боулинга. Выберите три занятия, которые вам больше всего хотелось бы разделить с партнером. Можно также отметить один пункт, если вы уже делаете это вместе, но хотели бы делать чаще или с большей эмоциональной связью. Например, вы каждое утро читаете одну газету, но вам было бы приятно, чтобы партнер еще и обсуждал с вами новости.

1. Поговорить в конце дня о том, как он прошел.
2. Сходить в гастроном. Составить список покупок.
3. Приготовить обед, испечь что-то.
4. Прибраться, постирать.
5. Купить вместе подарки или одежду (для себя, детей или друзей).



6. Пойти (без детей) на поздний завтрак или обед или в ваше любимое место или бар.
7. Читать вместе утреннюю газету.
8. Помогать друг другу в плане самосовершенствования (например, новые курсы, похудание, спорт, новая работа).
9. Планировать вечеринку и принимать гостей.
10. Звонить или думать друг о друге в течение рабочего дня.
11. Ночевать в «романтическом убежище».
12. Завтракать вместе в течение рабочей недели.
13. Ходить вместе в церковь, мечеть или синагогу.
14. Работать в саду, делать уборку, ремонтировать дом, мыть автомобиль.
15. Принимать участие в попечительской работе общины (например, быть волонтером).
16. Заниматься вместе спортом.
17. Выезжать на выходные (например, пикники, прогулки).
18. Проводить «ежедневное» время с детьми – укладывать спать, купать, делать уроки.
19. Брать детей на прогулки (например, в зоопарк, музей, на обед).
20. Заниматься делами школы (например, съездом учителей).
21. Поддерживать отношения / общаться с родственниками (родителями, родственниками мужа или жены, братьями и сестрами).
22. Развлекать приезжих гостей.



**Принцип 3: Повернитесь друг к другу
вместо того, чтобы отвернуться**



Путешествовать вместе (самолет, автобус, поезд, машина).

Смотреть телевизор или видеозаписи.

Заказывать блюда из ресторана.

Быть участником свидания вчетвером с друзьями.

Бывать на спортивных мероприятиях.

Заниматься любимым делом (например, ходить в боулинг, парк развлечений, кататься на велосипеде, посещать экскурсии, бегать трусцой, ездить верхом, жить в палатке, плавать на каноэ, ездить на водных лыжах, плавать).

Разговаривать или читать вместе у камина.

Слушать музыку.

Ходить на танцы или на концерт, в ночной клуб, джаз-клуб или театр.

Устраивать день рождения для своего ребенка.

Отводить ребенка в школу.

Присутствовать на спортивных мероприятиях своего ребенка или выступлениях (концерт, пьеса и так далее).

Оплачивать счета.

Писать письма или карточки.

Заниматься вопросами медицины в семье (отводить детей к врачу, покупать лекарства и др.).

Работать дома, но все равно быть в каком-то смысле вместе.

Ходить на общественные мероприятия (например, церковный аукцион).

Ходить на вечеринки.



41. Ехать вместе на работу или с работы.
42. Отмечать значимые события в жизни своих детей (поступление в первый класс, окончание высшего учебного заведения и др.).
43. Отмечать другие вехи в вашей жизни (например, повышение по службе, выход на пенсию).
44. Играть в компьютерные игры, искать и изучать какую-то информацию в Интернете.
45. Гулять с детьми во дворе.
46. Планировать отпуск.
47. Планировать общее будущее. Мечтать.
48. Выгуливать собаку.
49. Читать вместе вслух.
50. Играть в настольные игры или карты.
51. Вместе ставить пьесы или скетчи.
52. Вместе заниматься домашними делами по выходным.
53. Иметь хобби – например, живопись, скульптура, игра на музыкальных инструментах.
54. Разговаривать во время чаепития.
55. Найти время, чтобы просто поговорить без чужого вмешательства – чтобы ваша половина действительно выслушала вас.
56. Философствовать.
57. Сплетничать (болтать о других людях).
58. Помогать другим людям.
59. Подыскивать новый дом или квартиру.
60. Совершать пробные поездки на новом автомобиле.
61. Иное _____



**Принцип 3: Повернитесь друг к другу
вместо того, чтобы отвернуться**



А теперь обменивайтесь информацией, чтобы вы оба знали, как лучше всего идти навстречу друг другу и накапливать очки. Предупреждаю: иногда на наших семинарах это упражнение создает конфликт. Например, Дик хочет, чтобы Рене больше участвовала в планировании выходных, а Рене жалуется, что она и так постоянно делает это. Чтобы избежать споров, помните: по сути, упражнение – способ польстить друг другу. На самом деле вы говорите своей половине: «Я так сильно люблю тебя, что хочу проводить с тобой больше времени». Поэтому будьте готовы сообщать о своих запросах в таком духе. Вместо того чтобы критически высказываться о том, что не сделал ваш партнер в прошлом, сосредоточьтесь на том, чего бы вы хотели сейчас. Например: «Мне хотелось бы, чтобы ты проводил со мной большую часть вечеринок», а не: «Ты всегда меня бросаешь».

Настоящая польза от выполнения упражнения появляется тогда, когда оба вы смотрите на три пункта, которые выбрал партнер, и после обещаете выполнить один из них. Согласие должно быть твердым – на семинарах мы называем это контрактом. Некоторые пары считают полезным записывать все контракты, например: «Я, Венди, согласна выгуливать с Биллом собаку каждый понедельник и вторник». Это может показаться холодной формальностью, но официальное соглашение обычно дает эффект, поскольку выражает уважение к вашей просьбе. Вы испытываете облегчение и приятное волнение, потому что супруг согласен дать вам это. Неудивительно, что упражнение усиливает ощущение романтики!



Упражнение 8: Разговор, снижающий стресс

Вы можете зарабатывать очки на банковский счет эмоций во время любого повседневного занятия из приведенного списка. Но мы выяснили, что первое – «Поговорить в конце дня о том, как он прошел» – самое эффективное. Разговор на тему «Как прошел день, дорогой?» помогает каждому справиться со стрессом, причиной которого не является брак. Научиться это делать – главное для длительных здоровых отношений. Мой коллега Нейл Якобсен из Вашингтонского университета, канд. наук, выяснил опытным путем, что отношения во многом зависят от того, распространяется ли на них стресс из других областей вашей жизни. Если это происходит, то брак переживает рецидив, в то время как супруги, которые помогают друг другу в такой ситуации, сохраняют крепкую семью.

Многие пары автоматически ведут успокоительный разговор, к примеру, за обеденным столом или после того, как дети заснули. Однако слишком часто это обсуждение не имеет желаемого эффекта, а напротив, увеличивает уровень стресса. Вы испытываете недовольство партнером, если он не слушал вас, когда вы делились проблемами или давали совет. Чтобы разговоры действительно помогали успокоиться, нужно изменить тактику.

Для начала выберите «правильное» время. Некоторые люди хотят излить душу, едва преступив порог. Другим же требуется несколько минут, прежде чем они будут готовы общаться. Так что подождите того момента, когда оба захотите поговорить.



В обычный день потратьте на такую беседу от двадцати до тридцати минут. Общее правило – вы говорите обо всем, о чем хотите, кроме вашего брака. Сейчас не время обсуждать конфликты. Это – возможность оказать друг другу эмоциональную поддержку по любому другому вопросу.

Упражнение предполагает активное слушание – классическую технику обычной семейной терапии – и опирается на нее. Цель – выслушать точку зрения вашей половины с сочувствием и не судить его или ее. Это в идеале. Однако нередко такой подход терпит поражение, поскольку супружеские пары используют его, когда высказывают друг другу недовольство. Это трудно – и обычно безболезненно примерно настолько, насколько безболезненна проверка внутренней налоговой службы. Практически невозможно не чувствовать себя испуганным, обиженным или злым как черт, когда партнер ругается на вас.

Однако я обнаружил, что эта же техника слушания может быть крайне полезна, если вы используете ее во время обсуждений, в которых *не* являетесь мишенью своей половины. В такой ситуации вы будете с гораздо большей готовностью оказывать поддержку, проявлять понимание к партнеру и наоборот. Это только усилит вашу любовь и доверие. Ниже приводится инструкция для такого обсуждения.

1. Меняйтесь. Каждый партнер получает возможность жаловаться пятнадцать минут.

2. Не давайте непрошенных советов. Если вы быстро предложите решение проблемы вашего партнера, возможно, он подумает, что вы превращаете ее в банальность или не придаете ей значения, – и результат будет обратным. В сущ-



ности, вы говорите: «Это не такая уж большая проблема. Почему бы тебе просто?..» Основное правило помощи своей половине в снятии стресса состоит в том, что понимание *должно предшествовать совету*. Вам надо дать партнеру понять, что вы ему сочувствуете, прежде чем предложить решение. Часто ваша половина вообще не просит вас о нем – достаточно просто выслушать или с готовностью подставить плечо, на котором она выплечется.

Я обнаружил значительную гендерную разницу в том, что касается этого правила. Женщины более чувствительны к советам, чем мужчины. Иными словами, когда жена рассказывает мужу о неприятностях, обычно она реагирует очень негативно, если тот пытается сразу же дать ей совет. Вместо этого она хочет услышать слова поддержки и понимания. Мужчины более терпимы к незамедлительным попыткам решить проблему, так что жена может, пожалуй, «выйти сухой из воды». Хотя мужчина, эмоционально рассказывая о неприятностях на работе, наверное, тоже предпочел бы, чтобы она предложила ему сочувствие, а не готовый рецепт.

Когда на семинарах я говорю семейным парам, что их задача – не решать проблемы друг друга, а выражать поддержку, их облегчение почти осязаемо. Мужчин особенно радует мысль, что им не нужно решать проблему, когда жены жалуются. С плеч падает огромная ноша, как только они понимают, что это не их обязанность и что обычно это противоположно тому, чего от них ждут. Может показаться, что это слишком хорошо – зарабатывать очки, не пытаясь решить проблемы партнера. Но именно так и есть.

3. Проявляйте искренний интерес. Не позволяйте мыслям и взгляду блуждать. Оставайтесь внимательным. За-



давайте вопросы. Установите зрительный контакт. Кивайте, говорите «угу» и тому подобное.

4. Сообщите о вашем понимании. Дайте своей половине понять, что вы сопереживаете: «Ну и облом! Я тоже была бы в шоке. Понятно, почему ты такой».

5. Примите сторону своей половины. Это означает оказать поддержку, даже если вы думаете, что его или ее точка зрения необоснованна. Не занимайте противоположную позицию – от этого ваша половина почувствует себя обиженной. Если начальник вашей жены сделал ей выговор за пятиминутное опоздание, не говорите: «Ну, может, у Боба просто был неудачный день». И, конечно же, не говорите: «Ты не должна была опаздывать». Вместо этого скажите: «Это так несправедливо!» Дело не в том, что вы так думаете на самом деле. Главное – согласованность. Когда партнер приходит к вам за эмоциональной поддержкой (скорее, за ней, чем за советом), ваше дело – не выносить моральные суждения или говорить ему, что делать. Ваше дело сказать: «Бедняжка».

6. Займите позицию «мы против других». Если ваша половина чувствует себя совершенно одинокой перед лицом какой-то трудности, выразите солидарность. Пусть он или она знает, что вы двое в этом вопросе едины.

7. Проявите любовь. Задержите свою половину, положите ему или ей руку на плечо и скажите: «Я люблю тебя».

8. Подтверждайте эмоции. Пусть ваш партнер знает, что его чувства имеют для вас значение. Это могут быть, например, такие фразы: «Да, это так печально», «Я бы тоже разволновалась», «Я понимаю, почему ты так недоволен».



Мы приводим два кратких примера разговора, снижающего стресс, чтобы дать представление о том, что делать и чего не делать.

Как не надо делать

Хенк: Сегодня у меня была еще одна ужасная встреча с Этель. Она продолжает ставить под сомнения мои знания, пошла к начальству и сказала, что сомневается в моей компетентности. Ненавижу ее.

Ванда: По-моему, это еще один случай того, как ты злишься и реагируешь слишком бурно. (*Критика.*) Я знаю, что она очень конструктивна и справедлива. Может быть, ты не слишком серьезно отнесся к ее опасениям. (*Принимает сторону врага.*)

Хенк: Эта женщина решила от меня избавиться.

Ванда: Это все твоя паранойя. Тебе надо попытаться это контролировать. (*Критика.*)

Хенк: Ах, забудь.

Как надо делать

Хенк: Сегодня у меня была еще одна ужасная встреча с Этель. Она продолжает ставить под сомнения мои знания, пошла к начальству и сказала, что сомневается в моей компетентности. Ненавижу ее.

ВАНДА: Поверить не могу, какая женщина! Она просто низкая скандалистка и ужасная сплетница. *(Мы против других.)* Что ты сказал? *(Проявляйте искренний интерес.)*

ХЕНК: Я сказал ей, что она просто решила от меня избавиться. И что ей это не удастся.

ВАНДА: Она кого угодно превратит в параноика. Жалко, что она заставляет тебя пройти через это. *(Выражение любви.)* Как бы мне хотелось расквитаться с ней. *(Мы против других.)*

ХЕНК: Мне тоже, но думаю, лучше просто забыть об этом. Просто не обращать на нее внимания.

ВАНДА: Твой начальник знает, какова она. Все знают.

ХЕНК: Это верно. Он не разделяет ее мнение обо мне, а она ходит и рассказывает всем, что все некомпетентны, кроме нее.

ВАНДА: Это ей аукнется.

ХЕНК: Надеюсь, а то я от нее язву заработаю.

ВАНДА: Это так давит на тебя! Знаешь, я понимаю, почему *(подтверждение эмоций)* она довела мужа до язвы.

ХЕНК: У него язва?

ВАНДА: Я недавно узнала.

ХЕНК: Господи!

Ниже приводится несколько образцов сценариев, которые помогут попрактиковаться в оказании поддержки, когда ваша половина выговаривается.



1. Сестра вашей жены накричала на нее из-за того, что та не вернула деньги, одолженные ей два месяца назад. Ваша супруга возмущена и оскорблена поведением своей сестры. (Все же она должна сестре деньги.)

Вы говорите:

2. Ваш муж получил талон предупреждения по пути домой. «Это был радар! – кричит он. – У всех была скорость 80. Почему остановили именно меня?»

Вы говорите:

3. Ваша супруга опоздала на важное собеседование по поводу работы. Теперь она волнуется, что не получит работу. «Поверить не могу, что была такой дурой», – стонет она.

Вы говорите:

4. Ваш муж попросил начальника о прибавке и получил отказ. Он разозлился и выскочил из кабинета. Теперь волнуется, что начальник обвинит его в этом.

Вы говорите:

Образцы ответов

1. «Жаль, что из-за нее ты оскорблена и зла». (Или: «Бедняжка».)
2. «Возмутительно! Это так несправедливо!» (Или: «Бедняжка».)
3. «Ты не дура. Это могло произойти с кем угодно». (Или: «Бедняжка».)
4. «Я понимаю, что ты испытываешь». (Или: «Бедняжка».)

Последнее примечание: никто лучше вас не знает вашу половину. Иногда совет может оказаться как нельзя кстати. Лучшая стратегия – поговорить о том, что каждый из вас хотел бы получить от другого в момент стресса. Если партнер возмущается по поводу повышения, которое не получил, вы можете сказать нечто вроде: «Ты явно очень сильно расстроен из-за этого. Как мне тебе помочь? Тебе нужно, чтобы я просто выслушала тебя или ты хочешь, чтобы я помогла тебе придумать, что делать дальше?»

Подобные ежедневные разговоры не могут не принести браку выгоду. Вы будете убеждены, что партнер на вашей стороне, а это – одна из основ долговременной дружбы.

**Чем больше позитива в вашем браке,
тем сложнее его сбить с курса.**



Каким бы полезным ни был поворот друг к другу, можно испытать обиду и отторжение, когда половина делает прямо противоположное. Бывает, супруги отворачиваются друг от друга не по злему умыслу, а по небрежности. Они просто начинают воспринимать партнера как должное. Часто, чтобы решить проблему, достаточно осознать важность повседневных мелочей и уделять им больше внимания. Однако иногда причины отдаления кроются глубже. Например, враждебность может быть вызвана назревающим конфликтом. Но я выяснил: если один из партнеров постоянно чувствует отсутствие тесной связи с другим, это обычно означает несоответствие их потребностей в близости и независимости.

Брак сродни танцу. Существуют моменты, когда вы испытываете притяжение к возлюбленному, и моменты, когда хочется отодвинуться и снова ощутить себя независимым. У одних людей большая и частая потребность в соединении, у других – в независимости.

Брак может действовать, даже если супруги находятся на противоположных концах этого спектра – до тех пор пока они способны понять причину своих чувств и уважать их различия. В противном случае будут копиться обиды.

Если ваша половина кажется неприветливой или ее стремление сблизиться вызывает у вас приступы раздражения, лучшее, что вы можете сделать, – поговорить об этом. Вы поймете, чего каждый из вас хочет от другого, и сможете дать друг другу необходимое.



Упражнение 9: Что делать, когда ваша половина не поворачивается к вам

Если один из вас чувствует недостаток или избыток потребности в близости, вам обоим следует заполнить анкету, приведенную ниже, а потом поделиться друг с другом ответами. На эти вопросы не существует правильных или неправильных ответов – они лишь служат отправной точкой для начала обсуждений. Не существует четкой границы, определяющей, что супругам не хватает друг друга в мелочах.

Как только вы поймете и признаете это, вы обнаружите, что воссоединение происходит естественным образом.

На этой неделе я:

1. Оборонялся	Значительно	Определенно	Немного	Нет
2. Был обижен	Значительно	Определенно	Немного	Нет
3. Был зол	Значительно	Определенно	Немного	Нет
4. Был печален	Значительно	Определенно	Немного	Нет
5. Был непонятым	Значительно	Определенно	Немного	Нет
6. Подвергся критике	Значительно	Определенно	Немного	Нет
7. Был взволнованным	Значительно	Определенно	Немного	Нет
8. Справедливо негодовал	Значительно	Определенно	Немного	Нет
9. Был недооценен	Значительно	Определенно	Немного	Нет
10. Был непривлекателен	Значительно	Определенно	Немного	Нет
11. Был недоволен	Значительно	Определенно	Немного	Нет
12. Чувствовал неодобрение	Значительно	Определенно	Немного	Нет



Карта любви



13. Будто уходил	Значительно	Определенно	Немного	Нет
14. Чувствовал, будто мое мнение не имеет значения	Значительно	Определенно	Немного	Нет
15. Понятия не имел, что чувствовал	Значительно	Определенно	Немного	Нет
16. Чувствовал одиночество	Значительно	Определенно	Немного	Нет

Что дало начало этим чувствам?

1. Я чувствовал себя отвергнутым	Значительно	Определенно	Немного	Нет
2. Я не имел значения для супруги	Значительно	Определенно	Немного	Нет
3. Я испытывал равнодушие по отношению к супруге	Значительно	Определенно	Немного	Нет
4. Я явно чувствовал себя неподходящим	Значительно	Определенно	Немного	Нет
5. Меня критиковали	Значительно	Определенно	Немного	Нет
6. Я не испытывал влечения к партнеру	Значительно	Определенно	Немного	Нет
7. Я чувствовал, что не привлекаю партнера	Значительно	Определенно	Немного	Нет
8. Мое чувство достоинства было подорвано	Значительно	Определенно	Немного	Нет
9. Мой партнер доминировал	Значительно	Определенно	Немного	Нет
10. Я совершенно не мог убедить партнера	Значительно	Определенно	Немного	Нет



Теперь, когда вы знаете, что дало начало чувствам, пора узнать, коренится ли ваша эмоциональная реакция в прошлом. Просмотрите ответы на вопрос «Кто я?» в упражнении на странице 104. Можете ли вы выявить связи между травмами или поведением в прошлом и сегодняшней ситуацией. Используйте перечень, приведенный ниже, чтобы облегчить этот поиск связей между прошлым и настоящим.

**Эти недавние ощущения, возникшие
в моем браке, происходят из:**
(отметьте все подходящее)

- Отношения родственников ко мне в детстве
- Предыдущих отношений
- Прошлых ран, тяжелых дней или травм, которые я перенесла
- Моих основных страхов и опасений
- Проблем, которые еще не разрешились или отложены
- Моих нереализованных надежд
- Того, как люди обращались со мной в прошлом
- Того, что я всегда думала о себе
- Старых «кошмаров» или «катастроф», из-за которых я волновалась

Прочитав ответы друг друга на вопросы перечня, надеюсь, вы поймете, что многие ваши различия, по сути, не имеют никакого «значения». Все мы – сложные создания, действиями и реакциями которых управляет широкий спектр ощущений, мыслей, чувств и воспоминаний. Иными словами, реальность субъективна. Вот почему ваш партнер может



воспринимать события прошлой недели иначе, чем вы. При этом ни вы, ни он ни правы, ни неправы. В блокноте кратко изложите свою точку зрения, а потом – партнера.

Естественно совершать главную ошибку, предполагая, что в отдалении и вашем одиночестве полностью виноват партнер. На самом деле ничьей вины в этом нет. Чтобы разрушить устоявшуюся схему, вам обоим необходимо согласиться с тем, что вы сыграли некоторую роль (хотя поначалу и незначительную) в создании проблемы.

Прочтите следующий список и пометьте все, что касается вас и что могло способствовать повороту спиной или появлению ощущения застоя и удушья. (Не пытайтесь делать это до тех пор, пока вы физиологически не успокоились. Следуйте этапам самоуспокоения, приведенным на странице 277, а потом избавьтесь от мыслей, поддерживающих дистресс, которые вызывают у вас праведный гнев или от которых вы чувствуете себя невинной жертвой.)

- | | | |
|--|-----------------|-------------------|
| 1. Я испытывал сильный стресс и раздражение | Да, определенно | Возможно, немного |
| 2. Я не выразил особой признательности по отношению к своей половине | Да, определенно | Возможно, немного |
| 3. Я был чрезмерно чувствителен | Да, определенно | Возможно, немного |
| 4. Я был чрезмерно критичен | Да, определенно | Возможно, немного |
| 5. Я мало что рассказывал о моем внутреннем мире | Да, определенно | Возможно, немного |
| 6. Я был в депрессии | Да, определенно | Возможно, немного |



Принцип 3: Повернитесь друг к другу вместо того, чтобы отвернуться



- | | | |
|--|-----------------|-------------------|
| 7. Я бы сказал, что ищу повода к ссоре | Да, определенно | Возможно, немного |
| 8. Я не был особенно нежен | Да, определенно | Возможно, немного |
| 9. Я не был очень хорошим слушателем | Да, определенно | Возможно, немного |
| 10. Немного ощущал себя мучеником | Да, определенно | Возможно, немного |

В общем, мой вклад в это был:

Как я могу улучшить это в будущем?

Что одно мог бы мой партнер сделать в следующий раз, чтобы избежать этой проблемы?

Поработав над упражнением, приведенным выше, вы станете склонны поворачиваться друг к другу регулярно. И дружеские узы, связывающие вас, укрепятся. Эта более глубокая дружба будет мощной защитой от конфликтов. Может, она не предвосхи-



тит каждый спор, но поможет установить баланс сил между мужем и женой и предотвратить гибель отношений из-за разницы во мнениях.

Когда вы почитаете и уважаете друг друга, то способны принять точку зрения партнера, даже если с ней не согласны. Когда существует дисбаланс сил, почти неизбежно присутствует значительный семейный дистресс.

Мой следующий принцип объясняет то, что может произойти, если один из супругов не желает делить власть с другим, – и как преодолеть эту трудность. Хотя властолюбие – мужская черта, некоторым женам она тоже присуща. Поэтому четвертый принцип касается всех.

6

Принцип 4:

Позвольте партнеру влиять на вас



Джек собирался купить поддержанную си-
нюю «Хонду». Машина казалась превос-
ходной, потому что прежний владелец по
имени Фил ездил на ней только один месяц. Автомоби-
ль был выставлен на продажу, так как компания,
в которой работал Фил, неожиданно перевела его в
Лондон. Джеку нравились внешний вид и мощность
авто, не говоря уже о новейшей стереосистеме. Он
был готов совершить сделку, но сказал, что сначала
ему хотелось бы, чтобы машину осмотрел механик.

– Зачем? – поинтересовался Фил. – Это действи-
тельно новая машина. Она проехала всего триста
миль, и вы получаете гарантию фирмы-производи-
теля.

– Верно, – ответил Джек. – Но я обещал жене, что
не куплю машину без предварительного осмотра.

Фил смерил Джека уничтожающим взглядом.

– Вы позволяете жене говорить, что вам делать с
машинами? – спросил он.



– Конечно, – сказал Джек. – А вы разве нет?

– Ну нет, не позволяю. Точнее, не позволял. Я разведен, – ответил Фил.

– Что ж, – хмыкнул Джек. – Может, и поэтому.

Механик Джека проверил машину, и выяснилось, что задний бампер нуждался в замене, поэтому он так ее и не купил.

Однако, что гораздо важнее, он не согласился с позицией Фила по отношению к женщинам. Джек превратил жену в партнера при принятии решения. Он уважает и почитает ее мнение и чувства. Он понимает, что для сохранения нормальных отношений должен разделить с ней водительское место.

Был период, когда позиция мачо необязательно была источником неприятностей для мужа. Однако времена изменились. В ходе долговременного исследования 130 молодых супружеских пар мы выяснили, что даже в первые месяцы брака мужчины, которые позволяют женам оказывать на них влияние, живут в более удачных браках. Вероятность развода среди них меньше, чем среди мужчин, которые противятся влиянию жен. С точки зрения статистики, когда мужчина не готов делить власть со своей половиной, существует 81 процент вероятности, что отношения погубят себя.

Очевидно, что для создания брака или его распада нужны двое, поэтому мы не выделяем здесь мужчин. Смысл этой главы не в том, чтобы отругать или оскорбить их. Конечно, столь же важно, чтобы жены обращались с мужьями с почтением и уваже-

нием. Однако, по моим данным, подавляющее большинство жен делают это, даже в нестабильных браках. Это не означает, что они не злятся на супругов или не конкурируют с ними. Это просто означает, что они позволяют мужьям влиять на принятие решения, учитывая их мнения и чувства. Но слишком часто мужчины не делают ответного жеста.

«КАК СКАЖЕШЬ, ДОРОГУША»

Эту цитату некоторые представители СМИ ошибочно использовали для того, чтобы подвести итог моему исследованию по допустимому влиянию. Она была спародирована в передаче «Субботним вечером в прямом эфире», высмеяна радиоведущим Рашем Лимбо и раскритикована Биллом Махером, ведущим телепрограммы «Неполиткорректно». Больше всего меня высмеял комикс в газете, в котором изображалась жена Саддама Хусейна, просившая его убрать мусор, и он сам, отказывавшийся это сделать до тех пор, пока она не приставила к его голове автомат, и он наконец сказал: «Да, дорогая».

На самом деле наше исследование не выявило, что мужчинам следует отказаться от всей личной власти и дать женам возможность управлять своими жизнями. Но мы выяснили, что самыми счастливыми и стабильными браками оказались, в конце концов, те, в которых муж относился к жене с уважением и не противился делить с ней власть и принимать



совместные решения. Когда у пар были разногласия, мужья, скорее, активно искали компромиссы, чем настаивали на своем.

Чтобы прийти к этим выводам, мы внимательно наблюдали, как молодожены обсуждали область конфликта и как говорили об истории их романтических отношений. Проанализировав данные, мы поразились значительному гендерному различию. Хотя жены иногда выражали злость или другие негативные эмоции по отношению к мужьям, они редко отвечали им *усилением* негатива. Большинство либо пыталось смягчить его, либо соответствовало ему. Так, если муж говорил: «Ты меня не слушаешь!», жена обычно отвечала нечто вроде: «Прости, сейчас я слушаю» (исправление, которое смягчает негатив) или: «Мне трудно тебя слушать!», что соответствовало недовольству мужа, но не выходило за его рамки.

Однако 65 процентов мужчин не используют ни один из этих подходов. Их ответ *повышал* негатив жен. Они делали это совершенно особым образом: выпуская одного из четырех всадников (критику, неуважение, оборону или стену). Если жена одного из этих мужчин говорила: «Ты меня не слушаешь!», муж либо игнорировал ее (стена), либо уходил в оборону («Да, слушаю!»), либо высказывался критично («Я не слушаю, потому что в твоих словах никогда нет смысла»), либо проявлял неуважение («Зачем мне тратить время понапрасну?»). Использование одного из четырех всадников для углубления кон-

фликта – основной признак того, что мужчина сопротивляется влиянию жены, пытаясь уничтожить ее точку зрения. Так или иначе это ведет к нестабильности в браке. Даже если муж не очень часто реагирует подобным образом, существует вероятность в 81 процент, что браку будет нанесен ущерб.

И муж, и жена должны стараться удерживать четырех всадников от доминирования в конфликтах. Но особенно важно, чтобы в такие моменты мужчины ощущали опасность для отношений. Когда жена использует четырех всадников для усиления негатива, брак не становится менее стабильным. Данные исследований не объясняют это несоответствие.

Таким образом, хотя обоим партнерам имеет смысл избегать углубления конфликтов, все же мужья подвергают свои браки большему риску.

ПРИЗНАКИ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Я встречал достаточное количество недовольных мужей и дискутировал с достаточным количеством недовольных ведущих радиопрограмм, чтобы знать, что порой мужчины выступают фронтом, отказываясь делить власть с женами. Даже в наши дни равенства полов до сих пор существуют мужья, которые отказываются учитывать любые мнения, высказанные женами, и никогда не принимают во внимание их чувства или идеи, когда принимают решения.

Некоторые мужчины заявляют, что религиозные убеждения требуют от них контролировать брак и, как следствие, – своих жен. Но мне не знакома ни одна религия, которая утверждала бы, что мужчина должен быть задирой. Я не защищаю некую определенную систему духовных убеждений о роли мужчин и женщин. В нашем исследовании участвовали супружеские пары, которые считают, что супруг должен быть главой семьи, а также пары – поборники равноправия. В обоих видах браков эмоционально-интеллектуальные мужья пришли к одной важной вещи: *тому, как почитать и уважать*. Все духовные взгляды на жизнь согласуются с любовью и уважением к супругу. Вот что означает принять влияние. В конечном счете вы действительно хотите принимать решения, от которых у вашей жены будет ощущение, будто ее не уважают? Это в самом деле соответствует религиозным убеждениям? Не соответствует. Так сказал мой коллега, Дана Керр, который является мормонским епископом.

Традиционная доктрина мормонов восхваляет патриархальный уклад: супруг должен принимать все решения в семье. Однако Керр и его жена состоят в эмоционально-интеллектуальном браке. И Керр не видит противоречия между своими верованиями и принятием влияния жены. Он сказал: «Я и не подумал бы принимать решение, с которым она не согласна. Это было бы очень неуважительно. Мы говорим и говорим об этом, пока не приходим к согласию, и *тогда* я принимаю решение». Керр интуитивно осо-

знает, что брак не может существовать, если только оба партнера не почитают и не уважают друг друга. Это верно, какова бы ни была система ваших верований.

Подозреваю, что многие мужчины, которые противятся влиянию жен, даже не осознают этой своей склонности. Некоторые считают себя феминистами, однако взаимодействуют с супругами таким образом, что противоречат этому.

**Даже в наши дни равенства полов
существуют мужья, которые отказываются
учитывать любые мнения, высказанные
женами.**

Рассмотрим случай: трудолюбивый специалист по программному обеспечению по имени Чад. Если бы вы попросили его абстрактно описать свою точку зрения на гендерные роли, он прямо принял бы сторону равного брака. Но это совсем не то, что разыгрывалось в новом доме, куда они с женой Мартой только что въехали. Однажды вечером он объявил, что в четверг ему придется работать допоздна. Марта напомнила, что в пятницу к ним придет в гости ее мама, и она рассчитывает на его помощь по уборке дома и подготовке гостевой комнаты. «Ты меня очень расстроил, – прямо сказала Марта. – Разве ты не помнишь, что приезжает моя мама? Почему ты не можешь изменить расписание?»



«А почему *ты* не помнила, что у меня скоро срок сдачи большого проекта? Я никак не могу изменить расписание. Мне нужно работать, может быть, даже все выходные», – ответил Чад. Его слова сделали свое дело. Сначала он оборонялся – вместо того чтобы ответить на жалобу Марты, он и сам стал жаловаться: почему она не помнила о его расписании? А потом пригрозил: возможно, придется работать даже больше, чем он говорил изначально. По сути, это настоящая агрессия. Он вызывал ее разговором в стиле «в чужом глазу соломинку увидел».

Марта пришла в ярость. Она обозвала его множеством обидных слов и вылетела из комнаты. Чад чувствовал себя так, будто над ним только что поиздевались. В конечном счете ему *надо* было работать. Как обычно, казалось, что ее ярость возникла на пустом месте. Сердце забилось сильнее, пульс участился. Он испытал потоп, отчего стало трудно здраво подумать над проблемой или найти решение. Все, что он хотел – бежать от несправедливой, беспричинной ярости жены. Он явно не был настроен искать компромисс. Так что, чувствуя себя жертвой, он налил пива и включил телевизор. Когда Марта вернулась в комнату, желая поговорить, он просто проигнорировал ее. Когда она заплакала, он вышел из комнаты и объявил, что собирается лечь спать.

Очевидно, что в этой сцене много достойного порицания. Жесткое начало Марты не совсем настроило Чада на компромисс. Однако реакция Марты объяснима. Ее мать жила в Канаде и редко приезжала к

ней. Марта планировала этот приезд в течение месяца и часто говорила Чаду, как ей не терпится показать матери их новый дом и что та наконец-то сможет побыть с внуками.

Когда Чад сухо заявил, что намерен работать допоздна в день приезда тещи, Марте стало ясно, что он даже не помнил об этом. А если помнил, для него это имело такое небольшое значение, что он не посчитал свою занятость критичной. Он принял решение, предварительно не обсудив с ней проблему. Поскольку Чад пребывал «в своем мире», по выражению Марты, она пришла в ярость, как только он сделал свое заявление.

Когда супруги ведут подобный спор, есть столько обвинений и контробвинений, что иногда трудно определить первопричину. В случае же с Мартой и Чадом есть явное объяснение: основная проблема состоит в его нежелании подчиняться ее влиянию. Когда ее настрой становится негативным («Ты меня очень расстроил» – прямая жалоба), он отвечает, усиливая конфликт. Следует прилив агрессии, и появляется третий всадник – оборона. Марта в гневе, а Чад ощущает потоп, что приводит его к возведению стены – четвертому всаднику. Их брак только что совершил неприятный кувырок вниз по направлению к разводу.

Подумайте, насколько иначе чувствовали бы себя супруги, если бы вместо ухода в оборону Чад извинился перед Мартой и признался, что действительно



забыл о предстоящем приезде ее матери из-за сильной занятости на работе. Или если бы после этого Чад попытался бы помириться. Может быть, Марта и была бы расстроена, но она не чувствовала бы себя униженной. Если бы он выслушал ее недовольство, не переходя в оборону или агрессию, возможно, она успокоилась бы. Потом они могли бы решить проблему вместе.

Принимать влияние не означает никогда не выражать негативные эмоции по отношению к партнеру. Браки могут пережить вспышки гнева, жалобы, даже критику. Попытка подавить негативные эмоции в присутствии вашей половины плохо повлияла бы на ваш брак или на ваше кровяное давление. Проблема появляется, когда даже легкая неудовлетворенность со стороны жены встречает преграду со стороны мужа. И он вместо того, чтобы смягчить или хотя бы соответствовать степени ее негатива, выходит далеко за рамки.

Жены, чьи мужья не принимают их влияние, могут быть крайне резки, когда ставится на рассмотрение трудный семейный вопрос. Это снижает шансы на благоденствие брака.

Любой мужчина, который не убежден в необходимости принять влияние своей жены, многое теряет. Исследования показали: если супруг проти-

вится делению власти, у брака в четыре раза выше вероятность закончиться или наскучить и превратиться в неудачный. Мы снова и снова убеждаемся: когда мужчина принимает влияние жены, четыре всадника не так уж и доминируют. Это происходит потому, что его жена менее склонна использовать жесткое начало, когда расстроена. Она не разозлена, не испытывает недовольства, не оскорблена, а следовательно, не настроена критично или неуважительно.

Другая причина процветания таких браков заключается в том, что у них прочное основание для компромисса. В конце концов, чем больше вы способны выслушать свою половину и учесть ее точку зрения, тем выше вероятность найти решение проблемы, которое удовлетворит обоих. Если же вы не замечаете нужд и ценностей супруги, на компромисс просто нет шансов.

ЧЕМУ МУЖЬЯ МОГУТ НАУЧИТЬСЯ У ЖЕН

Важный момент. Когда муж принимает влияние жены, это усиливает позитив в отношениях и укрепляет их дружбу. А значит, ему гораздо проще следовать первым трем принципам: пополнению его карты любви, поддержке нежности и восхищения и, конечно, естественному повороту к супруге.

Это происходит не только потому, что отсутствие частых серьезных стычек делает брак более



приятным. Но и потому, что такой супруг готов учиться у жены. В дружбе женщины могут многому научить мужчин – это несомненно. В своей книге «Полный путеводитель по мужикам» Дейв Барри пишет об огромной пропасти между мужчинами и женщинами в этом вопросе. Он рассказывает, что их семья каждый год встречается со старыми друзьями. Жены тут же начинают интенсивно обмениваться внутренними переживаниями. Он же и другой муж спокойно смотрят по телевизору плей-офф. Временами их все же обуревают эмоции – обычно в момент принятия решения, какую пиццу заказать. Позднее жена Барри скажет нечто вроде: «Правда, поразительно, как хорошо Джордж приноровился к тому, что у него ампутирована нога?» А он будет притворяться, будто заметил, что у Джорджа нет ног. Дейв утрирует, конечно. Но история забавная, она открывает главную правду: женщины ориентированы на обсуждение и понимание чувств больше, чем мужчины.

Я не утверждаю, что все женщины обладают лучшими «человеческими умениями», чем все мужчины. Но обычно они эмоционально более интеллектуальны, чем их мужья, по одной простой причине: у них было огромное преимущество в приобретении этих навыков. Понаблюдайте за детьми на любой площадке для игр и увидите это преимущество в действии. Для мальчиков (обычно занятых играми типа «догонялок») приоритет – сама игра, а не их отношения друг с другом

и чувства. Для девочек же первостепенны чувства. Крик «Я с тобой больше не дружу!» заморозит игру. Когда она начнется снова, зависит от того, помирились ли девочки.

**Женщины ориентированы
на обсуждение и понимание чувств
больше, чем мужчины.**

Даже если мальчик и девочка играют одной и той же игрушкой, гендерные различия очевидны. Когда лучшие друзья четырех лет от роду Наоми и Эрик играли с ее куклой, *она* хотела, чтобы кукла будто бы была ее дочкой и они бы похвастались ею перед друзьями (игра, основанная на отношениях). *Он* занимался этим минут десять, а потом игра перешла на территорию мальчика.

– Слушай, Наоми, этот ребенок мертв! – заявил он. – Нам нужно сейчас же отвезти его в больницу!

Он сел в воображаемую «Скорую помощь» и поехал: «Б-ррр». Наоми советовала ему не ехать слишком быстро. Вдруг оба превратились в хирургов и спасли ребенка жизнь. (Эрик хотел, чтобы Наоми была медсестрой, но та возразила, что и девочки могут быть хирургами, так что кое-что изменилось!) После того как жизнь «дочки» была спасена, они вернулись к сценарию Наоми – хвастаться ребенком перед друзьями.



Стили игры Наоми и Эрика в равной мере очаровательны и восхитительны. Однако правда состоит в том, что «девчачьи» игры предлагают гораздо лучшую подготовку для брака и семейной жизни, поскольку они сосредотачиваются на отношениях. Как правило, мальчики даже не включают в свой ассортимент игры с отношениями и домашними темами. Подумайте: в то время как ни один отдел нарядов для дошкольников не обходится без платья невесты, вы никогда не увидите смокингов для малышек, играющих в женихов!

Откуда происходит эта разница в стилях игры мальчиков и девочек? Поскольку это происходит практически в каждой культуре, я подозреваю, что она вызвана, скорее, биологией, чем социализацией. Однако будь причиной различий природа или воспитание, их эффект невозможно отрицать. Поскольку игра придает особое значение социальному взаимодействию и чувствам, к концу детства девочки получают пространное образование в области эмоций. Мальчики же учатся, как победить. Их опыт в области совместной игры и быстрого разрешения конфликтов позднее станет полезным качеством в зале заседаний совета директоров или на стройплощадке. Но он станет помехой в браке, когда речь пойдет о значимости понимания эмоций, стоящих за точкой зрения жены.

Разница в дальнейшем углубляется, так как по мере взросления мальчики реже играют с девочками

и упускают возможность учиться у них. Хотя примерно 35 процентов лучших друзей дошкольного возраста – мальчики и девочки (как Наоми и Эрик), к семи годам этот процент стремительно падает практически до нуля. И до наступления половой зрелости люди разного пола общаются мало или вообще не общаются. Это – феномен, распространенный во всем мире. Такой добровольной изоляции дано множество объяснений.

Занимательная теория, выдвинутая психологом Элеанор Маккоби, кандидатом наук из Стенфордского университета, совпадает с моими результатами о принятии влияния. Она выяснила, что даже в очень юном возрасте (один-два года) мальчики принимают влияние только от других мальчиков, когда играют, в то время как девочки принимают в равной мере влияние от девочек и мальчиков. В возрасте примерно с пяти до семи лет девочки пресыщаются таким положением дел и больше не хотят играть с мальчиками. Начиная с этого возраста и до наступления половой зрелости наша культура (и практически все другие) не предлагает формальной структуры для обеспечения продолжения взаимодействия мальчиков и девочек.

**Примерно 35 процентов лучших друзей
дошкольного возраста – мальчики и
девочки. К семи годам этот процент падает
практически до нуля.**



К тому времени как Наоми и Эрик вырастут, разница в их знании о создании семейного уюта будет очевидна. Как только пара съезжается или обручается, будущий жених вдруг оказывается поглощен тем, что, вероятно, является для него чуждым миром. В бродвейской постановке «Дикарь» мужчина рассказывает, что, будучи женатым в первый раз, он увидел, как жена убирает ванную комнату, и заинтересовался: «Мы переезжаем?» Когда он был холостяком, они с соседями по комнате озаботились уборкой ванной только однажды – по этому случаю. Многие молодые мужья обнаруживают, что должны научиться у жен многому касательно содержания дома.

Видели бы вы невротическое выражение лица типичного молодого человека, когда он находится в салоне домашней утвари. Он не знает и не интересуется разницей между тафтой и чинцем¹. Все узоры на фарфоре и серебре для него удивительно похожи. Больше всего он думает о том, что это занимает ужасно много времени, а если он вдруг повернется, то нанесет урон на сумму в 10 000 долларов, потому что все полки стеклянные и расположены на расстоянии двух футов друг от друга – наверное, чтобы запугать парней типа него. Как он отреагирует? Довольно-таки скоро он услышит собственный голос: «Эй, вот красивый узор!» – это родится еще один эмоционально-интеллектуальный муж.

¹ Чинц – лощенная хлопчатобумажная ткань, поверхность которой производит впечатление натертой воском.

ЭМОЦИОНАЛЬНО- ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ МУЖЬЯ

Таким образом изменяется примерно 35 процентов молодых мужей, которых мы наблюдали. Исследования прошлых десятилетий показывают, что цифра была гораздо ниже. Поскольку этот тип мужа почитает и уважает свою жену, он будет открыт получению от нее новых знаний об эмоциях. Он придет к пониманию ее мира, мира своих детей и друзей. Может быть, он не будет проявлять чувства точно так же, как она, но узнает, как лучше эмоционально связаться с ней. Если он поступит так, то сделает выбор, который покажет, что он почитает ее. Когда он смотрит футбол, а ей необходимо поговорить, он выключит телевизор и будет слушать. Он ставит «мы» выше «я».

Я считаю, что эмоционально-интеллектуальный муж – следующая ступень в эволюции. Это не означает, что он выше других мужчин в плане личности, воспитания или моральной устойчивости. Он просто понял нечто очень важное для женатого человека, чего другие не поняли – пока. А именно – как почитать свою жену и выразить ей свое уважение. Это действительно так просто.

Возможно, новоиспеченный муж сделает свою карьеру меньшим приоритетом, чем семья, поскольку его понимание успеха было пересмотрено. В отличие от мужей до него он естественным образом



воплощает три первых принципа в повседневную жизнь. Он составляет подробную карту мира своей жены. Он поддерживает нежность и восхищение по отношению к ней. А также сообщает об этом, поворачиваясь к ней в повседневной жизни.

Это приносит пользу не только его браку, но и его детям. Исследование показывает, что супруг, который может принять влияние со стороны своей жены, также имеет склонность стать выдающимся отцом. Он знаком с миром своих детей и знает все об их друзьях и их страхах. Поскольку он не боится эмоций, то учит детей уважать собственные чувства и себя. Ради них он тоже исключает футбол, потому что хочет остаться в их памяти как отец, у которого было для них время.

Этот новый тип мужа и отца ведет содержательную и интенсивную жизнь. Наличие опоры – счастливой семьи – дает ему стимул эффективно творить и работать. Поскольку у него сильная связь с женой, она будет обращаться к нему не только со своими проблемами, но и с радостями. Когда город проснется и увидит первый снег, его дети побегут за ним, чтобы и он смог это увидеть. Дорогие ему люди будут заботиться о нем, пока он жив, и горевать, когда он умрет.

Эмоционально-интеллектуальный муж – следующая ступень в эволюции. Он понял нечто очень важное для женатого человека, чего другие не поняли – пока.

Другой тип мужа и отца – очень печальная история. Он отвечает на утрату права мужчины праведным гневом или чувствует себя невинной жертвой. Он может стать более авторитарным или уйти в себя, защищая то малое, что у него осталось. Он не особенно почитает и уважает других, потому что занимается поиском почитания и уважения, которые ему обязаны оказывать окружающие. Он не примет влияния своей жены, потому что опасается дальнейшей потери власти. И поскольку он не примет влияния, то и сам не будет обладать очень большим влиянием. В результате никто не будет ни особенно заботиться о нем, пока он жив, ни печалиться, когда он умрет.

КАРЕТА ПОДАНА

И в традиционных браках есть мужчины, которые являются настоящими мастерами по принятию влияния жен. Но реальность такова, что деление власти – относительно новая тенденция. Пришла она следом за значительными социальными изменениями, произошедшими в течение нескольких последних десятилетий. «Носить брюки» было когда-то нормой для мужа, но времена изменились.

Может быть, все это звучит как феминистские лозунги, но так и есть. Когда более 60 процентов женщин работают, роль мужчины как единственного кормильца снижается. Все больше и больше работа



для женщин становится не только источником дохода и экономической власти, но и дает им чувство собственного достоинства. Значительное количество проблем, которые мы наблюдаем сегодня в парах, связано с этой сменой гендерных ролей. Жены часто жалуются, что мужчины не выполняют свою часть домашних дел и не участвуют в уходе за ребенком. Это не просто проблема молодоженов. Мы видели тот же стиль поведения среди пар старше сорока лет и даже старше шестидесяти. Мужчины, которые готовы принять влияние, живут счастливо. Другие наблюдают, как их браки утрачивают стабильность. Как выразился один несчастливый муж, «Я женился на Джун Кливер¹, а она превратилась в Мерфи Браун². Это нечестно. Я не соглашался на это».

Понятно, что могут возникнуть проблемы, связанные с изменениями в роли супруга. Столетиями от мужчин ожидали ответственности за свои семьи. Это чувство передается от отца к сыну множеством неуловимых способов, и пересмотр роли супруга может стать вызовом для многих.

Мужья могут сопротивляться влиянию своих жен, потому что до сих пор считают смещение в гендерных ролях временной причудой или в надежде на то, что маятник качнулся до крайней точки и скоро все вернется на свои места. Однако существует

¹ Джун Кливер – героиня сериала, идеальная «домашняя» жена и мать.

² Мерфи Браун – героиня сериала, деловая женщина, не допускающая ничего вмешательства в свою личную жизнь.



научное доказательство того, что мы переживаем культурную трансформацию, которая не будет отменена. Антрополог Пегги Сандей, канд. наук, профессор Пенсильванского университета, посвятила профессиональную деятельность изучению и сравнению культур охотников и собирателей по всему миру. Внешне наши жизни могут показаться очень отличными от жизней изучаемых ею людей. Тем не менее человеческая натура в основе своей все та же. Сендей выявила факторы, которые определяют, будет ли культура с доминированием мужчин или уравнилительной. (Что интересно, культур с доминированием женщин не было.) Также она выделила признаки того, что культура движется в том или ином направлении.

Согласно ее исследованию, общества с доминированием мужчин характеризуются следующим:

1. Пища достаточно скудна, и повседневная жизнь трудна. В окружении таится опасность.
2. Мясо больших диких зверей почти всегда ценится больше, чем другая пища. Охота на больших диких зверей – почти всегда исключительно мужское занятие.
3. Мужчины не принимают участия в заботе о потомстве и его воспитании. Они могут заботиться о детях, но не о младенцах.
4. Ограниченное женское присутствие в священных символах культуры, особенно в создании мифов.



Сендей выяснила, что по большей части эти факторы находили крайнюю степень проявления также в культурах с доминированием мужчин. А когда они смещались в противоположном направлении, культура также смещалась к уравнительной, в рамках которой мужчины и женщины делили власть. Думаю, вы понимаете, какая перемена происходит в нашей культуре сегодня. Примите во внимание.

1. Пищи много, окружающие условия не очень суровы. Принудительно принятые законы сохраняют у массы людей ощущение относительной безопасности.
2. Мужчины больше не единственные кормильцы или «охотники» за пищей.
3. Теперь мужчины хотят участвовать в уходе за потомством и заботе о нем. Наблюдается бурный рост числа мужчин, которые посещают занятия по подготовке к родам со своими женами, присутствуют при рождении детей и разделяют обязанности по пеленанию, кормлению и купанию младенцев. Сходите в парк в воскресенье и, вполне вероятно, вы увидите молодых отцов с сумками-кенгуру и толкающих детские коляски. Многие женщины чувствуют, что мужчины до сих пор недостаточно заботятся о малышах, но ясно, что в этом отношении произошел сдвиг.
4. Наблюдается заметно увеличивающееся представительство женщин в священных симво-

дах нашей культуры. Католицизм усмотрел важный этап развития в поклонении и Деве Марии, матери Христа. Это поклонение значительно затронуло образ Марии: из пассивного Святого Духа она превратилась в женщину, которая смело и решительно принимает на себя роль матери при встрече с архангелом Гавриилом. Она содействует примирению от лица просящих с любовью, сочувствием и пониманием.

В иудаизме консервативные и реформаторские движения переписали молитвенники с целью придать особое значение женщине в духовном плане, вплоть до признания Шехины – присутствия женского начала в Боге (прощение, сострадание, понимание и любовь).

Что не все браки стали равноправными – правда. Многие мужчины до сих пор отделены от семейной жизни. Но все больше и больше людей ищут помощи, чтобы справиться с культурными переменами. Свидетельство этому – растущая популярность мужских организованных движений: «Верные слову», мифотворческое движение Роберта Блэ, «Марш миллиона мужчин», движение за права мужчин. Теперь люди маршируют по Вашингтону не для того, чтобы требовать политических перемен, а для того, чтобы дать новые обеты, касающиеся их роли в семьях. Каково бы ни было ваше мнение о каждой из этих групп, само их существование – признак рево-



люционных изменений в социальных отношениях, из-за которого многие стали чувствовать себя потерянными и сбитыми с толку.

Задача каждого мужчины – решить, как справиться с этим. Наши исследования ясно указывают на то, что единственный эффективный подход – поскорее принять перемены, а не реагировать недовольно и враждебно. Мы можем четко отделить счастливые пары от нестабильных на основании того, готов ли супруг принять влияние своей супруги.

УЧИТЕСЬ УСТУПАТЬ

Можно выделить основное отличие между двумя категориями мужей. «Новый» муж научился тому, что часто в жизни необходимо уступить, чтобы выиграть. Когда вы едете по современному городу, то попадаете в пробки или сталкиваетесь с неожиданными препятствиями, которые не дают проехать обычным законным способом. Есть два варианта, как вы можете поступить. Один – остановиться, ощутить праведный гнев и настаивать на том, чтобы раздражающее препятствие было устранено. Другой – объехать его. В первом случае вы явно заработаете сердечный приступ. Второй подход (который я называю уступкой ради выигрыша) приведет вас домой.

Классический пример того, как муж уступает, чтобы выиграть, связан с повсеместной проблемой

сиденья унитаза. Среднестатистическая женщина возмущается, когда муж оставляет его поднятым, хотя ей требуется всего миллисекунда, чтобы опустить его. Для многих женщин поднятое сиденье унитаза – символ права называться мужчиной. Так что мудрый супруг может заработать у жены максимальное количество очков, просто опустив сиденье. Он лишь улыбнется своей сообразительности, когда опускает крышку.

Принятие влияния – умение, которое вы можете отточить, если обратите внимание на то, как относитесь к супругу. В повседневной жизни это означает работу над первыми тремя принципами, следуя советам и выполняя упражнения из глав 3, 4 и 5.

А когда возникает конфликт, ключ к его разрешению – готовность к компромиссу. Прислушиваясь к просьбе партнера, старайтесь найти нечто, в чем вы можете уступить. Например, Чад, который разозлил Марту тем, что трудился допоздна в день приезда ее матери, может, и не мог бы согласиться работать меньше обычного, но мог бы, наверное, изменить свой график. Скажем, поработать допоздна в другой день, чтобы помочь Марте подготовить дом к приезду ее матери. Может быть, она, ее младшая сестра или бабушка могли бы отвести их сына на футбольную тренировку в субботу (традиционно это обязанность Чада), чтобы Чаду можно было в это время что-то сделать.

Если, несмотря на многочисленные усилия, мужчина до сих пор не в состоянии принять влияние



своей жены по определенному вопросу, это признак того, что неразрешимая проблема блокирует его попытки. Важно научиться справляться с этим, используя советы из главы 10. Одна из супружеских пар, за которыми мы наблюдали, Тим и Кара, столкнулись с подобной дилеммой. Они постоянно спорили по поводу его друга Бадди, которого Кара считала кем угодно, но не другом. Не имея работы, он часто воевал со своей подругой, у которой жил, а заканчивалось все выпивкой и падением на диван в их гостиной. Кара опасалась, что Бадди плохо повлияет на Тима, и рассматривала его частое присутствие в доме как вторжение и угрозу. Однако, если она пыталась поговорить с Тимом, тот заявлял, что это его дом и он может приглашать, кого захочет. Она не соглашалась с мужем, и тот возводил стену. Это злило ее до такой степени, что она начинала кричать. Тогда он говорил, что проблема в ней, а не в Бадди. Кару выводило из себя отношение Тима. С ее точки зрения, он отказывался признавать, что это и ее дом, она хотела, чтобы он принимал решения совместно с ней.

Более 80 процентов времени именно жена поднимает неприятные проблемы брака, в то время как муж старается избежать обсуждения. Это не признак проблемного брака – это верно и для самых счастливых супругов.

Когда я брал интервью у Тима и Кары, его нежелание принимать влияние жены казалось сутью проблемы. К тому же он признался, что не видит оснований для компромисса. Потом я заинтересовался, что для него означает дружба с Бадди. Оказалось, к сказанному есть что добавить. Тим и Бадди дружат с детства. Когда Тим учился в средней школе, его родители переживали тяжелый развод, дома все распадалось на части, и он часто ночевал на диване у Бадди. И теперь он чувствовал себя просто обязанным помочь другу, который помог ему. Он чувствовал, что Кара пытается заставить его бросить Бадди. Сделать это означало бы пойти против совести. Он не беспокоился, что Бадди окажет дурное влияние. Он считал себя крепко стоящим на ногах женатым мужчиной и гордился тем, что может помочь другу.

Чем больше Тим говорил о Бадди, тем яснее становилось, что они с Карой столкнулись с постоянной проблемой в своих отношениях – разницей во взглядах на дружбу и верность. После признания этого и совместной работы над проблемой вопрос был трансформирован. Тим прекратил думать о проблеме в контексте своего «права» делать что угодно в собственном доме. Кара признала, что ее злило «свинское» отношение Тима, а не присутствие Бадди. Она сказала мужу, что искренне восхищается его верностью – одним из качеств, которые ей в нем нравятся. Она просто волнуется, что Бадди использует его. Тим признал, что Бадди может быть «потреби-



телем». Выявив, в чем состоит проблема – постоянная проблема – и согласившись поработать над ней с Карой, Тим эффективно принял ее влияние. Каждый из них смог лучше понять точку зрения другого. В конце концов они решили, что Бадди может продолжить использовать их гостиную в качестве подушки безопасности, но не так часто, как раньше.

Потребовалось добраться до сути постоянной проблемы, прежде чем Тим смог принять влияние Кары. Однако в большинстве случаев для мужа главное – просто быть готовым разделить власть с женой, а потом многократно практиковаться в этом. Можете начать с участия в анкете, приведенной ниже, чтобы понять, готовы ли вы в данный момент принять влияние жены. Не вижу причины, почему бы и женам не поучаствовать в анкетировании. Чем больше вы оба готовы делить власть, тем спокойнее будет ваш брак. Потом поработайте с последующими веселыми упражнениями. Они помогут вам отточить способность делить власть.

Тест «Принятие влияния»

Прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («неверно»).

1. Меня по-настоящему интересует мнение моей половины по нашим основным проблемам. **В Н**

Обычно я многому учусь у моей половины, даже если у нас есть разногласия. **В Н**

Я хочу, чтобы мой партнер на самом деле учитывал мое мнение. **В Н**

В общем и целом я хочу, чтобы моя половина чувствовала, что имеет влияние в браке. **В Н**

Я могу слушать моего партнера, но только по делу. **В Н**

Мой партнер часто высказывает здравые мысли по основным вопросам. **В Н**

Я пытаюсь общаться с уважением даже в момент разногласий. **В Н**

Если я продолжаю стараться убедить партнера, очевидно, я выиграю. **В Н**

Я не отвергаю мнение моей половины, не раздумывая. **В Н**

Мой партнер недостаточно рационален, чтобы серьезно обсуждать наши проблемы. **В Н**

Я верю, что во время наших споров можно многое дать и взять. **В Н**

Я очень убедителен и обычно могу выиграть спор со своей половиной. **В Н**

Я чувствую, что мое мнение важно, когда мы принимаем решения. **В Н**

У моего партнера обычно хорошие идеи. **В Н**

Обычно мой партнер оказывает большую помощь в решении проблемы. **В Н**

Я стараюсь слушать с уважением, даже если я не согласен. **В Н**

Мои идеи по решению проблем обычно гораздо удачнее, чем у моей половины. **В Н**



18. Обычно я стараюсь согласиться с позицией моего партнера. **В Н**
19. Мой партнер обычно слишком эмоционален. **В Н**
20. Именно мне надо принимать основные решения в браке. **В Н**

Подсчет очков:

1. Давайте себе по одному очку за каждый ответ «верно», за исключением вопросов 5, 8, 10, 12, 17, 19, 20.

2. Вычитите одно очко за каждый «верный» ответ на вопросы 5, 8, 10, 12, 17, 19, 20.

6 или больше: это – сильная сторона вашего брака. Вы охотно уступите власть своей половине, что является признаком эмоционально-интеллектуального брака.

Меньше 6: Вашему браку не повредили бы некоторые улучшения в этой области. Вы испытываете трудности с принятием влияния вашей половины, что может вызвать опасную нестабильность брака. Первый шаг к исправлению ситуации – понять, что именно означает «принять влияние». Перечитайте эту главу, если вам все еще неясно, почему столь важно делить власть с партнером. Потом нижеследующие упражнения покажут вам, как это сделать.

Упражнение 10: Уступать, чтобы выиграть

Ниже приводится несколько стандартных ситуаций, с которыми столкнулись супружеские пары, которые я наблюдал. Попробуйте визуализировать эти сцены, будто этот

конфликт случился у вас и вашей жены. (Женам, которые выполняют это упражнение, следует соответствующим образом изменять пол при визуализации.) Чем более живо вы представите себя в каждой ситуации, тем эффективнее будет упражнение.

Неважно, насколько негативно вы воспринимаете свою половину по сценариям. Старайтесь думать о негативе как о способе подчеркнуть важность вопроса, а не как об атаке на вас. Иными словами, старайтесь отвечать на фразы, а не на тон голоса партнера. Предположите, что в этом сообщении содержится обоснованная просьба, с которой вы могли бы легко согласиться. Опишите в своем дневнике эту обоснованную просьбу в одном предложении. (В некоторых из сценариев требование, скорее, подразумевается, чем произносится напрямик.) Потом запишите то, что вы могли бы сказать, чтобы выразить совместные действия. К этим упражнениям не существует правильных ответов, но вы найдете примеры эффективных ответов на каждый из сценариев ниже.

Пример: Когда вы приходите усталый с работы домой, вам хочется поесть, а потом посмотреть телевизор. Однако жена, которая весь день работает дома, хочет куда-нибудь пойти. Однажды вечером она сильно рассердилась и заявляет, что вы не считаетесь с ее потребностью выйти из дома. Вы говорите, что просто слишком устали. Она кричит: «А как же я? Я с ума сойду, если не смогу выходить и общаться с другими людьми!»

Обоснованная часть просьбы вашей жены: Выйти из дома.



Вы говорите: «Прости, тебя просто трясет. Что, если мы спокойно поужинаем дома, чтобы я отдохнул, а потом пойдем куда-нибудь и поедим десерт?»

1. Вы с женой последнее время не ладили. Часть проблемы заключается в том, что, на ваш взгляд, она тратит слишком много денег. Теперь она настаивает, чтобы вы пошли на дорогую консультацию по вопросам брака. Вы замечаете, что на оплату просто нет денег, если только не урезать какие-то другие расходы. Ваша жена говорит: «Я не согласна. Мы не можем не пойти на консультацию. Это словно заем на необходимый отпуск. Мы должны это сделать!»

Обоснованная часть просьбы вашей жены:

Вы говорите:

2. Поскольку ваша жена не работает, вы попросили ее убрать в доме и подать ужин к тому времени, как вы придете. Сегодня вы входите и видите, что белье не сложено, а ужин не приготовлен. Вы жалуетесь, она же отвечает: «Ты никогда не замечаешь, как много я сделала в течение дня. Ты просто не ценишь, сколько сил уходит на ведение домашнего хозяйства».



Обоснованная часть просьбы вашей жены:

Вы говорите:

3. Вы сходили с друзьями в местный бар выпить пару кружек пива. Вы и ваша жена часто спорили по поводу того, что вы слишком часто ходите выпить. Сегодня вечером она звонит и звонит вам, говоря, что, если вы сейчас же не придете домой, она придет за вами. Когда вы наконец входите в дом, она плачет: «Вместо того чтобы проводить все свободное время с приятелями в баре, почему бы тебе не пойти со мной как-нибудь на танцы?»

Обоснованная часть просьбы вашей жены:

Вы говорите:

4. Субботний вечер, ваша жена занимается уборкой и говорит, что нужно кое-что починить в доме. Вы чувствуете, что она не готова пойти на финансовые жертвы в других областях, чтобы можно было позволить себе эти ремонтные работы. Она заявляет: «Ты просто не считаешь важным



то, что надо мне. Ты найдешь деньги, если что-то понадобится тебе».

Обоснованная часть просьбы вашей жены:

Вы говорите:

5. В течение нескольких дней ваша жена жаловалась, что вы не очень-то нежны и внимательны, когда занимаетесь с ней сексом. Сегодня после секса жена говорит вам, что недовольна и хочет, чтобы вы больше не прикасались к ней. Вы говорите ей, что не привыкли делать это таким образом. Она говорит: «Я понимаю твои чувства, но нам надо научиться больше возбуждать друг друга. Я постараюсь помочь тебе».

Обоснованная часть просьбы вашей жены:

Вы говорите:

6. Когда вы приходите домой с работы, первое, что вам хотелось бы сделать, так это устроиться поудобнее, выпить, почитать газету, снять ботинки и носки. Иногда вы устраиваете

те небольшой беспорядок в гостиной, но обычно убираете его, немного отдохнув, после ужина. Однажды, когда вы не убрались, жена говорит: «Ах, меня просто сводит с ума, как ты раскидываешь все вокруг. Я тоже устала, и я не хочу быть обязанной убирать за тобой. Почему ты не можешь сделать это до ужина?»

Обоснованная часть просьбы вашей жены:

Вы говорите:

7. Последнее время с деньгами были проблемы, поэтому вы придумали систему, при которой заранее обсуждаете каждую покупку с женой. Сегодня вечером вы приходите домой, а она объявляет, что купила новые электрические лампочки, чтобы заменить перегоревшие в уличных фонарях. Она говорит, что купила их, не посоветовавшись с вами, потому что лампочки абсолютно необходимы – ночью без освещения она не чувствует себя в безопасности. Вы соглашаетесь, что они, может, и необходимы, но вы не можете их себе позволить. Она возражает: «Они нам нужны, можем ли мы позволить их себе или нет».

Обоснованная часть просьбы вашей жены:



Вы говорите:

8. Вы решили удивить жену покупкой новой машины. Увидев ее, она сильно расстраивается и говорит: «Это ужас! Никогда не буду на ней ездить. Верни ее!»

Обоснованная часть просьбы вашей жены:

Вы говорите:

9. Вы только что вернулись с работы усталый, а вам еще нужно бежать в скобяную лавку. Жена, которая сидит дома и воспитывает детей, говорит, что сегодня с ними было очень трудно. Она просит вас взять их с собой в магазин, чтобы она могла немного побыть одна.

Обоснованная часть просьбы вашей жены:

Вы говорите:

10. Вы не спите допоздна, потому что работаете или смотрите телевизор. Ваша жена любит ложиться спать около одиннадцати. Однажды вечером, примерно в десять тридцать, она приходит в комнату, где вы смотрите телевизор, и просит вас ложиться. Она обеспокоена тем, что вы не ложитесь до тех пор, пока она не заснет, а ей хотелось бы чаще заниматься сексом.

Обоснованная часть просьбы вашей жены:

Вы говорите:

Примерные ответы

1. Обоснованная часть просьбы вашей жены: ваш брак нуждается в помощи.

Вы говорите: «Я согласен, что очень важно улучшить наш брак. Может быть, ответ даст консультация. Давай-ка подумаем, какие расходы мы можем сократить, чтобы позволить себе это. Тогда я не буду так волноваться по поводу денег».

2. Обоснованная часть просьбы вашей жены: чувствовать признательность за работу, которую она делает по дому.



Вы говорите: «Прости. Ты права, я не заметил. Давай начнем сначала. Помоги мне оценить то, что было сделано. Тогда, может быть, я тоже смогу внести свой вклад и сложить кое-что из этого белья. Ты много чего сделала в последнее время. Может быть, сегодня нам стоит сходить куда-нибудь поужинать».

3. Обоснованная часть просьбы вашей жены: проводите с ней больше свободного времени.

Вы говорите: «Прекрасная мысль. Давай пойдем в «МакСорли» и будем танцевать, пока не увидим рассвет, как когда-то».

4. Обоснованная часть просьбы вашей жены: вашему дому нужен ремонт.

Вы говорите: «Ладно, может быть, ты и права. Как думаешь, что нужно починить?»

5. Обоснованная часть просьбы вашей жены: сосредоточиться на том, что ее заводит.

Вы говорите: «Мне трудно об этом говорить, но я постараюсь выслушать тебя. Расскажи, как ты хочешь, чтобы я к тебе прикасался».

6. Обоснованная часть просьбы вашей жены: чтобы вы убирали перед ужином.

Вы говорите: «Извини, хорошо, я уберусь». Потом сделайте это.

7. Обоснованная часть просьбы вашей жены: купить лампы для уличного освещения было необходимо.

Вы говорите: «Ты совершенно права, они нам нужны. Хорошо, что ты купила лампочки. Спасибо, что сделала это. Только нельзя ли в следующий раз сначала обсудить это, как мы обычно делаем?»

8. Обоснованная часть просьбы вашей жены: не делайте ей сюрприз новой машиной.

Вы говорите: «Нам нужно поговорить об этой машине. Скажи мне, почему ты расстроилась».

9. Обоснованная часть просьбы вашей жены: сделать перерыв от общения с детьми.

Вы говорите: «Хорошо. Давайте прокатимся, ребята. Мороженое по дороге для каждого!»

10. Обоснованная часть просьбы вашей жены: чаще заниматься сексом.

Вы говорите: «Классная мысль. Можешь надеть атласную ночнушку? Мне нравится заниматься с тобой любовью».

Теперь, когда вы проработали эти примеры, вы лучше поймете, что означает «давать» в отношениях. Следующий этап – приучиться давать вашему партнеру и больше делить власть в собственном браке. Нижеследующее веселое упражнение дает вам возможность работать над совмест-



ным принятием решений. Выполняя его, помните, что цель состоит в том, чтобы вы оба обладали влиянием и принимали влияние друг друга.

Упражнение 11: Игра «Остров выживания Тобиасана»

Представьте, что ваш круизный корабль утонул в Карибском море, вы приходите в себя и обнаруживаете, что находитесь на пустынном тропическом острове. Больше никого не видно, выжили только вы с супругой. Один из вас ранен. Вы не представляете, где находитесь. Надеетесь, что людям известно о кораблекрушении, но не уверены. Тут замечаете, что надвигается шторм. Вы решаете, что нужно подготовиться к выживанию на острове в течение какого-то времени и, кроме того, сделать так, чтобы вас заметили спасатели. На пляже есть вещи с корабля, которые могли бы вам помочь, но вы можете взять только десять предметов.

Ваша задача

Шаг 1: Каждый из вас составляет на отдельном листе бумаги список, по его мнению, десяти самых важных предметов, чтобы взять их, из описи, приведенной ниже. Потом расположите эти предметы по степени их важности. Поставьте самый важный предмет как а, следующий самый важный предмет – а2 и так далее. Правильных или неправильных ответов нет.

Опись предметов с корабля

1. Две смены одежды
2. Антенна АМ-FM и коротковолновый радиоприемник
3. Десять галлонов воды
4. Кастрюли и сковородки
5. Спички
6. Лопата
7. Рюкзак
8. Туалетная бумага
9. Две палатки
10. Два спальных мешка
11. Нож
12. Небольшой спасательный плот с парусом
13. Лосьон от солнца
14. Кухонная плита и фонарь
15. Длинная веревка
16. Две переносных радиостанции с передатчиком и приемником
17. Лиофилизированная пища на семь дней
18. Одна смена одежды
19. Одна пятая литра виски
20. Сигнальные ракеты
21. Компас
22. Карты окрестностей
23. Пистолет с шестью пулями
24. Пятьдесят упаковок презервативов
25. Аптечка первой помощи с пенициллином
26. Кислородные баки



Шаг 2: Поделитесь своим списком с партнером. Вместе составьте согласованный список часто встречающихся предметов. Это означает обговорить его и работать командой для совместного решения проблемы. Вам обоим необходимо иметь влияние при обсуждении проблемы и принятии итогового решения.

Когда вы закончили, пора оценить, как прошла игра. Вам обоим следует ответить на приведенные вопросы.

1. Как думаете, насколько эффективно вы влияли на партнера?
 - а) Вообще неэффективно
 - б) Ни эффективно, ни неэффективно
 - в) Отчасти эффективно
 - г) Очень эффективно
2. Насколько эффективно влиял на вас ваш супруг?
 - а) Вообще неэффективно
 - б) Ни эффективно, ни неэффективно
 - в) Отчасти эффективно
 - г) Очень эффективно
3. Пытался ли кто-то из вас доминировать над другим или вы соперничали друг с другом?
 - а) Очень
 - б) Отчасти
 - в) Немного
 - г) Совсем нет

- 4.** Вы хандрили или отодвигались?
- а) Очень
 - б) Отчасти
 - в) Немного
 - г) Вовсе нет
- 5.** Ваш партнер хандрил или отодвигался?
- а) Очень
 - б) Отчасти
 - в) Немного
 - г) Вовсе нет
- 6.** Вам было весело?
- а) Совсем нет
 - б) Немного
 - в) Вовсе нет
 - г) Очень
- 7.** Вы хорошо работали командой?
- а) Совсем нет
 - б) Кое в чем
 - в) Отчасти
 - г) Очень
- 8.** Вы ощущали раздражение или злость?
- а) Очень сильно
 - б) В какой-то мере
 - в) Немного
 - г) Вообще нет



9. Ощущал раздражение или злость ваш партнер?
- а) Очень сильно
 - б) В какой-то мере
 - в) Немного
 - г) Вообще нет
10. Ощущали ли вы оба себя участниками процесса?
- а) Вовсе нет
 - б) Немного
 - в) В разумном объеме
 - г) Очень

Подсчет очков: давайте себе по одному очку за каждый ответ «а», два очка за каждый ответ «б», три очка за каждый ответ «в» и четыре очка за каждый ответ «г». Подсчитайте очки.

Если в итоге у вас получается более 24, вы хорошо принимаете влияние друг друга и работаете вместе как команда. Если вы набрали 24 или меньше, вашему браку необходимо продолжить работу в этом направлении.

Если вы испытываете трудности с принятием влияния, лучшее, что вы можете сделать для брака, – признать наличие проблемы и поговорить о ней со своей половиной. Никто не может мгновенно изменить старые привычки. Однако, если вы способны взять на себя ответственность за часть проблем вашего брака, вызванных трудностями деления власти, это будет огромным скачком вперед. Вероятно, ваша половина испытает огромное облегчение и станет намного оптимистичнее смотреть в совместное



будущее. Следующий этап – превратить партнера в союзника в борьбе по преодолению этой проблемы. Попросите ее (или его) мягко указать вам на ситуации, когда вы невольно доминируете, обороняетесь или невежливы.

Поскольку все Семь Принципов взаимосвязаны, чем больше вы работаете над каждым, тем проще вам станет делить власть. И конечно, чем более вы способны принимать влияние, тем проще придерживаться других принципов. Готовность делить власть и уважать мнение другого человека – предпосылки компромисса. Поэтому приобретение опыта в принятии влияния поможет гораздо лучше справиться с семейным конфликтом – предметом рассмотрения Принципов 5 и 6. Как вы увидите, существуют две основные категории разногласий, которые переживают практически все супружеские пары. При улаживании любого из них принятие влияния станет краеугольным камнем успеха.

7

Два вида конфликтов в браке

Каждый брак – это союз между двумя личностями, которые приносят в него свои взгляды и ценности. Неудивительно, что даже в очень счастливых браках муж и жена вынуждены преодолевать множество семейных проблем. Некоторые конфликты – просто незначительные раздражители. Но бывают и такие, которые могут показаться чрезвычайно сложными. Слишком часто супружеские пары чувствуют себя втянутыми в конфликт или дистанцируются друг от друга в качестве способа защиты.

Вы можете считать свою ситуацию неповторимой. Но мы выяснили, что все конфликты в браке, начиная с обычного раздражения и заканчивая войнами по любому поводу, делятся на две категории: те, которые могут быть разрешены, и те, которые вечны, то есть они всегда будут частью вашей жизни в той или иной форме. Как только вы сможете выявлять и определять причины разногласий, вы смо-

жете модифицировать стратегии их разрешения в зависимости от того, какой из двух типов конфликта у вас присутствует.

ВЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

К сожалению, большинство конфликтов в браке попадают под эту категорию, точнее – 69 процентов. Проводя последующее наблюдение за супружескими парами через четыре года, мы часто обнаруживали, что они до сих пор ссорятся все по тому же поводу. Будто прошло четыре минуты, а не четыре года. Они надели другую одежду, изменили прически и прибавили (или потеряли) пару фунтов, но спор у них тот же. Перечислим несколько типичных вечных проблем тех счастливых пар, за которыми мы наблюдали.

1. Мег хочет иметь ребенка, но Дональд говорит, что еще не готов к этому и не знает, будет ли когда-нибудь готов.
2. Уолтер хочет заниматься сексом гораздо чаще, чем Дана.
3. Крис не любит заниматься домом и занимается этим, только когда Сюзан изведет его, что его злит.
4. Тони хочет вырастить своих детей в католической вере. Джессика – еврейка и хочет, чтобы дети следовали ее вере.



- 5.** Энджи считает, что Рон слишком требователен к их сыну. Рон уверен, что его подход верный: сына надо научить правильно действовать.

Несмотря на различия, эти пары очень довольны браками, потому что придумали способ справляться со своей неизменной проблемой так, что она не подавляет их. Они научились сохранять ее на ее привычном месте и относиться к ней с юмором. Например, у Мелинды и Энди вечный конфликт из-за его нежелания ходить на пикники с ее родными. Однако, обсуждая со мной эту проблему, они не сердятся, а относятся к происходящему добродушно. Энди начинает рассказывать мне, какими словами он каждый раз заканчивает спор. Мелинда, которая все это прекрасно знает, вскакивает и, подражая его голосу, цитирует: «Ну ладно, я пойду». Потом Энди добавляет, что еще он говорит: «Да, конечно, как скажешь, дорогая».

«Мы все еще продолжаем этим заниматься», – объясняет Мелинда.

Энди хихикает и добавляет: «Мы даже неплохо конфликтуем, не правда ли?»

Мелинда и Энди не решили проблему, но научились относиться к ней с юмором.

Вы не обязаны разрешать свои главные семейные конфликты ради процветания брака. Просто научитесь жить с ними.



У другой счастливой пары, Кармен и Билла, есть вечная проблема из-за аккуратности. Кармен – сержант-инструктор строевой подготовки, он же – классический рассеянный профессор. Ради Кармен Билл старается думать о том, куда кладет вещи. Ради него она старается не ворчать, когда вещи теряются. Скажем, когда она находит телефонный счет прошлого месяца под стопкой газет высотой в два фута в мусорном ведре, она указывает на это, мягко подтрунивая над ним. Если, конечно, в тот день она не испытывает чрезмерный стресс – в таком случае она закатит истерику. А потом Билл приготовит ей кружку горячего шоколада в качестве жеста раскаяния, и они счастливо продолжают день. Иными словами, они постоянно улаживают конфликт, чаще – доброжелательно. Временами становится лучше, временами хуже. Однако поскольку они продолжают признавать наличие проблемы и говорить о ней, любовь друг к другу не угасает под гнетом различий.

Интуитивно эти пары понимают, что проблемы – неизбежная часть отношений точно так же, как неизбежны хронические физические заболевания, когда вы становитесь старше. Они подобны поврежденному колену, раздраженной толстой кишке или «теннисному» локтю. Мы можем быть не в восторге от этих проблем, но мы способны избегать ситуаций, которые их ухудшают, и разрабатывать стратегии и упражнения, помогающие справляться с ними. Вот как психолог Ден Вайл выразился по этому поводу



в своей книге «После медового месяца»: «Выбирая долговременного партнера... вы неизбежно выберете определенный набор вечных проблем, с которыми будете бороться следующие десять, двадцать или пятьдесят лет».

Браки успешны настолько, насколько вы можете справиться с проблемами. Вайл пишет: «Пол женат на Алисе. Алиса любит громкие вечеринки, Пол же, человек стеснительный, терпеть их не может. Однако если бы Пол женился на Сюзан, они со Сюзан начали бы сражение еще до того, как добрались до вечеринки. Это из-за того, что Пол всегда опаздывает, а Сюзан терпеть не может, когда ее заставляют ждать. Она посчитала бы естественным то, чему придает очень большое значение. Пол увидел бы в ее жалобе попытку доминировать над ним, чему он придает большое значение. Будь Пол женат на Гейл, они даже не пошли бы на вечеринку, потому что до сих пор были бы расстроены из-за вчерашнего спора из-за того, что Пол не помогает по хозяйству. Когда Пол не помогает, Гейл чувствует себя покинутой, чему она придает большое значение, для Пола же жалобы Гейл – попытка доминировать, чему он придает большое значение». Вот так все и происходит.

В нестабильных браках вечные проблемы явно уничтожают отношения. Вместо того чтобы эффективно справиться с проблемой, супруги заходят в тупик. Они ведут один и тот же разговор снова и снова, будто крутят одну и ту же пластинку, ничего не

решая. Поскольку вперед они не движутся, растут их обиды, недовольство и пренебрежение по отношению друг к другу. Четыре всадника все чаще присутствуют в споре, в то время как искренней привязанности становится все меньше. Супруги все сильнее укрепляются в своих мнениях и постепенно начинают испытывать физиологическую подавленность. Они пытаются изолировать или оградить эту проблемную область. Однако на самом деле это начало эмоциональной разобщенности. Муж и жена взяли курс на параллельные жизни и неизбежное одиночество, а это – похоронный звон для любого брака.

ПРИЗНАКИ ТУПИКА

Если вы не уверены, находитесь ли вы в тупике из-за вечной проблемы или хорошо с ней справляетесь, поможет эта анкета. Признаки того, что вы зашли в тупик, следующие.

1. Конфликт вызывает у вас мысль о пренебрежении со стороны партнера.
2. Вы продолжаете говорить об этом, но движения вперед нет.
3. Вы укрепляетесь в своих мнениях и не способны пошевелиться.
4. Когда вы обсуждаете проблему, раз от раза испытываете еще больше недовольства и обиды.



5. Ваши разговоры лишены юмора, доброжелательности или чувства близости.
6. Со временем вы становитесь даже более упертыми, начиная очернять друг друга во время этих разговоров.
7. Это очернительство еще сильнее укрепляет вас в своей правоте, поляризуя ваши точки зрения и снижая готовность к компромиссу.
8. В конечном счете вы эмоционально изолируетесь друг от друга.

Если вам это до боли знакомо, утешьтесь тем, что из тупика есть выход – неважно, насколько вы в нем закрепились. Когда мы дойдем до Принципа 6, вы увидите: все, что необходимо – мотивация и готовность выявить скрытые проблемы, которые в действительности создают тупик. Главное – поделиться друг с другом своими мечтами. Я выяснил, что неосуществленные мечты – основа любого конфликта, зашедшего в тупик. Иначе говоря, бесконечный спор символизирует некое глубокое различие между вами, которое необходимо обнаружить прежде, чем вы определите место проблемы.

РЕШАЕМЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Эти проблемы могут показаться относительно простыми по сравнению с вечными, но они могут причинить вам большие страдания. Только



то, что проблема решаема, не означает, что она решается. Такая проблема может вызывать непомерное напряжение потому, что супруги не научились эффективным техникам ее преодоления. Не стоит их винить – слишком многие из советов по разрешению конфликта, рекомендуемые справочниками по семейным отношениям и психотерапевтами, непросто освоить или применить. Большинство из них учат слушать партнера и подтверждать его точку зрения. В этом нет ничего плохого, за исключением того, что людям трудно поступать так всегда, а еще сложнее – в состоянии стресса.

Мой пятый принцип брака принимается за все сначала. Он предлагает альтернативный подход к разрешению конфликта, основанный на многолетних наблюдениях за тем, как эмоционально-интеллектуальные супружеские пары улаживают разногласия. Я покажу вам, как: 1) Сделать так, чтобы ваше начало было скорее мягким, чем жестким, 2) Научиться эффективно использовать попытки примирения, 3) Контролировать свою физиологию во время напряженных споров, вовремя обнаруживать предупреждающие признаки потопы, 4) Научиться заключать компромисс и 5) Быть более терпимыми к недостаткам друг друга. Следуйте этому совету и вы, вероятно, поймете, что решаемые проблемы больше не препятствуют вашему семейному счастью.



ИСТИННАЯ СУТЬ КОНФЛИКТА

Если вы и ваш супруг пребываете в постоянном конфликте, может быть неочевидно, какой из двух типов разногласий присутствует у вас – тупиковый или решаемый.

Обычно решаемые проблемы кажутся менее болезненными, причиняющими душевную боль, чем вечные, зашедшие в тупик. Это из-за того, что когда вы спорите по поводу решаемой проблемы, то сосредоточены только на одной определенной ситуации. Не существует никакого подспудного конфликта, который питает ваш спор.

Например, Речел и Элеанор жалуются, что их мужья ездят слишком быстро. Элеанор годами спорит на эту тему со своим мужем Деном. Тот всегда говорит ей одно и то же – она реагирует слишком остро. Он напоминает, что никогда не попадал в аварию. Убеждает, что он не агрессивный водитель, а настойчивый. Она же не понимает, почему он не может изменить свои привычки вождения так, чтобы она меньше нервничала в машине. Заканчивается разговор криками, что он эгоист, что ему все равно, убьет он их обоих или нет, и так далее. Он возражает, что на самом деле проблема в том, что она ему не доверяет. Каждый раз, когда у них происходит эта ссора из-за пустяков, они чувствуют себя еще более расстроенными и обиженными и еще более укрепившимися в своем мнении. С обеих сторон присутствуют элементы очерни-

тельства: Ден обвиняет ее в недоверии, она его – в равнодушии.

Для Элеанор и Дена превышение скорости представляет собой вечную проблему, которая, наверное, никогда не будет разрешена полностью. Это потому, что их разногласие символизирует более глубокие конфликты между ними. На самом деле они спорят о Больших Проблемах, таких, как доверие, безопасность, эгоизм. Чтобы не дать столкновениям из-за стиля вождения разрушить брак, им нужно понять то более содержательное значение, которое имеет эта борьба для каждого из них. Только тогда они смогут эффективно справиться с проблемой.

Для Рейчел же и Джейсона разногласия по поводу скорости вождения представляют собой решаемую проблему. Каждое утро они вместе ездят из дома в пригороде в центр Питтсбурга. По ее мнению, он едет слишком быстро. Он говорит: это потому, что она слишком долго собирается. Если он не наверстает скоростью время, которое она проканителлась, то оба опоздают на работу. Рейчел объясняет, что собирается по утрам так долго потому, что он первый принимает душ и это занимает целую вечность. А еще он всегда оставляет на столе посуду после завтрака. Пока она ее моет, он гудит, поторапливая ее. Каждый рабочий день начинается с обвинений и контробвинений из-за принятия душа и домашних дел. К тому времени, когда Джейсон высаживает Рейчел у ее конторы, он воздвигает стену, она борется со слезами.



Если супруги не поработают над тем, чтобы прийти к компромиссу, возможно, они будут становиться все более возмущенными и укрепляться в своих позициях.

Эта проблема супругов из-за вождения решаемая. Во-первых, она ситуативна – появляется только тогда, когда они собираются на работу, и не влияет на другие области их жизни. В отличие от Элеанор и Дена они не занимаются очернительством друг друга. Их споры не о его эгоизме или ее недоверии – они о том, что происходит каждое утро. Научившись эффективнее разговаривать друг с другом об этой проблеме, они могли бы найти компромисс. Им следовало бы отложить обвинения и составить расписание, по которому они добирались бы до работы вовремя, не превышая скорость. Можно поставить будильник на пятнадцать минут раньше, или ей принимать душ первой, или он мог бы не забывать о посуде.

Однако, если супруги не поработают над тем, чтобы прийти к компромиссу, возможно, они будут становиться все более возмущенными и укрепляться в своих позициях. Конфликт может углубиться и приобрести более символическое значение. Иначе говоря, он перейдет в тупиковую, вечную проблему.

Ниже я описал различные сценарии семейного конфликта. Для каждого отметьте, считаете вы его решаемым или вечным.



1. Клифф и Линн договорились, что Клифф убирает мусор из кухни каждый раз после ужина. Однако последнее время он был настолько рассеян из-за приближающегося срока исполнения важной работы, что забывает об этом. Либо Линн выбрасывает мусор сама, либо мешок просто остается на месте. К утру квартира пахнет, словно городская свалка, и Линн в ярости.

Решаемо _____ **Вечно** _____

2. Элиза хочет проводить меньше времени с Джоуэлом и больше времени с подругами. Джоуэл говорит, что из-за этого чувствует себя покинутым. Элиза говорит, что ей нужно побыть вдали от него. Он кажется ей очень несчастным, а она чувствует, что он ее подавляет.

Решаемо _____ **Вечно** _____

3. Ингрид хочет, чтобы Гари рассказывал о том, что его беспокоит, а не дулся. Однако, когда он расстроен чем-то, что сделала жена, ей не нравится, как Гари говорит об этом. Поскольку ему трудно обсуждать такие вещи, он хочет компенсации, а именно – чтобы она извинилась, а не критиковала его стиль общения.

Решаемо _____ **Вечно** _____

4. Хелена встречается с подругами каждый понедельник по вечерам. Джонатан хочет, чтобы она брала



вместе с ним уроки бального танца, но единственное вечернее занятие проводится по понедельникам. Хелена не хочет отказываться от встреч с подругами.

Решаемо _____ **Вечно** _____

5. Пенни жалуется на Рождера: он ждет, что она возьмет на себя всю заботу об их новорожденном сыне. Рождер говорит, что хотел бы помогать ей больше, но он работает весь день, к тому же у него нет опыта в пеленании, купании и тому подобном, как у жены. Каждый раз, когда он пытается помочь, например, взять ребенка, если тот плачет, Пенни говорит, что он делает все неправильно. Это его злит, и в конце концов он перекладывает все заботы на ее плечи.

Решаемо _____ **Вечно** _____

6. Джим работает каждый день, в то время как Теа – мама, сидящая дома. Он хочет, чтобы она была более организованна – чаще убиралась и лучше планировала утро, чтобы дети вовремя приходили в школу. По отношению к ней он ведет себя самодовольно и надменно, давая ей понять, что в доме беспорядок из-за недостатков ее характера. Она чувствует агрессию и защищается каждый раз, когда он поднимает эту тему. Теа говорит, что их дом не армейская казарма и что ему нужно успокоиться – его требование неразумно. Они спорят об этом четыре года.

Решаемо _____ **Вечно** _____

7. Каждый раз, когда у Брайана и Алисы появляются разногласия, тот сразу повышает голос. Алиса испытывает сильный стресс и просит его прекратить. Брайан же не видит ничего плохого в том, чтобы кричать, когда расстроен. Алиса начинает плакать и говорит, что не вынесет этого. Так что они ссорятся больше из-за этого крика, чем из-за каких-то разногласий.

Решаемо _____ **Вечно** _____

8. С момента рождения ребенка Курт чувствовал, что Ирена вынуждает его отдалиться. Она сама заботится о ребенке и, кажется, больше не располагает временем для него. У нее самой было нелегкое детство. Ее родители развелись, когда ей было два года, и она годами перемещалась от одного родителя к другому. Ирена говорит Курту, что не хочет, чтобы их сын Брендан чувствовал себя покинутым ею, как это было с ней по отношению к матери. Но Курт чувствует себя обманутым. Ведь он любил в Ирене как раз то, что она по-матерински заботилась о нем. Теперь все ее чувства направлены на ребенка, а он чувствует себя одиноким.

Решаемо _____ **Вечно** _____

9. Оскар только что унаследовал от двоюродной бабушки 5000 долларов. Он хочет потратить их на домашние тренажеры. Однако Мэри считает, что им надо отложить их на первый взнос на дом. Оскар говорит, что наследства совершенно недостаточно,



чтобы покрыть первый взнос. Почему бы не использовать его на вещь, от которой они могли бы получить удовольствие прямо сейчас? Мэри же уверена, что имеет значение каждая малость и им надо откладывать каждый цент.

Решаемо _____ **Вечно** _____

10. Анита считает, что Берт скупится на чаевые официантам, водителям такси и так далее. Это расстраивает ее, потому что составляющая ее образа сильного сексуального мужчины – щедрость. В такие моменты она испытывает разочарование и становится очень высокомерной. В то же время Берту кажется, что Анита слишком вольно обращается с деньгами, и это его нервирует. Для него деньги символизируют благополучие и дают чувство контроля над своей жизнью – ему трудно расстаться даже с незначительной суммой.

Решаемо _____ **Вечно** _____

Ответы

1. Решаемо. Клифф прекратил выносить мусор лишь недавно и по определенной причине, не связанной с чем-то глубинным в их с Линн отношениях. Просто в данный момент он испытывает большой стресс из-за работы.

Проблему можно было бы решить разнообразными способами – от прикрепления записки с напомин-

нением на дверь холодильника до перераспределения домашних обязанностей. Например, Линн могла бы выносить мусор некоторое время, пока Клифф не закончит важный проект.

2. Вечно. Эта проблема предполагает существование значительных различий между Элизой и Джоуэлем в личностном плане и в том, что им необходимо друг от друга, чтобы ощутить близость и связь. Вряд ли это различие исчезнет – им нужно просто приспособиться к нему.

3. Вечно. Ингрид и Гари вовлечены в метакоммуникационную войну. Это означает, что они не испытывают трудностей при обсуждении определенной проблемы; им тяжело разговаривать о том, как говорить. Это не связано с определенной ситуацией, но присутствует каждый раз, когда у них появляются разногласия.

4. Решаемо. Хелена и Джонатан могут разрешить эту проблему множеством способов. Может быть, они могли бы еженедельно выбирать то уроки танцев, то встречу Хелены с подругами. А может быть, ее подруги будут согласны перенести вечеринку на другой день. Или Джонатан мог бы найти другую студию танцев, где занятия проводятся в другой день. Или один из них мог бы просто согласиться и не оказывать давление.



5. Решаемо. Роджеру просто необходимо проводить больше времени с сыном, чтобы он научился ухаживать за ребенком. И Пенни нужно отступить и позволить Роджеру по-своему делать это. Поскольку проблема не связана с глубинными потребностями каждого из них, можно найти компромисс.

6. Вечно. Наверное, эта проблема началась как ситуационная проблема по поводу уборки дома и организации. Может быть, у Джима и Теа разные уровни терпимости в отношении беспорядка, грязи и вообще планирования жизни. Поскольку они не пришли к компромиссному решению насчет ведения домашнего хозяйства, то продолжают спорить об этих различиях. Теа сделала вывод, что муж не ценит или не уважает ее. А ему кажется, что она не укрепляет брак со своей стороны, поддерживая порядок в доме. Этот конфликт превратился в спор о взаимных обидах, а не ведении домашнего хозяйства.

7. Вечно. У Брайана и Алисы разные стили выражения эмоций. Он склонен к изменчивости, то есть очень горяч и «переполнен» эмоциями. Алиса же предпочитает обсуждать проблемы спокойно и рационально. Когда Брайан начинает кричать, она чувствует себя подавленной и быстро испытывает потоп. Поскольку стиль выражения эмоций – часть

личности, нет надежды, что кто-то из них изменится. Однако, поняв стиль выражения эмоций друг друга, они могут найти подход к разрешению конфликта, который будет удобен обоим.

8. Вечно. В сущности, у Ирены и Курта – различные эмоциональные потребности. Значительное изменение в их браке, произведенное рождением ребенка, рассинхронизировало то, что им нужно друг от друга.

9. Решаемо. У Оскара и Мэри различные взгляды на сбережения. Однако их конфликт из-за денег не представляется знаковым. Это просто разница во мнениях относительно того, как поступить с наследством Оскара. Вероятно, они могли бы найти компромисс. Например, потратить половину суммы на тренажеры и отложить остальное.

10. Вечно. Деньги имеют для Берта и Аниты разное значение. Символическое значение денег обычно уходит корнями в детство. Поэтому маловероятно, что Берт естественным образом преобразится в человека, дающего большие чаевые, или что Анита вдруг начнет вырезать скидочные купоны. Но если они поработают вместе над вечной проблемой (и особенно над презрением Аниты по отношению к мужу в ее рамках), это исключит основную болевую точку в их отношениях.



Тест «Оценка вашего семейного конфликта»

Теперь, когда вы лучше видите различия между решаемыми и вечными проблемами, пора и ваши собственные семейные проблемы поделить на категории. Прodelав это, вы будете знать, какую стратегию применить в том или ином случае. Ниже приводится список семнадцати распространенных причин конфликта в браке.

Отметьте по каждому пункту, вечная ли это проблема в вашем браке, решаемая или сейчас ее не существует. Если решаемая либо вечная, отметьте все специальные подпункты, которые вызывают в данный момент беспокойство.

1. Мы эмоционально отдаляемся.

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

— Нам сложно просто говорить друг с другом.

— Ослабевает наш эмоциональный контакт друг с другом.

— Я чувствую, что меня воспринимают как должное.

— Я чувствую, что сейчас моя половина не знает меня.

— Моя половина (или я) эмоционально обособлена.

— Мы проводим меньше времени вместе.

Комментарий:



2. В нашем браке присутствует избыток стресса внебрачного характера (такого, как напряжение на работе).

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

- Мы не всегда помогаем друг другу снизить стресс дня.
- Мы не говорим об этих стрессах.
- Мы не беседуем о стрессе с готовностью помочь.
- Моя половина невнимательно слушает, когда я говорю о моих стрессах и волнениях.
- Моя половина перекладывает стресс от работы или другие стрессы на меня.
- Моя половина перекладывает стресс от работы или другие стрессы на детей или окружающих.

Комментарий:

3. Наш брак лишается романтики и страсти; огонь угасает.

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

- Моя половина прекратила говорить нежные слова.
- Моя половина выражает любовь или восхищение менее часто.
- Мы редко прикасаемся друг к другу.
- Моя половина (или я) прекратила быть очень романтической.
- Мы редко обнимаемся.
- Между нами мало моментов нежности или страсти.



Комментарий:

4. У нас проблемы в сексуальной жизни.

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

— Секс бывает редко.

— Я (или моя половина) получаю меньше удовлетворения от секса.

— Для нас проблематично говорить о сексуальных проблемах.

— Каждый из нас хочет разного в сексе.

— Желание меньше, чем было когда-то.

— В наших занятиях любовью чувствуется меньше любви.

Комментарий:

5. Наш брак плохо справляется с важным изменением (рождение ребенка, потеря работы, переезд, болезнь или смерть близкого человека и др.).

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

— У нас очень разные взгляды на то, как решать вопросы.

— Это событие привело к сильному отдалению моей половины.

— Это событие сделало нас обоих раздражительными.

— Это событие вызвало множество споров.

- Меня волнует, чем все это кончится.
- Сейчас мы занимаем очень разные позиции.

Комментарий:

6. Наш брак плохо решает основные проблемы, связанные с детьми. (Этот пункт включается в анкету, если есть ребенок.)

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

- У нас очень разные цели в воспитании детей.
- Мы расходимся во мнениях, чему следует обучать детей.
- Мы расходимся во мнениях, как следует обучать детей.
- У нас проблемы в том, как быть близкими детям.
- Мы неправильно говорим об этих проблемах.
- В этих разногласиях присутствует много напряжения и злости.

Комментарий:

7. Наш брак плохо справляется с основными проблемами или событиями, связанными с родственниками со стороны мужа и другими родственниками.

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

- Я чувствую, что семья партнера меня не принимает.
- Иногда я удивляюсь, из какой семьи моя половина.



- Я чувствую, что моя собственная семья меня не принимает.
- Между нами присутствует напряжение из-за того, что может произойти.
- Эта проблема вызвала большое раздражение.
- Я волнуюсь по поводу того, чем это кончится.

Комментарий:

8. Один из нас кокетничает с кем-то на стороне или, может быть, имел недавно интрижку, или существует ревность.

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

- Это – источник большой боли.
- Это создает неуверенность.
- Я не выношу лжи.
- Трудно восстановить доверие.
- Есть чувство, что тебя предали.
- Трудно понять, как залечить эту рану.

Комментарий:

9. Между нами произошли неприятные столкновения.

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

- Сейчас есть еще столкновения.
- Кажется, будто столкновения возникают ниоткуда.



- Злость и раздражительность вошли в наш брак.
- Мы запутываемся, когда обижаем друг друга.
- В последнее время я чувствую, что меня не очень-то уважают.
- Я чувствую критику.

Комментарий:

10. У нас разные основные цели и ценности или желаемый образ жизни.

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

- Разногласия возникли в жизненных целях.
- Разногласия возникли по поводу важных убеждений.
- Разногласия возникли по поводу того, как проводить свободное время.
- Кажется, мы хотим от жизни разного.
- Мы развиваемся в разных направлениях.
- Мне не особенно нравится, как я выгляжу на фоне партнера.

Комментарий:

11. В нашем браке произошли события, вызывающие очень большое беспокойство (например, насилие, наркотики, интрижка).

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —



- ___ Между нами было физическое насилие.
- ___ Существует проблема с алкоголем или наркотиками.
- ___ Это превращается в брак, которого я не ожидал.
- ___ Наш брачный «контракт» меняется.
- ___ Кое-что из того, что хочет мой партнер, расстраивает меня или вызывает отвращение.
- ___ Теперь я ощущаю некоторое разочарование этим браком.

Комментарий:

12. Мы плохо действуем командой.

Вечно ___ Решаемо ___ Сейчас проблемы не существует ___

- ___ Раньше мы делили большой объем работы в семье.
- ___ Кажется, будто мы гребем в разные стороны.
- ___ Моя половина не выполняет добросовестно свою долю работы по хозяйству или уходу за ребенком.
- ___ Моя половина не вносит свой финансовый вклад.
- ___ Я чувствую, что этой семьей занимаюсь только я.
- ___ Моя половина не очень-то внимательна к другим.

Комментарий:

13. У нас проблемы с разделением власти и влияния.

Вечно ___ Решаемо ___ Сейчас проблемы не существует ___



- Я не чувствую, что влияю на решения, которые мы принимаем.
- Моя половина стала доминировать в браке.
- Я стал более требовательным.
- Моя половина стала пассивной.
- Моя половина – «замечтавшаяся», а не мощная сила в нашем браке.
- Я все чаще задаю себе вопрос: кто же все делает?

Комментарий:

14. Нам не удастся эффективно решать финансовые вопросы.

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

- Один из нас приносит недостаточно денег.
- У нас разногласия по поводу того, как тратить деньги.
- Мы нервничаем из-за финансов.
- Моя половина финансово больше заинтересована в себе, чем в нас.
- Мы не едины в управлении нашими финансами.
- Финансового планирования недостаточно.

Комментарий:

15. Сейчас нам не так весело вместе.

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —



- Кажется, у нас особенно нет времени на веселье.
- Мы стараемся, но, кажется, не очень-то получаем удовольствие от проведенного вместе времени.
- Мы слишком нервничаем, чтобы веселиться.
- Сейчас работа занимает все наше время.
- Наши интересы различны; нет ничего забавного, что нам нравится делать вместе.
- Мы планируем веселые события, но они никогда не происходят.

Комментарий:

16. Сейчас мы не ощущаем духовной близости.

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

- Мы не разделяем убеждений друг друга.
- У нас различный взгляд на религиозные идеи и ценности.
- Мы расходимся во мнениях о конкретной церкви, мечети или синагоге.
- Мы не обсуждаем как следует духовные вопросы.
- Вопросы духовного роста и изменений вызывают у нас разногласия.
- У нас духовные проблемы, затрагивающие семью или детей.

Комментарий:



17. У нас конфликт(ы) из-за участия в общественных делах.

Вечно — Решаемо — Сейчас проблемы не существует —

— У нас разное отношение к связи с друзьями и другими людьми или группой.

— Мы в разной степени интересуемся общественными организациями.

— Мы готовы тратить разное количество времени на участие в делах общественных организаций (таких, как политическая партия, школа, больница, церковь, мечеть, синагога и т. п.).

— У нас разногласия по поводу работы в проектах благотворительной организации.

— У нас разногласия по поводу совершения других добрых дел для других людей.

— У нас разные взгляды на то, следует ли брать на себя ведущую роль в решении вопросов общественных организаций.

Подсчет очков: Для каждой из семнадцати распространенных причин ваших проблем подсчитайте количество специальных подпунктов раздоров, которое вы отметили. Если их больше двух, то это – область серьезного конфликта в вашем браке. Для решаемых проблем вы найдете рекомендации в главе 8. А советы по вечным проблемам ищите в главе 10. Вне всякого сомнения, вы обнаружите, что ваш брак, как и большинство других, справляется с обоими типами проблем.



Ключ к разрешению всех конфликтов

В следующих главах вы найдете специальные техники, которые помогут вам справиться с семейными проблемами – и вечными, и решаемыми.

Однако вначале общий совет. Основа для эффективного преодоления любых проблем – восприятие личности вашего партнера. Человеческая природа такова, что практически невозможно принять совет от того, кто вас не понимает. Поэтому главное правило: прежде чем попросить партнера изменить то, как он водит машину, ест или занимается любовью, вы должны заставить его почувствовать, что вы его понимаете.

Если же у одного из супругов стойкое ощущение, что другой его осуждает или отвергает, справиться с проблемами в браке (как большими, так и маленькими) невозможно.

Обычно партнер во время споров настроен более миролюбиво, чем вам кажется. Важно только услышать его.

Чаще всего люди смотрят на ситуацию «со своей колокольни». Например, вы хотите получить от своей половины совет, как уладить имеющиеся разногласия с начальником. Если она сразу же начинает критиковать вас и говорить, что вы не правы, и вообще, с чего это вдруг затеяли ссору с начальством.



наверное, вы пожалеете, что обратились за советом. Вы перейдете в оборону, разозлитесь, обидитесь, оскорбитесь или ощутите любое сочетание этих эмоций. Хотя ваша половина всего лишь искренне пыталась помочь. Существует большая разница между «Ты так плохо водишь. Не мог бы ты снизить скорость, чтобы мы не разбились?» и «Я знаю, как ты любишь быструю езду. Но я и правда очень нервничаю, когда ты превышаешь скорость. Ты не мог бы притормозить?».

Может быть, второй вариант занимает чуть больше времени. Однако оно стоит того, потому что это – *единственный действующий подход*. Нужно просто признать факт: люди могут измениться, только если они чувствуют, что их принимают такими, какие они есть. Когда же на них обрушивается вал критики и неприязни, они не способны пойти навстречу. Вместо этого они чувствуют себя словно в осаде и уходят в глухую оборону.

Взрослые могли бы использовать знания, полученные при исследовании поведения детей. Как известно, ключ к формированию у ребенка позитивного представления о себе и развития у него эффективных социальных навыков – сообщить, что мы понимаем его чувства. Лучше признать и принять его эмоции («Та собачка напугала тебя», «Ты плачешь, потому что сейчас расстроен», «Ты говоришь очень зло. Давай это обсудим»), чем отругать («Глупо бояться такой маленькой собачки», «Большие мальчики не плачут», «В этот дом злых медведей не пуска-



ют – посиди в комнате, пока не успокоишься»). Когда вы дадите ребенку понять, что иметь чувства – это нормально, вы одновременно сообщаете, что его любят, даже если он печален, разозлен или испуган. То же справедливо для взрослых. Чтобы улучшить отношения с партнером, необходимо ощущать себя принятым им.

Я усвоил и еще один важный урок: во всех спорах, как решаемых, так и вечных, правых не бывает. В семейном конфликте нет абсолютной реальности, а есть только две субъективные. Надеюсь, следующее упражнение поможет вам понять это. Проанализируйте свой последний спор – любого типа.

Упражнение 12: Ваш последний спор

Ответьте на вопросы о вашем последнем споре. Вы увидите, что упражнение очень похоже на упражнение «Что делать, когда супруг не поворачивается к вам». Это неслучайно: обе ситуации основаны на том, что я называю «субъективной реальностью». Иными словами, когда вы и ваш супруг не на одной волне в чем-то малом (не поворачиваетесь друг к другу) или в большом (на самом деле ведете сражение), ваши взгляды на происходящее будут разными. Будь ваш конфликт вечный или решаемый, вы обнаружите, что справиться с ним тем проще, чем больше вы способны уважать точку зрения друг друга, даже если она очень отличается от вашей.



Правильного ответа на приведенные вопросы нет. Используйте их, чтобы начать взаимную переоценку ценностей с вашей половиной.

Во время этого спора я...

1. Оборонялся	Значительно	Определенно	Немного	Нет
2. Был обижен	Значительно	Определенно	Немного	Нет
3. Был зол	Значительно	Определенно	Немного	Нет
4. Был печален	Значительно	Определенно	Немного	Нет
5. Был понят неправильно	Значительно	Определенно	Немного	Нет
6. Подвергся критике	Значительно	Определенно	Немного	Нет
7. Волновался	Значительно	Определенно	Немного	Нет
8. Справедливо негодовал	Значительно	Определенно	Немного	Нет
9. Был недооценен	Значительно	Определенно	Немного	Нет
10. Был непривлекателен	Значительно	Определенно	Немного	Нет
11. Испытывал отвращение	Значительно	Определенно	Немного	Нет
12. Чувствовал неодобрение	Значительно	Определенно	Немного	Нет
13. Будто уходил	Значительно	Определенно	Немного	Нет
14. Чувствовал, будто мое мнение не имеет значения	Значительно	Определенно	Немного	Нет
15. Понятия не имел, что чувствовал	Значительно	Определенно	Немного	Нет
16. Чувствовал одиночество	Значительно	Определенно	Немного	Нет

**Что дало начало этим чувствам?**

1. Я чувствовал себя отвергнутым	Значительно	Определенно	Немного	Нет
2. Я не имел значения для супруги	Значительно	Определенно	Немного	Нет
3. Я испытывал равнодушие по отношению к супруге	Значительно	Определенно	Немного	Нет
4. Я явно чувствовал себя отвергнутым	Значительно	Определенно	Немного	Нет
5. Меня критиковали	Значительно	Определенно	Немного	Нет
6. Я не испытывал влечения к партнеру	Значительно	Определенно	Немного	Нет
7. Я чувствовал, что не привлекаю партнера	Значительно	Определенно	Немного	Нет
8. Мое чувство достоинства было ущемлено	Значительно	Определенно	Немного	Нет
9. Мой партнер доминировал	Значительно	Определенно	Немного	Нет
10. Я совершенно не мог убедить партнера	Значительно	Определенно	Немного	Нет

Теперь, когда вы знаете, что дало начало этому событию, пора понять, коренится ли ваша эмоциональная реакция в вашем прошлом. Просмотрите ответы на вопрос «Кто я?» в упражнении на странице 56. Можете ли вы выявить связи между травмами или поведением в прошлом и сегодняшней ситуацией? Используйте перечень, приведенный ниже, чтобы облегчить этот поиск связей.

Этот недавний спор уходит корнями в:

(отметьте все подходящее)

- То, как ко мне относились родственники в детстве.
- Предыдущие отношения.
- Прошлые раны, тяжелые дни или травмы, которые я перенес (ла).
- Мои основные страхи и опасения.
- Проблемы, которые я еще не разрешил или отложил.
- Мои нереализованные надежды.
- То, как люди обращались со мной в прошлом.
- То, что я всегда думал о себе.
- Старые «кошмары» или «катастрофы», из-за которых я волновался.

Прочитав ответы друг друга на вопросы перечня, надеюсь, вы поймете, что все мы – сложные создания, действиями и реакциями которых управляет широкий спектр ощущений, мыслей, чувств и воспоминаний.

Иными словами, реальность субъективна. Вот почему видение спора вашей половиной может отличаться от вашего, притом что вы ни правы, ни неправы. В своем блокноте запишите свою точку зрения, а потом – точку зрения партнера.

Естественно совершать главную ошибку, предполагая, что в споре полностью виноват партнер. На самом деле ни чьей вины нет. Вам обоим необходимо согласиться с тем, что каждый из вас сыграл некоторую роль (хотя поначалу незначительную) в создании конфликта. Чтобы сделать это, прочтите следующий список и пометьте все, что могло способствовать спору. Не пытайтесь делать это до тех пор, пока



вы физиологически не успокоились. Следуйте этапам самоуспокоения, приведенным на странице 277. Потом избавьтесь от мыслей, поддерживающих дистресс, которые вызывают у вас праведный гнев или от которых вы чувствуете себя невинной жертвой.

1. В последнее время я испытывал сильный стресс и раздражение	Да, определенно	Возможно, немного
2. В последнее время я не выражал особой признательности по отношению к моей половине	Да, определенно	Возможно, немного
3. В последнее время я был чрезмерно чувствителен	Да, определенно	Возможно, немного
4. В последнее время я был чрезмерно критичен	Да, определенно	Возможно, немного
5. Я мало что рассказывал о моем внутреннем мире	Да, определенно	Возможно, немного
6. В последнее время я был в депрессии	Да, определенно	Возможно, немного
7. Я бы сказал, что последнее время я ищу повода к ссоре	Да, определенно	Возможно, немного
8. Я не был особенно нежен	Да, определенно	Возможно, немного
9. В последнее время я не был очень хорошим слушателем	Да, определенно	Возможно, немного
10. Я немного ощущал себя мучеником	Да, определенно	Возможно, немного



В общем, мой вклад в это был:

Как я могу улучшить это в будущем?

Что одно могла бы сделать моя половина в следующий раз, чтобы избежать этого спора?

Если, прорабатывая упражнение, вам или вашей половине все еще трудно принять точку зрения друг друга, вам может помочь совместная работа над упражнениями в главе 4 (система укрепления нежности и восхищения). Я обнаружил, что пары, которые оставались в счастливом браке много лет, в состоянии получать удовольствие от общения друг с другом из-за силы их нежности и восхищения. Многие пожилые супруги, за которыми я наблюдал с коллегами Бобом Левенсоном и Лаурой Карстенсен в районе залива Сан-Франциско, прожили вместе очень долго, некоторые – более сорока лет. За это время они научились воспринимать недостатки и чудачества партнера как забавные составляющие его характера и личности.

Например, одна жена признала, посмеиваясь, что ее муж навсегда останется персонажем фильма



Дагвудом – он вечно будет опаздывать и волноваться до истерики. Она нашла возможность справиться с этим. Каждый раз, когда им надо в аэропорт, она говорит, что самолет улетает на тридцать минут раньше реального времени. Он знает, что она обманывает, и они смеются над этим. Еще один муж с юмором смотрит на ежедневные походы жены по магазинам, хотя ее манера совершать покупки очень затрудняет оплату счетов – она почти всегда возвращает обратно примерно половину своих приобретений.

Супружеские пары, подобные этим, каким-то образом смирились с недостатками своей половины. Так что, несмотря на то что они общаются, используя целый спектр эмоций, включая злость, раздражительность, разочарование и обиду, они непременно выражают любовь и уважение. При обсуждении любой проблемы каждый из них принимает другого со всеми недостатками.

Когда супруги не способны на это, проблема может заключаться в том, что они злятся друг на друга из-за былых разногласий. Чтобы брак оставался счастливым, нужно забыть прошлые обиды. Может, это и трудно, но оно того стоит. Когда вы прощаете свою половину, выигрываете оба. Горечь – тяжелая ноша. Как написал Шекспир в «Венецианском купце», милость «...вдвойне благословенна. Тем, кто дает и кто берет ее».

8

Принцип 5:

Решайте свои решаемые проблемы



Если муж и жена уважают друг друга и готовы выслушать противоположную точку зрения, разумеется, у них хорошая основа для разрешения любых споров. И все же супружеские пары, улаживая разногласия, слишком часто допускают ошибки. Разговор, который мог бы быть продуктивным, превращается в состязание кто кого перекричит или заканчивается злым молчанием. Если вам это знакомо и вы уверены, что проблема на самом деле решаемая (см. главу 7), тогда главное – научиться новому подходу к конфликтам. (Предложенный совет в какой-то мере будет полезен и при работе над тупиковыми проблемами. Но все же, чтобы избавиться от господства вечной проблемы в вашем браке, обязательно ознакомьтесь с Принципом 6 «Выход из тупика» в главе 10.)

Многие семейные психотерапевты советуют во время конфликта попытаться поставить себя на место партнера. Сначала – внимательно выслушать, а



потом мягко сказать, что вы его понимаете и смотрите на ситуацию с его точки зрения. Неплохой метод – если у вас получится так делать. Однако, как я уже сказал, многим парам, включая очень счастливые, это не удастся. У них могут быть на зависть нежные отношения, однако они до сих пор не в состоянии разрешить свои конфликты.

Тщательно изучив эти пары, я придумал для них новую модель разрешения конфликтов. Мой пятый принцип содержит следующие этапы:

1. Смягчите ваше начало.
2. Научитесь предпринимать и получать попытки примирения.
3. Успокойте себя и друг друга.
4. Идите на компромисс.
5. Будьте терпимы по отношению к ошибкам друг друга.

Для этих этапов нужна очень небольшая «подготовка», потому что, в общем-то, мы уже имеем такие навыки; мы просто утрачиваем привычку использовать их в отношениях с близкими. До определенной степени мой пятый принцип сводится к наличию хороших манер. То есть вы должны обращаться со своей половиной с тем же уважением, какое вы оказываете гостю. Ведь если он, допустим, забывает зонт, мы говорим: «Ой, вы забыли зонт». Нам никогда не придет в голову сказать: «Что с тобой такое? Ты по-

стоянно что-нибудь забываешь. Ради бога, будь внимательнее! Я что, прислуга, чтобы поднимать за тобой?» Мы внимательны к чувствам гостя, даже если все не так уж и хорошо. Когда он проливает вино, мы говорим: «Ничего страшного. Хотите еще бокал?», а не: «Ты только что испортил мою лучшую скатерть. Могу я рассчитывать на то, что ты сделаешь хоть что-то правильно? Больше никогда не приглашу тебя к себе домой».

Помните доктора Рори, который так неприятно вел себя по отношению к жене в больнице в первый день Рождества? Когда позвонил ординатор, он был очень вежлив. Это не редкость. Посреди ожесточенного спора муж или жена поднимает трубку звонящего телефона и вдруг превращается в самую любезность: «Здравствуйте. Да, было бы замечательно пообедать. Никаких проблем, вторник подойдет. Ах, как жаль, что тебе не досталась эта работа. Наверное, это такое разочарование для тебя» и так далее. Вдруг злая и непреклонная половина превратилась в гибкого, рационального, понимающего и сочувствующего человека – на время телефонного разговора. А потом она столь же внезапно снова становится хмурой и непоколебимой. Так быть не должно – и это в ваших интересах.

Когда прорабатываете этапы, помните: от вас просят не более, чем просили бы, если бы вы имели дело с любым знакомым. А ведь речь идет о человеке, который поклялся разделить с вами жизнь.



ЭТАП 1: СМЯГЧИТЕ ВАШЕ НАЧАЛО

У счастливых и несчастливых браков есть одна сходная черта: скорее всего жена, а не муж вынесет на обсуждение деликатный вопрос и будет настаивать на его решении. Разница в том, как именно жена делает это. Вспомните Дару, которая набросилась на Оливера, как только они начали обсуждать хозяйственные дела. В течение минуты она выражалась саркастично и отметала каждое его предложение: «Думаешь, ты справишься со списками?» и «По-моему, у тебя и так неплохо получается прийти домой, лечь или спрятаться в ванной».

Сравните жесткий подход Дары с подходом Джастин. Она счастлива в браке с Майклом, хотя проблема у нее та же: он не принимает участия в ведении домашнего хозяйства. А больше всего ей надоедает то, что дело всегда заканчивается складыванием белья, чего она терпеть не может. Вот как она говорит в «лаборатории любви», когда поднимает эту тему в разговоре с Майклом.

Джастин: Так. *(Глубокий вздох.)* Хозяйство.

Майкл: Да. Я точно привожу в порядок барную стойку в кухне и стол, когда мы занимаемся уборкой.
(Обороняясь.)

Джастин: Хм-хм. Убираешь. *(Попытка примирения.)*

Майкл: Хм-хм. *(Он расслаблен; попытка Джастин удалась.)*

Джастин: Я просто думаю, иногда, когда что-то разбросано или белье просто сваливается в кучу... *(смягченное начало)*.

Майкл: Да. О белье я даже не думал *(смеется)*. То есть я просто вообще о нем не думал *(не оброняясь)*.

Джастин *(смеется)*: Прелестно. Как думаешь, кто это делает? У тебя все время есть что надеть?

Майкл: Думаю, да.

Джастин: И, может быть, это хорошо. Только через некоторое время это мне надоедает.

Майкл: Ну, мне и в голову не приходило, что надо стирать *(хихикает.)*

Джастин: Вообще-то его складывает Тим *(сосед по дому – стиральная машина и сушилка находятся в помещении коммунальной прачечной)*. Я загрузила белье, а потом, когда проходила мимо, вещи были сложены.

Майкл: Может, поставим к нему нашу корзину для белья?

Джастин смеется Совместное веселье снимает напряжение и снижает частоту сердечных сокращений.

Майкл: Так, хорошо, скажем, через день или около того, как только я прихожу домой с работы...

Джастин: Да, ты мог бы сложить то, что имеет смысл сложить, особенно полотенца, нижнее белье и простыни...

Майкл: Ага, сейчас загляну в корзину. *(Он принимает ее влияние.)*

Джастин: Ладно.



В сущности, самое важное свойство их общения – отсутствие четырех всадников (критики, неуважения, обороны и возведения стен), этих признаков конфликта, наносящего урон браку. Причина их отсутствия в том, что начало Джастин – смягченное. В противоположность этому жесткое начало обычно открывает ворота для четырех всадников, что приводит к потопу, увеличенной эмоциональной дистанции и одиночеству, от которого брак лишается сил. Только в 40 процентах случаев пары разводятся, потому что ведут частые изнурительные сражения. Гораздо чаще браки рушатся из-за того, что, во избежание постоянных перепалок, муж и жена дистанцируются друг от друга настолько, что связь между ними пропадает окончательно.

Вот почему так важно то, что, когда Майкл признается, что он даже не думает о белье, Джастин не критикует и не проявляет неуважения. Она смеется и говорит, что считает это «прелестным».

Поскольку Джастин проявляет мягкость по отношению к мужу, их разговор действительно приносит результат: они придумывают план, как разрешить конфликт. Раз они в состоянии это сделать, спор оставляет у них позитивное ощущение от самих себя и их брака. Это ощущение – «деньги в банке» любой пары, которые способствуют доброжелательным отношениям и помогают им разрешить следующий конфликт.

Еще в одном счастливом браке другая проблема. Андреа хочет, чтобы ее муж Дэвид был больше связан с церковью. Она говорит: «Мне не нужно ходить в церковь каждый день. Но это дает успокоение». А потом добавляет: «Мне не нравится, что ты ходишь туда только из-за меня». К тому времени, когда она прямо говорит ему: «Я хочу чуть больше участия с твоей стороны, а не только на Пасху, Рождество и День матери», он готов на компромисс: «Хорошо, я буду ходить в церковь по важным праздникам и иногда по воскресеньям».

Смягченное начало необязательно должно быть дипломатичным. Оно просто должно быть свободно от критики или неуважения. В здоровом браке, который может быть очень конфронтационным, вероятнее всего, жена скажет что-то типа: «Знаешь, иногда и я поступаю как перяха. Но я очень недовольна, что вчера вечером ты прошел мимо корзины с бельем и не остановился, чтобы сложить хоть несколько простыней. Мне совершенно не нравится заниматься этим одной». Или: «Я уверена, что нам необходимо чаще бывать в церкви вдвоем. Это для меня очень важно». Это – смягченные начала, потому что они являются прямыми жалобами, а не критикой или неуважительными обвинениями.

Смягчение начала – самое важное в разрешении конфликтов, поскольку, как свидетельствуют мои исследования, споры постоянно заканчиваются на



той же ноте, на которой начинаются. Вот почему в 96 процентах случаев я могу предсказать судьбу обсуждения конфликта в первые три минуты! Если вы начинаете разговор резко (вербально атакуете свою половину), вы завершите его, по крайней мере, с таким же напряжением, с каким начали. Однако, если вы смягчили начало (жалуетесь, но не критикуете и не набрасываетесь с обвинениями), вероятно, спор окажется продуктивным. А если большинство ваших споров начинаются в смягченной форме, брак будет стабильным и счастливым.

**Как свидетельствуют мои исследования,
споры постоянно заканчиваются на той же
ноте, на которой начинаются.**

Хотя любой из супругов может быть ответственен за жесткое начало, мы выяснили, что чаще всего виновником является жена. Это происходит из-за того, что в нашей культуре обычно жены выносят на обсуждение трудные проблемы и настаивают на их решении. Высока вероятность того, что муж попытается дистанцироваться от сложных вопросов. Как я заметил, существуют психологические причины для этого расхождения между женщинами и мужчинами. Мужчины склонны переживать потоп гораздо чаще, поскольку их организм сильнее реагирует на эмоциональный стресс. Именно поэтому они подсознательно стараются избежать конфронтации.

Тест «Жесткое начало»

Чтобы составить представление о том, является ли жесткое начало проблемой вашего брака, ответьте на следующие вопросы.

Прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («неверно»).

Когда мы начинаем обсуждать наши семейные проблемы:

1. Моя половина часто очень сильно критикует меня. **В Н**
2. Я терпеть не могу то, как мой партнер поднимает проблему. **В Н**
3. Часто кажется, что споры появляются ниоткуда. **В Н**
4. У нас происходит спор прежде, чем я это осознаю. **В Н**
5. Когда мой партнер жалуется, я чувствую себя задетым. **В Н**
6. Кажется, во всех проблемах вечно винят меня. **В Н**
7. Мой партнер чересчур негативно относится ко всему. **В Н**
8. Такое ощущение, что я постоянно отражаю нападки личного характера. **В Н**
9. Мне часто приходится отрицать обвинения, предъявленные мне. **В Н**
10. Моего партнера слишком легко обидеть. **В Н**
11. То, что происходит не так, часто происходит не по моей вине. **В Н**
12. Моя половина критикует мою личность. **В Н**
13. Проблемы поднимаются в оскорбительной манере. **В Н**



14. Временами моя половина жалуется, говоря самодовольно или надменно. **В Н**
15. С меня довольно всего того негатива, что есть между нами. **В Н**
16. Когда партнер жалуется, я часто ощущаю, что меня не уважают. **В Н**
17. Я просто хочу удалиться, когда начинаются жалобы. **В Н**
18. Наше спокойствие вдруг разбивается вдребезги. **В Н**
19. Негатив моего партнера лишает сил и тревожит меня. **В Н**
20. Временами мой партнер может быть совершенно неадекватным. **В Н**

Подсчет очков: давайте себе по одному очку за каждый ответ «верно».

Меньше 5: Это – сильная сторона вашего брака. Вы с партнером начинаете сложные обсуждения мягко, без критики или неуважения. Поскольку вы избегаете резкости, ваши шансы на разрешение конфликта или на поиск совместного продуктивного выхода из него довольно высоки.

5 или выше: Вашему браку не мешают улучшения в этой области. Похоже, когда у вас начинаются разногласия, один из вас склонен к резкости. Это означает, что вы сразу же пускаете рысью по крайней мере одного из четырех всадников и тем самым автоматически закрываете путь к решению проблемы.

Открою секрет. Хотя за жесткое начало обычно несет ответственность жена, избежать его можно, если вы оба будете работать над первыми четырьмя

принципами. Сделайте это – и начало жены смягчится естественным образом. Мой совет: дайте ей понять, что вы ее знаете, уважаете и любите, а также – что принимаете ее влияние. Жесткое начало часто является реакцией на то, что муж не отвечает на умеренные жалобы или раздражительность жены. Так что если вы выполните небольшую просьбу типа «Пожалуйста, выброси мусор, сегодня твоя очередь», то избежите разрастания ситуации до «Что с тобой такое, черт побери? Ты что, глухой? Вынеси этот проклятый мусор!».

Если вы – тот, кто несет большую ответственность за жесткое начало в отношениях, у меня нет слов, чтобы выразить, насколько для судьбы брака важно смягчаться. Стремясь уничтожить противника, вы прольете много крови. Результатом станет, скорее, война или отступление со стороны вашей половины, чем любое содержательное, продуктивное обсуждение. Когда вы злитесь на партнера, стоит глубоко вздохнуть и, прежде чем поставить вопрос на обсуждение, хорошо подумать о том, как это сделать. Постоянно напоминайте себе, что мягкостью вы разрешите конфликт с большей вероятностью. Если вы слишком рассержены, чтобы разговаривать спокойно, лучше подождать, пока эмоции стихнут. Следуйте рецепту пошагового самоуспокоения, приведенному на странице 277.

Вот некоторые предложения по обеспечению мягкого начала.



Жалуйтесь, но не вините. Предположим, вы сердитесь из-за того, что ваш партнер настоял на приобретении собаки, несмотря на ваши возражения. Он клялся всем чем угодно, что будет убирать за ней. Теперь же вы находите следы собачьей жизнедеятельности по всему двору. Этого, конечно, достаточно для жалобы. Вы могли бы сказать нечто вроде: «Эй, у нас весь задний двор в какашках. Мы договорились, что ты будешь убирать за Банджо. Это меня так расстраивает». Хотя это и конфронтация, но не нападение. Вы просто жалуетесь по поводу конкретной ситуации, не затрагивая личности партнера.

А вот говорить: «Эй, у нас весь задний двор в какашках. Это ты виноват. Я знала, что ты будешь вести себя безответственно по отношению к собаке. С самого начала не надо было тебе доверять» – не стоит. Как бы вы ни были правы, обвиняя свою половину, суть в том, что такой подход непродуктивен.

Даже если он уберет двор, это все равно приведет к увеличению напряжения, негодованию, обороне и т. п.

Составляйте высказывания, которые начинаются с «я» вместо «ты». «Я»-высказывания были главным элементом межличностной психологии еще с середины 1960-х. Тогда известный психолог Хаим Джинотт отметил, что фразы, начинающиеся с «я», обычно не так похожи на критику и меньше

заставляют слушателя обороняться, чем высказывания, которые начинаются с «ты». Сравните:

«Ты не слушаешь меня». – «Мне хотелось бы, чтобы ты послушал меня».

«Ты небрежен с деньгами». – «Я хочу, чтобы мы больше откладывали».

«Ты просто мной не интересуешься». – «Я чувствую, что мной пренебрегают».

Очевидно, что «я»-высказывания мягче, чем их аналоги с «ты». Конечно, можно и воспротивиться этому общему правилу и предлагать такие «я»-высказывания, как: «Я думаю, что ты – эгоист», которые едва ли являются корректными. Так что дело не в том, чтобы начать говорить со своей половиной каким-то высокопарным психологическим стилем. Просто помните: если вы сделаете акцент на том, что чувствуете, а не на обвинении своей половины, обсуждение будет гораздо успешнее.

Описывайте, что происходит, без резких оценок и суждений. Лучше не критиковать, а применить метод описания. Вместо «Ты никогда не смотришь за ребенком» скажите: «Кажется, сегодня только я бегаю за Чарли». Повторюсь, в этом случае ваша половина не будет воспринимать ваши слова как нападки и не уйдет в глухую оборону, а, скорее, по-настоящему прислушается к вам.



Выражайтесь точнее. Не ожидайте от партнера ясновидения. Вместо «Ты оставил в столовой настоящий погром» скажите: «Я была бы тебе очень благодарна, если бы ты все убрал с обеденного стола». Вместо «Ты не мог бы сейчас заняться ребенком?» скажите: «Пожалуйста, поменяй Эмми подгузник и дай ей бутылочку».

Будьте вежливыми. Добавляйте такие выражения, как «пожалуйста» и «Я был бы тебе очень благодарен, если...».

Будьте благодарными. Ненавязчиво напоминайте партнеру о приятных моментах прошлого, дополняя свою просьбу благодарностью. Вместо «У тебя больше нет на меня времени» скажите: «Помнишь, как мы проводили каждый субботний вечер? Мне нравилось быть вместе с тобой так много времени. Было приятно, что и ты хотел быть со мной. Давай снова вернемся к этому».

Не копите обиды. Трудно быть мягким, если вы готовы взорваться от встречных обвинений. Так что не ждите слишком долго, прежде чем начать говорить о проблеме, – иначе она укоренится в вас. Как сказано в Библии, «Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем».

Чтобы понять, как сочетаются все эти шаги для создания мягкого начала, сравните слова Айрис в двух диалогах.

Жесткое начало

Айрис: Опять суббота, и опять я провожу свободное время, убирая за тобой. Твоя проблема, Ричард, в том... *(Критика, обвинение.)*

Ричард: Ну вот, опять: «Твоя проблема, Ричард, твоя проблема, Ричард». Нет у меня никакой проблемы!

Айрис: Тогда почему я должна вечно говорить тебе, что делать? Не говоря уже о том, что я уже кончила убирать за тобой, или ты слишком занят чтением субботней газеты, чтобы заметить это? *(Неуважение.)*

Ричард: Послушай, я терпеть не могу убираться. Ты тоже, я знаю. Я вот думал над тем, как нам поступить. *(Попытка примирения.)*

Айрис: Это я уже слышала. *(Больше неуважения.)*

Ричард: Ну, вообще-то я думал, что нам стоит взять отпуск. Разве тебе не хотелось бы, чтобы за тебя делали буквально все? *(Вторая попытка примирения.)*

Айрис: Ах, брось, мы не можем себе позволить уборщицу, а еще меньше -- такой отпуск.

Мягкое начало

Айрис: В этом доме творится нечто невообразимое, а сегодня вечером у нас гости. *(Описание.)* Я так расстроена, что занимаюсь уборкой одна, да еще



в субботу. (*«Я»-высказывание.*) Пожалуйста, помоги мне. Может быть, ты пропылесосишь? (*Ясность.*)

Ричард: Хорошо. Я терпеть не могу уборку, но, думаю, пылесосить – самое лучшее из худшего. А еще я приведу в порядок ваннские комнаты.

Айрис: Это будет большая помощь. (*Благодарность.*) Спасибо. (*Вежливость.*)

Ричард: Когда закончим, заслужим награду – пойдем куда-нибудь на ленч.

Айрис: Хорошо.

Когда вы переключаетесь на смягченное начало, ваша половина может не отреагировать так мило автоматически. Он или она может еще ожидать от вас критики или неуважения, следовательно, высказаться негативно. Не сдавайтесь и не угодите в ловушку, усиливая конфликт. Продолжайте мягко поднимать тему и, очевидно, вы увидите изменения в ответах вашей половины, особенно если вы работаете вместе над всеми другими аспектами Принципа 5.

Вот несколько примеров, иллюстрирующих разницу между жестким началом и смягченной альтернативой.

Жесткое начало: Ты никогда не прикасаешься ко мне.

Смягченная альтернатива: Мне понравилось, как на днях ты поцеловал меня в кухне. Ты просто рожден, чтобы целоваться. Давай еще целоваться.

Жесткое начало: Я смотрю, ты опять ударил машину. Когда уже прекратится твоя беспечность?

Смягченная альтернатива: Я видела новую вмятину. Что случилось? Я волнуюсь из-за того, как ты едешь, я хочу, чтобы с тобой все было в порядке. Мы можем это обсудить?

Жесткое начало: Вечно ты меня игнорируешь!

Смягченная альтернатива: В последнее время мне тебя не хватало, и я начинаю чувствовать себя одинокой.

Упражнение 13: Жесткое начало

Теперь проверьте собственную способность смягчить резкое начало. Для каждого пункта, приведенного ниже, дайте смягченную альтернативу. (Ниже приведены образцы ответов, постарайтесь в них не смотреть.)

1. Ваша свекровь придет сегодня вечером. И вы собираетесь рассказать ей, как вам тяжело, когда она критикует то, как вы выполняете родительские обязанности. Вы хотите, чтобы партнер, который уходит в оборону, когда дело касается мамы, поддержал вас.

Жесткое начало: Терпеть не могу, когда приходит твоя мама.

Ваша смягченная альтернатива:



2. Вы хотите, чтобы партнер приготовил завтра вечером ужин или повел вас ужинать.

Жесткое начало: Ты меня никуда не водишь. Я устала от всей этой готовки.

Ваша смягченная альтернатива:

3. Вы считаете, что партнер на вечеринках проводит гораздо больше времени с другими людьми, чем с вами. Сегодня вы хотите, чтобы партнер все время был рядом с вами.

Жесткое начало: Я знаю, что сегодня ты опять будешь флиртовать без зазрения совести.

Ваша смягченная альтернатива:

4. Вы расстроены из-за того, что какое-то время у вас не было секса. Вы не уверены, что партнер все еще считает вас привлекательной. Сегодня вы хотите заняться любовью.

Жесткое начало: Ты всегда так холоден ко мне!

Ваша смягченная альтернатива:

5. Вы хотите, чтобы партнер попросил прибавки к зарплате.

Жесткое начало: Ты слишком слаб, чтобы получить прибавку ради собственной семьи.

Ваша смягченная альтернатива:

6. Вы хотите делать больше интересного вместе по выходным.

Жесткое начало: Ты понятия не имеешь, как приятно проводить время. Ты – трудоголик.

Ваша смягченная альтернатива:

7. Вы хотите скопить больше денег.

Жесткое начало: Ты представления не имеешь, как обращаться с деньгами.

Ваша смягченная альтернатива:

8. Вы хотите, чтобы партнер тратил больше денег на покупку вам подарков-сюрпризов.

Жесткое начало: Когда ты последний раз мне что-нибудь покупал?

Ваша смягченная альтернатива:

Примеры ответов

1. Я опасаюсь, что твоя мама будет меня сегодня критиковать, и что ты не поддержишь меня.
2. Я устала от готовки. Было бы так здорово, если бы ты повел меня куда-нибудь.



3. Сегодня я опять чувствую себя очень стеснительной. Пожалуйста, побудь со мной и помоги мне говорить с другими людьми. У тебя это так здорово получается.
4. Последнее время мне так тебя не хватает; ты знаешь, как ты меня возбуждаешь. Давай займемся любовью!
5. Было бы здорово, если бы ты смог побыстрее получить повышение. Что, если нам обсудить план, как это сделать?
6. Мне так хочется провести с тобой эти выходные. Как насчет того, чтобы не работать, а заняться вместе чем-нибудь интересным? Есть один хороший фильм, который я очень хотела бы посмотреть.
7. Я очень беспокоюсь по поводу наших сбережений. Давай придумаем план, как нам копить деньги, хорошо?
8. Последнее время я чувствую себя очень обделенной, а мне хотелось бы, чтобы на этой неделе мы удивили друг друга неожиданными подарками. Что ты об этом думаешь?

Этап 2: научитесь предпринимать и получать попытки примирения

Первое, чему вас учат на уроках вождения, – остановить машину. Включение тормозов – важное умение и в браке. Когда спор начинается неправильно или вы обнаруживаете, что находитесь в замкнутом круге взаимных упреков, вы можете предотвратить катастрофу, если знаете, как остановиться. Я называю это попытками ремонта тормозов.

Если Майкл переходит в оборону и говорит: «Я всегда привожу в порядок барную стойку и стол, когда мы занимаемся уборкой кухни», Джастин не сразу обесценивает его позицию. «Хм-хм. Убираешь», – говорит она. Это – попытка примирения. Она снижает напряжение так, что Майкл более открыт к поиску компромисса. Стабильные, эмоционально зрелые браки отличается не то, что попытки примирения обязательно более искусные или лучше продуманы, а то, что эти попытки доходят до супругов. Потому что атмосфера в такой семье не омрачена большим количеством негатива.

Тест «Попытки примирения»

Чтобы оценить эффективность попыток примирения в ваших отношениях, ответьте на следующие вопросы.

Прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («неверно»).

Во время наших попыток разрешить конфликт:

1. Мы умеем делать перерывы, когда в них нуждаемся. **В Н**
2. Мой партнер обычно принимает мои извинения. **В Н**
3. Я могу сказать, что ошибаюсь. **В Н**
4. Я довольно-таки неплохо успокаиваюсь. **В Н**
5. Мы можем подкреплять чувство юмора. **В Н**
6. Когда партнер говорит, что мы должны говорить друг с другом иначе, обычно это имеет смысл. **В Н**



7. Мои попытки скорректировать наше обсуждение, когда оно становится негативным, обычно эффективны. **В Н**
8. Мы – довольно хорошие слушатели, даже если у нас разные точки зрения. **В Н**
9. Если разговор становится ожесточенным, обычно мы можем отложить его и заняться чем-то другим. **В Н**
10. Моя половина умеет утешить меня, когда я расстраиваюсь. **В Н**
11. Я чувствую уверенность, что мы можем разрешить большинство проблем. **В Н**
12. Когда я высказываю замечания по поводу того, как нам общаться лучше, моя половина слушает меня. **В Н**
13. Даже если временами становится тяжело, я знаю, что мы можем преодолеть разногласия. **В Н**
14. Мы можем быть нежными, даже если у нас разногласия. **В Н**
15. Поддразнивание и юмор обычно помогают моей половине преодолеть негатив. **В Н**
16. Если необходимо, мы можем начать обсуждение заново и сделать его более продуктивным. **В Н**
17. Когда кипят страсти и я говорю, что сильно расстроена, это оказывает по-настоящему положительное влияние. **В Н**
18. Мы можем обсуждать даже большие разногласия между нами. **В Н**
19. Мой партнер умеет выражать признательность. **В Н**
20. Если я продолжаю попытки общаться, в конечном счете это сработает. **В Н**

Подсчет очков: давайте себе по одному очку за каждый ответ «верно».

6 или больше: Это – сильная сторона вашего брака. Когда семейные споры рискуют выйти из-под контроля, вы способны нажать на тормоза и эффективно успокоить друг друга.

Меньше 6: Вашему браку не мешают улучшения в этой области. Научившись восстанавливать взаимодействие, когда вас поглощает негатив, вы можете значительно повысить эффективность решения проблемы и научиться видеть хорошее друг в друге и в вашем браке.

КАК РАСПОЗНАТЬ ПОПЫТКУ ПАРТНЕРА

Как я уже говорил, решающий фактор оценки эффективности попыток примирения – состояние отношений. В счастливых браках пары с легкостью посылают и получают сигналы о попытках примирения. В несчастливых даже самая красноречивая попытка примирения может быть пропущена мимо ушей. Однако теперь, когда вы это знаете, вы можете «воспротивиться системе». Не надейтесь на улучшение брака прежде, чем сможете слышать попытки примирения друг друга. Для начала научитесь «тормозить» сами и распознавать момент, когда получаете подобный посыл от партнера. Сделайте это – и сможете вырваться из возрастающего вала негатива.



Ваше совместное будущее может быть счастливым, даже если разногласия имеют тенденцию быть очень негативными.

Секрет в том, чтобы научиться контролировать ситуацию.

Иногда супружеские пары просто не могут увидеть попытки примирения друг друга. Когда ваша половина кричит: «Ты отклоняешься от темы!» или ворчит: «Мы можем прерваться?» – это попытка примирения, несмотря на негативную манеру подачи. Если вы будете прислушиваться, скорее, к топу партнера, чем к словам, вы можете упустить его реальное сообщение, а именно: «Стоп! Это уже выходит из-под контроля». Поскольку попытки примирения трудно расслышать, когда отношения охвачены негативом, лучшая стратегия – использовать формальные фразы, чтобы придать им особое значение. Ниже вы найдете длинный список выражений из сценариев поведения. Это – специальные слова, которые вы можете сказать своей половине, чтобы снизить напряжение. Задействовав их, когда спор становится слишком агрессивным, вы не дадите ситуации выйти из-под контроля. Некоторые пары даже копируют этот список и прикрепляют к холодильнику, чтобы он всегда был под рукой.

Многие, если не все, эти фразы могут показаться вам фальшивыми, неестественными. Это потому,

что с их помощью вы будете совершенно по-другому разговаривать со своей половиной, когда вы расстроены. Однако кажущаяся фальшь – не причина отвергать их. Если бы вы, например, учились лучше, более эффективному способу держать теннисную ракетку, поначалу он ощущался бы как «неправильный» и «неестественный» просто потому, что вы не привыкли к нему. То же касается попыток примирения. Со временем станет легче, и вы сможете менять предлагаемые фразы так, как посчитаете нужным, чтобы они соответствовали вашему характеру и стилю общения.

Я чувствую

1. Я пугаюсь.
2. Пожалуйста, скажи это помягче.
3. Я сделал что-то не так?
4. Это меня задевает.
5. Это ощущалось как оскорбление.
6. Мне грустно.
7. Я чувствую себя так, будто меня осуждают.
Ты не мог бы это перефразировать?
8. Я чувствую себя непонятым.
9. Чувствую себя «в обороне». Ты не мог бы это перефразировать?
10. Пожалуйста, не читай мне нотации.



11. Такое ощущение, что сейчас ты меня не понимаешь.
12. Я начал ощущать потоп.
13. Я чувствую критику. Ты не мог бы это перефразировать?
14. Я начинаю волноваться.

Мне нужно успокоиться

1. Ты можешь сделать так, чтобы ситуация была безопаснее для меня?
2. Мне нужно, чтобы все было спокойнее прямо сейчас.
3. Мне нужна твоя поддержка прямо сейчас.
4. Просто выслушай меня прямо сейчас и постарайся понять.
5. Скажи, что любишь меня.
6. Можно мне поцелуй?
7. Можно я его заберу?
8. Пожалуйста, будь нежнее со мной.
9. Пожалуйста, помоги мне успокоиться.
10. Пожалуйста, помолчи и выслушай меня.
11. Это для меня важно. Пожалуйста, послушай.
12. Мне нужно договорить.
13. Я начинаю ощущать потоп.
14. Я ощущаю критику. Ты не мог бы это перефразировать?
15. Мы можем сделать перерыв?

Прости

1. Я впал в крайность, отреагировав таким образом. Прости.
2. Я и правда раздул дело.
3. Дай мне попробовать еще раз.
4. Я хочу быть нежнее к тебе прямо сейчас, но не знаю, как это сделать.
5. Скажи, что я говорю.
6. Я вижу в этом свое участие.
7. Как я могу улучшить ситуацию?
8. Давай попробуем сначала.
9. То, что ты говоришь...
10. Разреши мне начать сначала помягче.
11. Мне так жаль. Пожалуйста, прости меня.

Переход к «да»

1. Ты начинаешь убеждать меня.
2. Я частично согласен с тем, что ты говоришь.
3. Давай остановимся на этом.
4. Давай найдем общее для нас.
5. Я никогда так не думал.
6. По большому счету эта проблема не такая уж и серьезная.
7. Я думаю, твоя точка зрения имеет смысл.
8. Давай договоримся включить в решение оба наши мнения.



9. Я благодарен за...
10. Я восхищаюсь в тебе одной вещью....
11. Я понимаю, о чем ты говоришь.

Прекратите действия!

1. Я могу здесь ошибаться.
2. Пожалуйста, давай остановимся на некоторое время.
3. Давай сделаем перерыв.
4. Дай мне минутку. Я вернусь.
5. Я чувствую потоп.
6. Пожалуйста, остановись.
7. Давай договоримся не конфликтовать сейчас.
8. Давай начнем все сначала.
9. Держись. Не отступай.
10. Я хочу сменить тему.
11. Мы отключаемся от темы.

Я благодарю

1. Я знаю, что ты в этом не виноват.
2. Моя часть этой проблемы...
3. Я понимаю, что ты имеешь в виду.
4. Спасибо за...
5. Хорошая мысль.
6. Мы оба говорим...
7. Я понимаю.

8. Я люблю тебя.
9. Я благодарен за...
10. Я восхищаюсь в тебе одной вещью....
11. Это не твоя проблема, это – наша проблема.

Эти фразы помогают смягчать споры двумя способами. Первый – когда они выступают в роли «тормоза», заставляя остановиться. Второй – когда они действуют как мегафон, помогая вам обратить внимание на попытку примирения, если вы находитесь на стороне «приема».

Теперь пора воспользоваться фразами из списка, чтобы помочь вам разрешить семейный спор. Выберите для обсуждения конфликт низкой интенсивности.

Каждый из вас получает на выступление пятнадцать минут. Позаботьтесь о том, чтобы во время обсуждения вы оба использовали по крайней мере одну фразу из списка. Объявите партнеру заранее, что собираетесь предпринять попытку примирения. Вы можете даже сослаться на ее номер, например: «Я предпринимаю попытку примирения номер шесть из пункта «Я чувствую»: «Мне грустно».

Когда ваш партнер объявляет попытку примирения, ваше дело – попробовать принять ее. Рассматривайте заминки как знаки улучшения. Старайтесь воспринимать попытку так, как ее планировал донести до вас партнер. Это означает принятие его влияния. Например, если он говорит: «Мне нужно



договорить», признайте эту потребность, а потом поощрите его продолжить разговор с вами.

Со временем, очевидно, вы можете заменить фразы каким-нибудь ритуалом типа поднятия руки и решительного заявления «Это – попытка примирения!». Или же придумать другие эффективные способы примирения, которые больше соответствуют вашим отношениям. Например, наши знакомые говорят друг другу «цок-цок», если один из них при обсуждении вводит одного из четырех всадников. Юмор в примирении помогает еще больше ослабить негатив.

Этап 3: УСПОКОЙТЕ СЕБЯ И ДРУГ ДРУГА

В то время как Джастин находится в самом разгаре обсуждения с Майклом темы белья, он делает нечто, что кажется случайным, но на самом деле имеет большое значение для их шансов на счастливое будущее: он зевает. Уборка дома – не самое интересное, что можно обсудить, но Майкл зевает не потому, что Джастин навевает скуку. Он делает это потому, что расслаблен. Когда вы злитесь или тревожитесь, зевание – наименее вероятная физиологическая реакция. Зевок Майкла подобен объявлению, что он чувствует себя успокоенным Джастин, хотя она и обсуждает конфликт. Поскольку его тело (или ум) не получают тревожных сигналов, он в состоянии обсуждать работу по дому и с легкостью достичь компромисса с Джастином.

Мужчине в силу особенностей его организма труднее успокоиться после спора, чем женщине.

В менее стабильных браках обсуждение конфликтных вопросов нередко вызывает противоположную реакцию – потоп. Когда это происходит, вы чувствуете себя подавленным и эмоционально, и физически. Вероятнее всего, вы испытываете праведный гнев («Я больше не намерен это терпеть») или ощущаете себя невинной жертвой («Почему она всегда ко мне придирается?»). Налицо и признаки дистресса: сердце бешено стучит, на лбу выступают капельки пота, происходит задержка дыхания.

Я выяснил, что в подавляющем большинстве случаев один из супругов не реагирует на попытку примирения другого потому, что испытывает потоп. А значит, не может по-настоящему слышать свою половину. Когда вы пребываете в этом состоянии, самая содержательная попытка примирения в мире не принесет пользы вашему браку.

Тест «Потоп»

Чтобы выяснить, является ли потоп значительной проблемой в ваших отношениях, ответьте на следующие вопросы: Прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («неверно»).



1. Наши споры становятся слишком накаленными. **В Н**
2. Мне тяжело успокоиться. **В Н**
3. Один из нас намеревается сказать нечто, о чем будет сожалеть. **В Н**
4. Мой партнер слишком сильно расстраивается. **В Н**
5. После спора я хочу сохранить дистанцию. **В Н**
6. Мой партнер кричит без необходимости. **В Н**
7. Я испытываю подавленность после наших споров. **В Н**
8. Я не могу думать ясно, когда мой партнер проявляет неприязнь. **В Н**
9. Почему мы не можем говорить логичнее? **В Н**
10. Негатив моего партнера часто появляется ниоткуда. **В Н**
11. Гнев моего партнера часто невозможно остановить. **В Н**
12. Во время споров я чувствую себя так, будто убегаю. **В Н**
13. Небольшие проблемы вдруг превращаются в большие. **В Н**
14. Я не могу легко успокоиться во время спора. **В Н**
15. У моего партнера – длинный список неразумных требований. **В Н**

Подсчет очков: давайте себе по одному очку за каждый ответ «верно».

10 или больше: Это сильная сторона вашего брака. Вы в состоянии принять разницу в ваших с партнером взглядах на проблему, не испытывая подавленности. А значит, не чувствуете себя жертвой и не испытываете неприязни по отношению к своей половине при разногласиях. Это хорошая новость, поскольку вы способны общаться друг с другом без негатива, выходящего из-под контроля. Как результат, вам

удается справляться с большинством конфликтов (и избегать тупика из-за неразрешимых проблем).

6 или больше: Вашему браку пошли бы на пользу кое-какие улучшения в этой области. Судя по количеству баллов, вы склонны ощущать потоп во время споров с вашей половиной. Когда это происходит, вероятность разрешения проблемы сводится к минимуму. Вы чувствуете себя слишком взволнованным, чтобы действительно слышать партнера или чтобы овладеть любыми навыками, полезными для разрешения конфликта. Продолжайте чтение, чтобы выяснить, как справиться с этой проблемой.

Упражнение 14: Самоусмирение

Первый шаг – прекратить обсуждение. Если вы продолжите его, то обнаружите, что раздражаетесь или возводите стену. При этом ни то, ни другое не приведет вас никуда, кроме как на шаг вниз по лестнице, которая ведет к разводу. Единственная разумная стратегия – известить вашу половину о том, что вы испытываете потоп и нуждаетесь в перерыве. Он должен длиться по крайней мере двадцать минут, потому что пройдет именно столько времени, прежде чем вы успокоитесь. Имеет решающее значение то, что в это время вам следует избегать мыслей, которые вызывают праведный гнев или от которых вы чувствуете себя невинной жертвой. Займитесь чем-нибудь успокаивающим и отвлекающим, например, слушайте музыку или выполняйте упражнения.



Многие находят, что лучший способ самоуспокоения – медитация. Вот простая техника.

1. Сядьте в удобное кресло или лягте на пол лицом вверх.

2. Сосредоточьтесь на контроле дыхания. Обычно, когда наступает состояние потопы, вы либо очень сильно задерживаете дыхание, либо дышите поверхностно. Поэтому закройте глаза и сосредоточьтесь на том, чтобы делать глубокие регулярные вдохи.

3. Расслабьте мышцы. Сильно сдавливайте по одной группе мышц, которые кажутся напряженными (обычно это лоб, нижняя челюсть, шея, плечи, руки и спина). Держите их в течение двух секунд, потом отпускайте.

4. Пусть напряжение покинет каждую группу мышц, и пусть каждая группа мышц ощутит воображаемую тяжесть.

5. Пусть напряжение покинет каждую (теперь тяжелую) группу мышц и пусть каждая группа мышц ощутит тепло. Один из способов достижения этого эффекта – держать глаза закрытыми и сосредоточиться на образе или идее, внушающих спокойствие. Многие считают полезными мысли о месте, которое они ассоциируют со спокойствием, – типа леса, озера или пляжа. Представьте себе это место как можно ярче. Сосредоточьтесь на этом примерно тридцать секунд.

6. Найдите дополнительный образ, который вызывает успокаивающие мысли. Например, на Острове касаток в штате Вашингтон самый громкий звук – ветер, шелестящий листвой деревьев, когда пролетают мимо молодые орлы из ближайшего гнездовья. Этот образ расслабляет меня и автоматически дает начало другим шагам по самоуспокоению.



На мой взгляд, сделать такой перерыв настолько важно, что я вношу это упражнение в план раздела о разрешении конфликта каждого семинара. Я неизменно получаю отклик участников. Поначалу они охают и ахают из-за того, что их заставляют расслабиться. Некоторые относятся к таким упражнениям достаточно недоверчиво и не понимают, как закрытые глаза и мысли об озере могут помочь исцелить проблемы брака. Однако, проделав это упражнение, они видят, насколько оно действенно и полезно. Сразу заметна разница в отношении супругов друг к другу. Их голоса становятся мягче; слышится больше тихого смеха. Благодаря самоуспокоению в дальнейшей работе над конфликтами они начинают ощущать себя больше командой, чем оппонентами.

В одном из недавних экспериментов мы перебивали пары через пятнадцать минут и говорили им, что нам необходимо настроить оборудование. Мы просили их не говорить о проблеме, а полчаса просто почитать журналы. Когда супруги снова возвращались к обсуждению конфликта, частота сердечных сокращений у них была значительно ниже и их взаимодействие становилось более продуктивным.

Упражнение 14: Успокоение друг друга

Передышка в разгар спора принесет большую пользу вашему браку. Заставить себя сделать перерыв довольно трудно, если вы испытываете сильное недовольство или обиду. Однако результаты столь впечатляющие, что попытаться стоит. Занимайтесь обсуждением проблемы только после того,



как вы уже потратили двадцать минут на собственное успокоение.

Успокоение партнера тоже приносит огромную пользу браку, поскольку на самом деле это форма обратной выработки условных рефлексов. Иначе говоря, если вы часто получаете успокоение от вашей половины, вы прекратите рассматривать ее как активатора стресса в вашей жизни. Напротив, будете ассоциировать ее или его с ощущением спокойствия. Это автоматически увеличивает позитив в отношениях.

Чтобы успокоить друг друга, в первую очередь надо серьезно поговорить о потопе.

Задайте себе и партнеру несколько вопросов.

- Что вызывает у меня (у тебя) ощущение потопа?
- Как я (ты) обычно ставлю на обсуждение проблемы или жалобы?
- Я (ты) запоминаю?
- Я могу сделать что-нибудь, что тебя успокаивает?
- Ты можешь сделать что-нибудь, что успокаивает меня?
- С помощью каких сигналов мы будем извещать друг друга, что испытываем ощущение потопа? Мы можем делать перерывы?

Если частота пульса превышает 100 ударов в минуту, вы не сможете услышать партнера – неважно, как сильно вы стараетесь. Сделайте двадцатиминутный перерыв, прежде чем продолжить.

Существует множество различных способов успокоить партнера. Важно, чтобы он выбрал метод, который бы ему нравился. Некоторые пары считают массаж великолепным противоядием при напряженном обсуждении. Другая полезная техника – по очереди проводить друг друга через медитацию, подобную описанной на странице 279. Считайте ее вербальным массажем. Вы даже можете написать подробное описание того, как ваша половина напрягает и расслабляет различные группы мышц, а потом визуализировать спокойную красивую сцену, которая принесет удовольствие ему или ей. Вы можете записать на пленку свое выступление для использования в будущем – может быть, подарить ее вашей половине как особый подарок. Вам не нужно ожидать напряженной ситуации, чтобы использовать это упражнение. Регулярно успокаивать друг друга – замечательный способ предотвратить будущие потопаы и обогатить ваш брак.

Этап 4: ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС

Нравится вам это или нет, единственное решение семейных проблем – найти компромисс. В близких, любовных отношениях это не означает добиться своего, даже если вы убеждены в собственной правоте. Подобный подход создает такую пристрастность и нечестность, что брак неизбежно страдает.

Обычно, несмотря на то что оба партнера прилагают серьезные усилия, чтобы достичь компромисса, им это не удается, поскольку они идут не-



правильным путем. Переговоры возможны только после того, как вы прошли предыдущие этапы – смягченное начало, устранение спора и сохранение спокойствия. Это наполняет вас позитивом и готовит к компромиссу.

Прежде чем попытаться разрешить конфликт, помните: краеугольный камень любого компромисса – четвертый принцип брака, то есть приятие влияния. Нельзя договориться, испытывая предубеждение по отношению к мнению и желаниям партнера. Вы не обязаны соглашаться со всем, что он говорит или во что верит. Но вы должны быть искренне готовы принять во внимание его точку зрения.

Вот в чем суть приятия влияния. Если вы поймаете себя на том, что сидите, сложив руки, и мотаете головой (или просто думаете: «Нет»), когда ваша половина пытается высказаться по проблеме, обсуждение не даст никакого результата.

Я уже говорил, что мужчинам труднее принять влияние своих жен, чем наоборот. Однако, каков бы ни был ваш пол, неспособность быть восприимчивым – настоящая помеха, когда дело доходит до разрешения конфликта. Так что, если вы этого еще не сделали, проработайте упражнение в главе 6. Может потребоваться время и продолжительное самосмысление, чтобы изменить свое отношение. Ваша половина может помочь вам увидеть ситуацию со своей стороны. Задайте вопросы, которые помогут

вам понять ее. Постарайтесь найти в ее точке зрения что-либо, что, если судить объективно, является приемлемым для вас.

Как только вы это сделаете, не будет ничего сверхъестественного в том, чтобы найти решение, устраивающее обоих. Часто поиск компромисса – всего лишь дело систематического обсуждения ваших разногласий и предпочтений. Осуществить это не трудно, пока вы следуете перечисленным этапам, стараясь избежать в споре негатива.

Упражнение 15: Поиск общих интересов

Договоритесь, какую решаемую проблему вы хотите обсудить. Потом сядьте по отдельности и подумайте о ней. На листе бумаги нарисуйте две окружности – меньшую внутри большей. Во внутренней напишите составляющие проблемы, по которым вы не можете уступить. Во внешней окружности перечислите те моменты, по которым вы готовы пойти на компромисс. Помните о принципе айкидо – «поддаться, чтобы победить»: чем более вы способны на компромисс, тем лучше у вас получится убедить свою половину. Поэтому приложите все усилия, чтобы сделать внешнюю окружность как можно больше, а внутреннюю – как можно меньше.

Вот внутренняя и внешняя окружности супружеской пары – Реймонда и Кэрол, которые оба были недовольны своей сексуальной жизнью.



Реймонд

Внутренняя окружность:

1. Я хочу, чтобы секс был более эротичным.
2. Я хочу, чтобы ты задействовала игру воображения, надевая очень сексуальное белье.

Внешняя окружность:

1. Я могу пойти на компромисс относительно того, когда заниматься сексом – утром или вечером, даже если я устал.
2. Я могу пойти на компромисс по поводу наших разговоров во время секса.

Кэрол

Внутренняя окружность:

1. Я хочу чувствовать, что мы занимаемся любовью, когда занимаемся сексом.
2. Я хочу, чтобы Реймонд обнимал меня и много гладил. Я хочу долгой прелюдии.

Внешняя окружность:

1. Я предпочитаю заниматься сексом ночью, потому что люблю засыпать после этого в твоих объятиях, но секс по утрам – тоже неплохо.
2. Так здорово, когда ты много разговариваешь со мной, когда мы занимаемся любовью, но и в этом я могу пойти на компромисс.

Как только вы заполнили свои окружности (ваши списки могут быть значительно длиннее, чем у Реймонда и Керол), обменяйтесь ими. Поищите общие основания для согласия. При обсуждении не забывайте пользоваться всеми стратегиями решения проблем, представленными в этой главе, а именно – мягким началом и успокоением себя или друг друга, если произойдет потоп.

В случае Кэрол и Реймонда их внутренние окружности очень разные, но они не несовместимы. Как только они примут и будут уважать свои различия в сексе, они смогут сочетать в занятиях любовью его желание эротической фантазии и ее тоску по интимности и множеству прикосновений. И хотя их внешние окружности также диаметрально противоположны, они готовы пойти на уступки, так что компромисс возможен. Скажем, они могут заниматься сексом то утром, то вечером в зависимости от того, насколько устал Реймонд. А также – разговаривать в это время больше или меньше.

Цель упражнения с окружностями – попытаться развить способность сообща размышлять о проблеме, чтобы вы могли вместе составить план, устраивающий обоих. Когда вы обменяетесь окружностями, задайтесь следующими вопросами:

1. Каковы у нас «точки пересечения»?
2. Какие у нас в связи с этим общие чувства или самые важные ощущения?
3. Какие у нас могут быть общие цели?



4. Как мы видим эту ситуацию, эту проблему?
5. Как, по нашему мнению, следует достигать компромисса?

При преодолении разрешимой проблемы следование этим этапам, вполне возможно, приведет вас к разумному компромиссу. Как только вы его достигли, испытайте решение на протяжении согласованного времени, чтобы понять, действительно ли оно. Если это не так, начните процесс снова и работайте над разрешением вопроса дальше. Время от времени неплохо подкреплять навыки к достижению компромисса, вместе сосредоточившись на проблеме, не связанной с семейными проблемами.

С помощью веселого упражнения попрактикуйтесь в умении находить компромисс и принимать влияние.

Упражнение 16: Бумажная башня

Особенно интересно выполнять это упражнение с другими парами. Подумайте, не устроить ли вам вечеринку по случаю строительства бумажной башни или конкурса, в котором каждая супружеская пара будет выступать как отдельная команда. Вы можете по очереди быть строителями и судьями.

Ваша задача: построить отдельно стоящую бумажную башню, используя то, что перечислено ниже. Цель – по-

строить самую высокую, самую устойчивую и самую красивую башню, какую только можете. У вас могут быть разные идеи насчет того, как это сделать. Помните о необходимости сгладить ваши разногласия, воспользовавшись компромиссным подходом, описанным в этой главе. Во время выполнения упражнения попробуйте быть командой. Старайтесь и оказывать влияние, и принимать его. Вовлекайте своего партнера. Задавайте вопросы. Потратьте на это задание примерно полчаса. Конечный продукт не должен точно приближаться к представлению одного из вас, а должен соответствовать взглядам обоих. Когда вы закончите, пусть третья сторона (или другая супружеская пара) оценит вашу башню. Вне всякого сомнения, мнение будет крайне субъективным, поскольку на первый план выходит творческий подход, а не инженерное мастерство. Однако итоговое количество очков тут не главное, а главное – чтобы было весело вместе строить башню. Когда вы закончите, вы создадите монумент вашему браку и вашим усовершенствованным навыкам заключения компромисса.

Ресурсы

Воскресная газета

Цветные мелки

Клубок веревки

Цветной целлофан

Скотч

Цветной картон

Степлер

Куски плотной бумаги

Маркеры



Подсчет очков: Пусть третий человек (или другая супружеская пара) оценит вашу башню. Максимальное количество очков 90. Вы получаете:

До 20 очков за высоту

До 20 очков за устойчивость

До 50 очков за красоту и оригинальность.

ЭТАП 5: БУДЬТЕ ТЕРПИМЫ

К ОШИБКАМ ДРУГ ДРУГА

Слишком часто брак сводится к соответствующим «если бы». Если бы только ваша половина была выше, богаче, умнее, аккуратнее или сексуальнее, все проблемы исчезли бы. Пока это отношение преобладает, разрешать конфликты очень трудно. Вы не способны достичь компромисса, если не примете недостатки и слабости партнера. Вместо этого вы будете пребывать в состоянии непрекращающейся кампании по изменению своей половины. Путь к решению конфликта не в том, чтобы один человек изменился, а в том, чтобы договориться, найти взаимопонимание и приспособиться друг к другу.


Как только вы овладеете основными навыками решения проблем, обозначенными в этой главе, вы обнаружите, что со многими из них действительно можно справиться. Как только вы преодолеете барьеры, которые мешали ясной коммуникации, вы обнаружите, что трудности преодолимы. По сути.



следующая глава предлагает несколько творческих и простых вариантов разрешения самых распространенных семейных конфликтов: деньги, секс, хозяйство, дети, родственники, стресс на работе. Однако это действительно только для решаемых проблем! Если надежда достичь компромисса все еще кажется вам слишком призрачной, то проблема вообще может стать неразрешимой. Это означает, что нужно обратиться к совету, изложенному в главе 10 («Как справиться с вечными проблемами»).

9

Типичные решаемые проблемы: как справиться

 стресс на работе, родственники со стороны жены или мужа, секс, домашнее хозяйство, деньги, рождение ребенка – вот шесть типичных областей семейных конфликтов. Вполне вероятно, что какие-то из них – горячие точки в ваших отношениях. Даже в очень счастливых и стабильных браках проблемы неизменны. Хотя все семьи отличаются друг от друга, существует причина, по которой именно эти конфликты так распространены: они затрагивают самую важную работу в браке.

Многие только на словах признают, что хороший брак – это постоянный труд. Попробуем конкретизировать. Чтобы брак укреплялся, муж и жена должны выполнять определенные эмоциональные задачи. Суть этих задач – достижение глубокого взаимопонимания. Брак нуждается в нем, чтобы оба супруга чувствовали себя в нем надежно и уверенно. Когда эти задачи не выполнены, семья ощущается не как надежная гавань при жизненных штормах, а как еще один шторм.



Конфликт возникает обычно из-за того, что муж и жена имеют разное представление о важности этих задач и о способах их выполнения. Если проблема нерешаема, ее не устранил никакая сообразительность – напряжение снизится только тогда, когда вы оба ощутите жизненный комфорт в сравнении с тем, что с вами происходило. А если проблема решаема, важно найти верную стратегию для ее преодоления. (Если вам трудно определить тип проблемы – решаемая или вечная, см. страницу 208.)

Ниже я перечисляю шесть важнейших областей; называю задачу, которую каждая из них олицетворяет; и даю практический совет для ее решения.

СТРЕСС И ЕЩЕ РАЗ СТРЕСС

Задача: *Сделать ваш брак «тихой пристанью».*

Обычно Стефани и Тодд приходят с работы с разницей в несколько минут. Слишком часто вместо нежного воссоединения разыгрывается скандал. Тодд, который весь день пресмыкался перед непростым начальником, раздражается, когда не может найти почту, потому что Стефани в который раз убрала ее со стола. У Стефани приближается срок сдачи проекта, ей предстоит работать допоздна. Она открывает холодильник и обнаруживает, что там нет ничего, кроме клубничного сока «Снапшле», – и чувствует, как закипает от злости. «Есть нечего! – кричит она. –



Поверить не могу, что ты не сходил в супермаркет, как обещал. Что с тобой такое?»

Вопрос: что происходит между Тоддом и Стефании? Ответ: они приносят напряжение с работы домой, и это вредит их браку.

**Запланируйте специальное время
для жалоб – это поможет предотвратить
перемещение ежедневного стресса
с работы в ваш брак.**

Вне всякого сомнения, напряжение на работе все сильнее сказывается на неудовлетворенности браком. В наши дни люди ежегодно работают в среднем на тысячу часов больше, чем тридцать лет назад. Меньше времени для разговоров, расслабления, еды и даже сна. Неудивительно, что те дни, когда супруг радостно восклицал: «Дорогая, я дома!», для множества семей уже стали историей. Скорее всего «дорогая» тоже работает и пришла домой с кипой документов, которые ей нужно подготовить для завтрашней презентации клиенту. А может быть, она целый день обслуживала столики, и последнее, что ей хочется делать, так это обслуживать своего мужчину.

Решение. Признайте, что в конце долгого напряженного дня вам может понадобиться время для себя. Выйдите из стресса, прежде чем взаимодействовать друг с другом. Если вы возмущаетесь чем-то, что сде-

дала ваша половина, поймите, что размеры трагедии могут быть раздуты у вас в воображении – именно из-за того, что вы напряжены. Аналогично, если партнер приходит домой с мрачным настроением и на ваш вопрос «Что случилось?» отвечает ворчанием. Не принимайте это на свой счет. Наверное, у него был плохой день. Чем ухудшать ситуацию, проявляя агрессию, просто не придайте этому значения.

Составьте дневное расписание. Превратите в обязательный ритуал «полежать на диване», «просмотреть почту», «сходить на прогулку» или «заняться медитацией». Некоторые пары считают, что самый простой способ расслабиться – заручиться поддержкой друг друга. Если так, попробуйте воспользоваться техниками успокоения, подробно описанными на страницах 277–279.

Как только вы оба почувствуете относительное спокойствие, настанет момент рассказать друг другу, как прошел день. Считайте это разрешенным сеансом жалоб, во время которого каждый может говорить о любых неприятностях, а другой – проявлять понимание и оказывать поддержку.

ОТНОШЕНИЯ С РОДСТВЕННИКАМИ

Задача: Установить ощущение «мы» или единства между мужем и женой.

Хотя шутки о теще, которые рассказывают мужчины, традиционно представляют собой комедий-



ные сцены, настоящее напряжение в семье гораздо чаще встречается между женой и свекровью. Различия двух женщин во мнениях, личностных особенностях и взглядах на жизнь становятся тем более очевидными, чем больше времени они проводят вместе. Решение пойти куда-нибудь поужинать может вызывать стычки по таким незначительным вопросам, как: где есть, когда есть, что есть, сколько потратить, кто получает чек и так далее. Разумеется, существуют и более весомые разногласия, касающиеся жизненных ценностей, работы, места жительства, религиозных и политических предпочтений.

Такие конфликты в браке обычно рано всплывают на поверхность, но трудности с родственниками возникают и в определенных ситуациях. Например, камнем преткновения могут быть взгляды на воспитание детей на разных этапах их взросления. Большой проблемой зачастую становится период, когда родители стареют и все больше зависят от вас.

В основе напряжения лежит битва между двумя женщинами за любовь мужа и сына. Жена внимательно следит за тем, поддерживает супруг ее или свою мать. Она хочет знать: «Какая семья для тебя важнее?» Часто мать задает тот же вопрос. Что касается мужчины, он просто хочет, чтобы две женщины ладили между собой. Он любит их обеих и не хочет стоять перед необходимостью выбора. Сама идея такого выбора для него нелепа. В конце концов, он привязан к каждой из них и должен почитать и ува-

жать обеих. К сожалению, ему приходится принимать на себя роль миротворца или посредника, что неизбежно ухудшает ситуацию.

Решение. Единственный выход для мужа – принять сторону жены против матери. Хотя это может прозвучать резко, помните, что одна из основных задач брака – установить ощущение «мы» между мужем и женой. Так что муж должен дать своей матери понять, что жена для него действительно на первом месте. Его дом – это дом его и его жены, а не его матери. В первую очередь он муж, а потом – сын. Занимать такую позицию не особенно приятно. Мать может обидеться. Однако она, вероятно, привыкнет к мысли, что для сына самое важное – его семья. Крайне важно, чтобы супруг проявил твердость, даже если чувствует несправедливость и даже если его мать не хочет принять новую реальность.

Смысл не в том, чтобы превратить мужа в подкаблучника, который делает что угодно, даже если это оскорбляет его родителей или противоречит его основным ценностям. Не следует компрометировать себя. Однако ему надо быть в хороших отношениях с женой, а не метаться между женщинами. Им с супругой необходимо установить собственные семейные ритуалы, жить по своим принципам и настаивать на том, чтобы его мать (и отец) их уважали. Будьте готовы, что укрепление единства с вашей половиной может привести к некоторому отдалению от семьи родителей.



Именно с такой проблемой столкнулся Дейвид, когда его родители приехали на выходные в его новый дом. Этот визит закончился тем, что он теперь называет «Большой кризис оссобуко¹». Вот что произошло. Они с женой заказали на субботу столик на всех в ее любимом итальянском ресторане. Она очень волновалась перед посещением ресторана с родственниками-итальянцами, потому что часто ощущала превосходство свекрови в том, что касалось кухни. Однако, пока они с Дейвидом занимались делами, пожилая женщина сходила в супермаркет и приготовила на ужин любимое блюдо Дейвида – оссобуко.

Когда Дейвид и Джейнни пришли, в воздухе витал аппетитный аромат чеснока и телятины. Джейнни была в ярости, но не удивлена, когда мать Дейвида сказала, что «забыла» о заказанном столике. Дейвид оказался перед дилеммой. Телятина выглядела аппетитно, и он знал, как сильно обидится мать, если он не поест. Ему и правда хотелось попросить Джейнни отменить заказ.

Хотя этот случай едва ли похож на серьезный кризис, но именно он привел к переломному моменту в браке Дейвида и Джейнни. Джейнни страшилась приезда родителей мужа в первую очередь потому, что свекровь давала невестке понять, что та милая неумеха, а она – великая спасительница, которая

¹ Оссобуко – традиционное блюдо итальянской кухни, представляет собой тушеную телячью голень.

приведет их дом в порядок. Джейнни всегда была вежлива с матерью Дейвида, но держалась на расстоянии. Наедине она говорила мужу, какой диктатор ее свекровь. Он же считал, что жена преувеличивает, и это только усиливало ее недовольство.

Теперь Джейнни, затаив дыхание, наблюдала, как Дейвид обзиревал пиршество, приготовленное матерью. Он кашлянул, обнял мать и поблагодарил ее за чудесное угощение. А потом сказал, что оно постоит до следующего дня в холодильнике. Он объяснил, насколько важно для них с Джейнни показать ей и отцу, как им нравится проводить субботние вечера вдвоем в любимом ресторане.

Вид у его матери был чрезвычайно обиженный. Она расплакалась и устроила небольшую сцену. (Дейвид предоставил отцу разбираться с этим.) Однако это того стоило – он видел счастливую и торжествующую Джейнни. В конечном счете послание Дейвида прозвучало громко и четко: «Мама, она – номер один. Привыкни к этому». «Тогда-то и начался наш брак по-настоящему, – вспоминает Джейнни. – Когда он объявил матери, что теперь я – главный человек в его жизни».

При установлении единства с партнером важно не допускать проявления неуважения к нему со стороны ваших родственников. Брак Ноуэла и Эвелин двигался к катастрофе, пока он не усвоил этот урок. После рождения сына Ноуэлу было очень важно, чтобы родители видели в нем хорошего отца. Он был



очень занятым юристом и не мог проводить много времени с ребенком, но каждые выходные ездил с ребенком к родителям в соседний город. А Эвелин могла потратить на себя это время, в котором она отчаянно нуждалась.

При установлении единства с партнером важно не допускать проявления неуважения к нему со стороны ваших родственников.

Часто Эвелин присоединялась к ним в конце дня. Входя в дом, она сразу чувствовала себя чужой, будто вычеркнутой из жизни ребенка. Родители Ноуэла заметно игнорировали ее. Они суетились вокруг ребенка и все время говорили о том, какой Ноуэл замечательный отец. Иногда даже позволяли себе саркастические замечания в адрес Эвелин – отпускали высокомерные комментарии, например, насчет того, что она до сих пор кормит грудью полугодовалого ребенка. Поскольку Эвелин знала о желании Ноуэла отлучить ребенка от груди, она подозревала, что тот жаловался родителям за ее спиной. В нашей лаборатории мы помогли паре поговорить об этом, и выяснилось, что Эвелин была совершенно права. Стараясь произвести впечатление на родителей, Ноуэл жертвовал ощущением единства с Эвелин, осуждая ее.

Осознав, что его потребность в одобрении родителей играла против Эвелин и их брака, Ноуэл

смог измениться. Он начал проводить с ребенком меньше времени в доме родителей, так что они видели внука в основном тогда, когда находились на территории Эвелин. Однажды свекровь озабочилась тем, что ребенка недостаточно кормят. А Ноуэл ответил, что Эвелин недавно была с малышом у педиатра, его вес в норме, и он абсолютно здоров. Еще свекор как-то предположил, что внуку нужен более плотный зимний комбинезон. Ноуэл сказал, что Эвелин – мать и она лучше кого бы то ни было знает, что необходимо ее сыну. Поначалу родители Ноула были оскорблены его новым отношением. Однако, по мере того как проходило время, они приняли перемены. А Ноуэл и Эвелин обнаружили, что брак их процветает. В конечном счете они почувствовали себя командой. Они справились с задачей по установлению ощущения «мы».

Упражнение 17: Проблемы с родственниками

Если в вашем браке присутствуют постоянные проблемы с родственниками, вам может помочь заполнение краткой анкеты. Она даст возможность определить, нуждается ли ваше ощущение «мы» в укреплении, когда дело касается конкретного родственника.

Вам обоим следует записать ответы на вопросы анкеты на отдельных листах бумаги.



1. Подумайте об отношениях с разными членами семьи вашей половины. Если вы чувствуете, что партнер необязательно принимает вашу сторону в любых из этих отношений или что существуют постоянные проблемы с каким-то членом семьи, отметьте соответствующий пункт.

- ☐ Мать половины
- ☐ Мачеха половины
- ☐ Отец половины
- ☐ Отчим половины
- ☐ Брат (братья) половины
- ☐ Сестра (сестры) половины
- ☐ Другой член семьи

Опишите успехи на данный момент:

Опишите конфликты, которые остаются:

2. Подумайте об отношениях вашей половины с вашими родственниками. Если вы чувствуете, что ваш партнер необязательно принимает вашу сторону в любых из этих отношений или что существуют постоянные проблемы с каким-то членом семьи, отметьте соответствующий пункт.

- ☐ Мать
- ☐ Мачеха
- ☐ Отец
- ☐ Отчим

- ☐ Брат (братья)
- ☐ Сестра (сестры)
- ☐ Другой член семьи

Опишите успехи на данный момент:

Опишите конфликты, которые остаются:

Теперь прочтите ответы друг друга. Обсудите, что можно сделать для усиления ваших поддержки и единства. Старайтесь не переходить в оборону, если партнер понимает проблему, а вы – нет. Помните, что многое в отношениях связано с ощущениями. Например, если ваша жена думает, что вы поддерживаете собственную мать против нее, значит, над этим надо потрудиться, даже если вы не согласны с ее видением ситуации.

ДЕНЬГИ, ДЕНЬГИ, ДЕНЬГИ

Задача: *Привести в равновесие свободу и расширение возможностей, которые олицетворяют деньги, и надежность и доверие, которые они тоже символизируют.*

Имеют ли супруги солидный банковский счет или стараются на всем экономить, им нередко приходится спорить из-за денег. Часто такие конфликты



являются свидетельством вечной проблемы. Деньги – символ многих эмоциональных потребностей (таких, как надежность, власть и др.), и они затрагивают суть нашей индивидуальной системы ценностей.

Однако когда возникает более простая, решаемая финансовая проблема, ключ к ее разрешению состоит в понимании задачи брака в этой области. В то время как деньги – источник для удовольствий, они же дают ощущение надежности. Достижение баланса между этими двумя экономическими реальностями может быть работой для любой пары, поскольку наши ощущения по отношению к деньгам и их ценности индивидуальны и часто уникальны.

Разрешаемые финансовые разногласия для молодоженов более типичны, чем для супругов, состоящих в браке длительное время. Это потому, что постепенно такие проблемы либо успешно разрешаются, либо превращаются в вечные из-за символического значения денег. Однако и немолодые пары могут столкнуться с решаемой денежной проблемой, когда меняется жизненная ситуация. Разница во мнениях по поводу смены работы, оплаты образования детей, планирования выхода на пенсию и ухода за пожилыми родителями – распространенные источники трений в середине жизни.

Решение. Требуется здоровое формирование бюджета. Ниже приведены простые шаги, которые вы можете предпринять, планируя расходы. Однако

помните, что управление финансовыми вопросами в этой книге не рассматривается. Если вам необходима специальная помощь по финансовому планированию и инвестициям, вы найдете множество литературы в ближайшей библиотеке или книжном магазине. Конкретно я рекомендую «Получить финансовую жизнь» Бет Коблинер (Fireside Books, 1996) и «Ваши деньги или ваша жизнь» Джо Домингеса и Вики Робин (Penguin, 1992). Самое важное в браке – действовать в финансовых вопросах как команда, выражать озабоченность, рассказывать о своих потребностях и мечтах друг другу, прежде чем составить план. Проследите, чтобы итогом не стал бюджет, который каждого из вас превращает в страдальца. Это только усилит негодование. Вы оба должны проявить твердость по вопросам, которые не подлежат обсуждению.

Шаг 1: Составьте список текущих трат

Используйте форму типа этой: здесь фиксируются суммы, потраченные в течение последнего месяца, полугода или года – как вам удобно. Может быть, вы сделаете это, просто просмотрев чековую книжку и выписки по кредитной карте.

Расходи

Еда

Ипотека или арендная плата

Наем жилья в период отпуска



Ремонт
Имущественные налоги
Эксплуатационный сбор на дом
Обеспечение домашнего офиса
Коммунальные услуги
Электричество
Газ
Отопление
Вода
Телефон
Электронная почта, Интернет
Домашнее хозяйство
Уборка дома или квартиры
Стирка
Сухая уборка
Материалы и оборудование (пылесос, очиститель
ванной и т. д.)
Одежда
Личная гигиена (стрижка, маникюр, прочее)
Машина
Бензин
Техническое обслуживание и ремонт
Продление срока действия лицензии
Страховка
Парковка, дорожная пошлина
Платежи
Другие транспортные средства
Автобус, поезд, паромная переправа
Поездки
Командировки

Визиты к родителям

Отпуск, каникулы

Отдых

Питание вне дома

Няни

Встречи (кино, театр, концерты, спорт)

Домашний кинотеатр (прокат видео, компакт-дисков)

Здоровье

Врач

Аптека

Спортивно-оздоровительный клуб

Иное (линзы, массаж, психологическое консультирование и т. д.)

Электроприборы и электроника (телевизор, компьютер, автоответчик)

Подарки

Благотворительные взносы

Проценты по кредитам, банковские комиссии, кредитные карты

Страхование жизни

Инвестиции и накопления (акции и т. д.)

Шаг 2: Управляйте ежедневными финансами

1. Запишите каждую трату из списка, приведенного выше, которую считаете необходимой для ощущения счастья и благополучия.

2. Внимательно проанализируйте свой доход и накопления. Теперь попытайтесь создать бюджет, который позволит управлять ежедневными финансами



и другими «жизненными благами», используя ваши средства.

3. Составьте план оплаты регулярных счетов. Определите, кто выписывает чеки и когда, кто записывает расходы по чековой книжке.

4. Обсудите ваши списки и планы друг с другом. Ищите в них общее. Выберите подходящую стратегию, которая даст обоим возможность реализовывать «жизненно важные» потребности.

Договоритесь сесть и пересмотреть план через несколько месяцев, чтобы убедиться в том, что он действует для каждого из вас.

Шаг 3: Планируйте ваше финансовое будущее

1. Представьте, какой будет ваша жизнь через 5, 10, 20 или 30 лет. Какого материального положения вы желали бы достичь в идеале? Подумайте о вещах, которые хотите иметь в доме, и об образе жизни, который хотели бы вести. Также хорошо обдумайте, каких финансовых катастроф вам больше всего хотелось бы избежать. Например, кому-то страшно не иметь достаточного количества денег перед выходом на пенсию. А кто-то боится, что не сможет накопить на обучение ребенка в колледже.

2. Теперь наметьте долгосрочные финансовые цели, принимая во внимание то, чего больше всего хотите, и то, чего больше всего опасаетесь. Например, покупка собственного дома или дачи, наличие пенсионного счета с хорошими накоплениями и т. п.

3. Обменяйтесь списками. Найдите совпадения в долговременных целях. Обсудите ваши перспективы.

4. Составьте долговременный финансовый план, который поможет вам обоим достичь целей. Непременно время от времени пересматривайте план (скажем, каждый год) – чтобы убедиться, что вы до сих пор пребываете в согласии.

Следование этим шагам помогло супружеским парам с широким спектром финансовых разногласий выработать подходящие решения. Например, Линда любила модно одеваться и тренироваться в спортивно-оздоровительном центре рядом с офисом. Девон считал и то, и другое пустой тратой денег. Сам он предпочитал время от времени обедать с друзьями в ресторанах и пару раз в году отдыхать на горнолыжном курорте. Линда относилась к этому снисходительно. После того как каждый из них заполнил анкету, они смогли увидеть точную сумму своих расходов. Супруги обсудили финансовое положение и пришли к временному компромиссному бюджету. Ни один из них не хотел отказываться от любимых занятий. Поэтому они решили, что откроют три сберегательных счета – по одному для каждого и один совместный. Линда и Девон договорились откладывать часть зарплаты на совместный счет, чтобы накопить на образование детей и другие крупные траты в будущем. А на абонемент в спортзал и катание на лыжах будет каждый копить себе сам.



Они решили снова обсудить эту договоренность через полгода, чтобы определить, подходит ли новая бюджетная система им обоим.

У Тины и Джина была иная проблема. Их старшему сыну Брайану оставалось всего два года до окончания школы. Они накопили достаточно, чтобы он мог учиться в местном колледже. Но Тина хотела отправить его в лучший (и более дорогой) университет штата, который предлагал гораздо больше учебных курсов. Брайан всегда был выдающимся учеником. Его мечта стать авиационным инженером казалась реальной. Однако, если вносить за обучение большую плату, Джину пришлось бы надолго отложить покупку домика в горах. Хотя Джин очень заботился об образовании сына, он волновался и из-за того, что если они не купят дом сейчас, то никогда не смогут заплатить за него и не осуществят мечту всей его жизни. Джин хотел, чтобы Тина вернулась к работе на полную ставку – так они могли бы оплачивать образование и позволить себе домик. Однако Тина возражала, потому что ее пожилая мать жила вместе с ними и требовала ежедневного ухода Тины. По этому вопросу у Джина и Тины были постоянные столкновения. Джин считал, что настало время взять на себя заботу о матери сестре Тины. Однако та работала на полную ставку и отказывалась что-либо менять. Другим вариантом было поместить мать в дом престарелых, но Тина была решительно против этого.

Когда Тина и Джин заполнили анкету о бюджете, простого решения они не увидели. Однако процесс

совместного изучения расходов значительно изменил эмоциональный климат между ними. Вместо того чтобы спорить из-за проблем, они снова ощутили себя единым целым. Для начала супруги решили изучить информацию по кредитам на обучение и образование. В конце концов Джин согласился, что ему придется отложить осуществление своей мечты еще на несколько лет. Тина вернулась к работе, но только на неполный день. Джин изменил свой график и смог ухаживать за тещей, когда Тина отсутствовала. А Брайану удалось взять студенческую ссуду, достаточную для обучения в университете штата.

Проблемы, с которыми столкнулись эти супружеские пары, и их решения едва ли похожи на ваши проблемы и решения. Но каковы бы ни были ваши разногласия по финансовым вопросам, их взвешенное обсуждение пойдет на пользу. Во-первых, вы разрядите напряжение, действуя как слаженная команда. А во-вторых, разработаете план, который оба сможете принять, даже если это не даст вам всего желаемого прямо сейчас.

СЕКС

Задача: *Принципиальное понимание и принятие друг друга.*

Никакая иная сфера супружеской жизни не предлагает больше возможностей для смущения, обиды и неприятия, чем секс. Неудивительно, что пары



считают открытые разговоры на эту тему сложной проблемой. Часто они выражаются неопределенно, и трудно разгадать, что именно супруги пытаются сказать друг другу. Вот классический пример такого разговора, который мы записали в нашей лаборатории.

Она: Подумай о своих чувствах два с половиной и три года назад, о том, как мы улаживали проблему и что мы испытывали. Ну, подумай. По-моему, тогда это было гораздо большей проблемой, чем сейчас.

Он: Я думаю, сейчас нам вместе гораздо спокойнее. Я бы сказал, что мы больше не имели дела с проблемой, и с тех пор все как-то иначе. Я не знаю, правда ли мы изменились.

Она: Но все же ты воспринимаешь это как-то по-другому?

Он: Что ты чувствуешь?

Она: Ну, думаю, я чувствую, что рассматривала проблему, которая существовала два с половиной и три года назад как нечто, что могло бы разрушить наш брак. Я по-настоящему опасалась, что мы не справимся. На самом деле я больше не волнуюсь по этому поводу.

Он: Я никогда не считал это угрозой нашему браку. Я знаю, что ты так считала, я – никогда не считал.

Она: Хорошо. Может быть, сейчас я чувствую себя гораздо спокойнее, вот почему я не волнуюсь.



«Проблема», которую обсуждают супруги, – то, что он всегда хотел секса чаще, чем она. В этом отрывке разговора она пытается добиться его согласия, что это уже не проблема. Она хочет подтверждения с его стороны. Он считает, что проблема до сих пор существует, но избегает объявить ей об этом прямо.

Разговоры супругов о своих сексуальных потребностях часто напоминают этот – уклончивый, неточный, незавершенный. Оба партнера торопятся его закончить, надеясь, что чудесным образом поймут желания друг друга, не сообщая о них. Они редко говорят фразы типа «Мне нравится, когда ты долго ласкаешь мою грудь так, как ты делал это прошлой ночью», или «Ты правда мне нужен каждый день», или «Больше всего я люблю заниматься любовью утром» и т. д. Проблема в том, что, чем меньше вы понимаете, чего хотите или не хотите, тем меньше вероятность того, что вы это получите. Секс может быть способом разделить и углубить ваше ощущение близости. Однако, когда общение переполнено напряжением, в результате часто возникают обиды.

Решение. Научитесь говорить о сексе откровенно и в то же время корректно. Это означает найти подходящий способ выразить свои желания партнеру и правильно отреагировать на его просьбы. Поскольку большинство людей трепетно относятся к тому, привлекательны ли они для своей половины и хорошие ли они любовники, главное в разговорах о сексе – мягкость. Занятия любовью, которые начи-



наются с того, что один партнер критикует другого, завершатся быстрее, чем «наспех». Цель секса – быть ближе, получать больше радости, испытывать удовлетворение и чувствовать себя ценным и принятым в этой очень хрупкой области брака. Ничто не заставит вашу половину захотеть дотронуться до вас меньше, чем если вы скажете: «Ты никогда не прикасаешься ко мне». Лучше сказать: «Мне понравилось, когда мы в прошлые выходные целовались на большом диване. Я хочу еще, это так приятно». Аналогичным образом вместо слов «Не трогай меня здесь» вы получите лучшую реакцию, если скажете: «Мне особенно приятно, когда ты прикасаешься ко мне здесь». Говорите с партнером о сексе так, как вы говорите об очень приятных вещах. Даже если вы не удовлетворены своей теперешней сексуальной жизнью, нужно подчеркивать позитивные моменты.

Если партнер обращается к вам с просьбой, приложите все усилия, чтобы не рассматривать ее как скрытую критику вашей привлекательности, сексуальной зрелости или опыта в занятиях любовью. Старайтесь относиться к этому как профессиональный повар. Шеф-повар не чувствует себя оскорбленным, если клиент не настроен сегодня на поленту¹ или испытывает отвращение к кальмару. Вместо этого он обслуживает клиента так, чтобы это удовлетворило его вкус.

¹ Полента – итальянское блюдо из кукурузной муки, напоминает кашу.



Конечно, вы не обязаны соглашаться со всеми прихотями партнера. Вы оба должны решить, что для вас нормально и допустимо, а что – нет. Сексуальные отношения – область невероятно пластичная, поэтому вполне возможно приспособиться к тем желаниям друг друга, которые доставят удовольствие обоим. Например, Майк хотел заниматься сексом несколько раз в неделю, Линн же думала, что одного-двух раз более чем достаточно. В результате Майк испытывал неудовлетворение и чувствовал себя отвергнутым. Со временем он стал больше настаивать на том, чтобы они занимались сексом чаще. Он приносил домой всевозможную эротику, чтобы возбудить Линн. Но она восприняла это как давление, что имело неприятные последствия. По мере того как неудовлетворение Майкла росло, желание Линн убывало.

К моменту посещения семинара Линн и Майк не представляли, как разрешить эту проблему. На наш взгляд, тот, кто испытывает меньший интерес (в данной ситуации Линн), должен быть уверен, что «все под контролем». Необходимо было сместить акцент с секса на чувственность. Линн любила массаж, поэтому мы предложили ей пойти в книжный магазин и выбрать книгу по массажу, которая ей понравится. Она руководила их вечерами. Когда секса как такового не было, было множество объятий и прикосновений. Постепенно сексуальное желание Линн повысилось, и они начали заниматься сексом чаще.



Нередко супруги испытывают разочарование по тому, что завышают свои ожидания. Секс не может быть всегда одинакового качества или интенсивности. Иногда он фееричный, иногда – просто приятный. Когда-то – долгий, когда-то – быстрый. Сексуальные отношения должны быть разнообразными. Однако не стоит забывать, что секс является выражением любви. И чем чаще вы это чувствуете, тем лучше.

Самый лучший способ обогатить сексуальные отношения – узнать предпочтения друг друга, запомнить их и использовать, когда вы прикасаетесь друг к другу. Нужно действительно знать это, чтобы разбудить чувственность вашего партнера. Реакция его тела на ваши ласки будет означать, что вам удалось достичь коммуникации невербальными методами. Однако и слова тоже приемлемы даже во время занятий любовью.

Пары с гармоничной сексуальной жизнью рассматривают занятия любовью как выражение близости. Никакие различия в потребностях или желаниях они не воспринимают болезненно.

Ваша сексуальная жизнь активизируется, если вы достаточно доверяете друг другу, чтобы рассказать о своих эротических фантазиях и даже воплотить их. Это очень деликатная сфера. Хотя фантазии – прибе-



жище воображения, разнообразия и приключения в браке, очень мало супружеских пар могут поделиться ими друг с другом и тем более осуществить их. Если вы способны на это, результатом будут волнующая близость и море романтики.

Старайтесь поддерживать мысль, что в рамках вашего брака приемлемо воплощение разных желаний, образов и фантазий. За редким исключением, они не могут быть мерзкими или отвратительными. Вы можете сказать «нет» на просьбу партнера, но не относитесь к ней пренебрежительно. Он вам доверяет – а значит, проявите чуткость. Если его фантазия не совпадает с вашей, но не является извращением, согласитесь. Не принимайте на свой счет, если ваша половина хочет, чтобы вы притворились незнакомцем, медсестрой или пиратом. Считайте это игрой. Идея или желание обычно приходят к человеку непонятно откуда. Никто не знает, почему определенные фантазии эротичны для некоторых людей – просто это так.

В сфере секса существуют ловушки, о которых следует знать. Самая большая – недостаток основных знаний. Нередко представления о собственных сексуальных возможностях основываются не на авторитетных и надежных источниках, а в основном на рассказах друзей в юные годы. В результате мы судим себя довольно жестко и чувствуем, что не очень хороши в постели. Например, многие мужчины думают, что должны испытывать эрекцию всегда, когда требует ситуация. Если этого не происходит, начина-



ются большие сомнения в себе. Подобные стереотипы живут в нашем подсознании.

Есть и другая проблема, связанная с недостатком базовых знаний. Мы полагаем, будто знаем анатомию и сексуальную физиологию друг друга, в то время как никогда и нигде этому не обучались. Нам бы и в голову не пришло эксплуатировать новый, сложный современный прибор, хотя бы не заглянув в инструкцию. Однако в области половой жизни мы поступаем именно так. К счастью, в наши дни в магазинах представлены справочники и книги о сексе. Не думайте, что знаете о сексе все, не прочитав о нем ни строчки. Купите то, что вам понравится.

ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО

Задача: *Создание ощущения справедливости и совместной работы.*

Джоанна была сыта по горло. Месяцами она просила Грега не бросать свое грязное белье на пол в спальне. Месяцами он продолжал забывать об этом. Точно так же он продолжал забывать пропылесосить ковер и мыть каждый вечер посуду, хотя и согласился с тем, что это – его обязанности. Оба работали полный день, но Джоанна обычно приходила домой первой. И сразу же начинала собирать вещи, разбросанные Грегом. Пылесоса или моя грязную посуду, все еще находившуюся в раковине, она закипала. Когда он приходил домой, молчала



или делала саркастические замечания по поводу того, что она – служанка. А он считал, что Джоанна – ужасная придира. «Может быть, если бы ты оставила меня в покое, я это сделал бы», – говорил он ей.

Грег не осознавал, насколько опасно для брака его отношение к домашнему хозяйству до того самого дня, пока не пришел домой и не услышал из спальни стук. Он вошел и обнаружил жену, все еще в деловом костюме, которая прибавала его грязные семейные трусы к дубовому полу. «Они пролежали здесь три дня, – объяснила она. – Так что я решила, что ты хочешь сделать из них часть интерьера».

В конечном счете Джоанна и Грег развелись. Поэтому я далек от мысли, что разрешение конфликтов из-за ведения домашних дел можно найти в ближайшем хозяйственном магазине. Дело в том, что мужчины не осознают, насколько важен для женщин порядок в доме. Конечно, в этой области существуют гендерные различия. Но, как правило, если проводить сравнение по критерию любви к чистоте героев фильма «Странная парочка», женщины больше похожи на привередливого Феликса, а мужчина – на неаккуратного Оскара.

Когда муж не выполняет свою часть домашней работы, жена чувствует, что к ней относятся неуважительно и ее не поддерживают. Это неизбежно приводит к обидам и неудовлетворенности браком. Большинство мужей искренне не понимают, почему домашние дела имеют для их жен такое значение.



Они могут лентяйничать не специально. Многих воспитывали в традиционных семьях, где отец вообще не занимался хозяйством. Муж, открывая банку с пивом, может разглагольствовать о том, что времена изменились и печестно, что жена должна еще отрабатывать вторую смену дома. Однако старые привычки живучи. Подсознательно многие мужчины до сих пор считают домашнее хозяйство женским делом. И если он помогает, то думает, что ему должны рукоплескать. А вместо этого жена продолжает требовать еще больше. Он переходит в оборону и, вероятно, делает меньше.

Основная причина такой неблагоприятной динамики заключается в том, что большинство мужчин склонны переоценивать объем выполняемой ими домашней работы. Это документально засвидетельствовано британским социологом Армом Оукли: «В моей семье это действительно так. Когда я жалуюсь, что делаю по дому все, жена говорит: «Хорошо!», хотя знает: в действительности я делаю половину».

Большинство мужей искренне не понимают, почему домашние дела имеют для их жен такое значение. Они могут лентяйничать не специально.

Решение. К этому моменту главное для разрешения проблемы должно быть ясно: мужчины должны больше заниматься домашним хозяй-



ством! Иногда они увиливают от ответственности в этой области из-за полного отсутствия мотивации. Давайте посмотрим правде в глаза: никто не хочет вытаскивать мешки с мусором по колено в снегу. Но, может быть, следующий небольшой факт зажжет искру энтузиазма: *женщины считают готовность мужчины выполнять домашние дела крайне эротичной*. Тем самым он сообщает, что у них в семье с сексуальной жизнью все в порядке. Однако польза простирается далеко за пределы спальни. В таких браках во время споров у женщин гораздо ниже частота сердечных сокращений, что снижает вероятность жесткого начала. А значит – начала всей нисходящей спирали конфликта, которая включает четырех всадников и потоп, что приводит к разводу.

Я не предлагаю, чтобы каждый муж выполнял ровно 50 процентов домашних дел, если хочет спасти свой брак и увидеть улучшения в сексуальной жизни. Дело не в точном объеме, а в субъективном мнении жены. Для одной пары это может и правда означать равное распределение обязанностей. В другом браке жена будет абсолютно удовлетворена, если муж делает ту работу, которую она терпеть не может, например, убирает ванную комнату или пылесосит. А в третьем достаточно просто согласиться на приходящую домработницу.

Лучший способ понять, сколько домашних дел должен выполнить муж, – обсудить нижеследующий список. Точно перечислив, кто что делает, в конце



концов вы получите объективную основу для выяснения того, кому что следует делать.

Список поможет вам и партнеру описать свое видение ситуации в данный момент и обсудить, что именно вас не устраивает в ней. По большому счету проблема выходит далеко за рамки уборки и других домашних дел. Подобно финансам и различным аспектам воспитания детей она тоже становится причиной конфликтов, если распределение обязанностей кажется несправедливым.

Вы можете обнаружить появление определенных шаблонов. Как я сказал, мужчины часто думают, будто выполняют большую долю работы по дому, чем на самом деле. Часто муж берет на себя «тяжелую» работу типа мытья машины, стрижки газона или абстрактную – типа финансового планирования, которую нет необходимости выполнять ежедневно или в строго определенное время. Женщина же занимается по большей части рутинной (уборка, стирка, готовка), что вызывает у нее обиду.

Список распределения обязанностей

Ездить по делам	Сейчас	В идеале
Относить вещи в чистку	Сейчас	В идеале
Мыть окна	Сейчас	В идеале
Планировать меню	Сейчас	В идеале
Ходить в супермаркет	Сейчас	В идеале
Готовить обед	Сейчас	В идеале



Сервировать стол	Сейчас	В идеале
Убирать со стола после обеда	Сейчас	В идеале
Убирать кухню	Сейчас	В идеале
Уборка ванн	Сейчас	В идеале
Выложить чистые полотенца	Сейчас	В идеале
Поддерживать чистоту на кухонном столе	Сейчас	В идеале
Генеральная уборка	Сейчас	В идеале
Съездить в автосервис	Сейчас	В идеале
Заправить машину	Сейчас	В идеале
Разобрать поступившую почту	Сейчас	В идеале
Оплатить счета	Сейчас	В идеале
Составить баланс чековой книжки	Сейчас	В идеале
Написать письма	Сейчас	В идеале
Прослушать автоответчик	Сейчас	В идеале
Сделать ответные звонки или ответить по электронной почте	Сейчас	В идеале
Экономить деньги	Сейчас	В идеале
Выносить мусор	Сейчас	В идеале
Утилизация отходов	Сейчас	В идеале
Стирать белье	Сейчас	В идеале
Складывать белье	Сейчас	В идеале
Гладить	Сейчас	В идеале
Убрать чистые вещи	Сейчас	В идеале
Подмести кухню и столовую	Сейчас	В идеале
Пропылесосить	Сейчас	В идеале



Вымыть и натереть воском полы	Сейчас	В идеале
Поменять лампочки	Сейчас	В идеале
Починить приборы	Сейчас	В идеале
Стелить постели	Сейчас	В идеале
Разморозить и привести в порядок холодильник	Сейчас	В идеале
Купить одежду	Сейчас	В идеале
Планировать поездки	Сейчас	В идеале
Ремонт дома	Сейчас	В идеале
Небольшие переделки	Сейчас	В идеале
Текущий уход за домом	Сейчас	В идеале
Покупка мебели	Сейчас	В идеале
Отделать дом заново	Сейчас	В идеале
Покупка вещей для дома	Сейчас	В идеале
Покупка новых приборов	Сейчас	В идеале
Шить и штопать	Сейчас	В идеале
Привести в порядок кухонный шкаф	Сейчас	В идеале
Работа во дворе и саду	Сейчас	В идеале
Уход за газоном, деревьями и кустарниками	Сейчас	В идеале
Посещение банка	Сейчас	В идеале
Уход за комнатными растениями	Сейчас	В идеале
Приведение в порядок и перестановка шкафов	Сейчас	В идеале
Подготовка дома к приходу гостей	Сейчас	В идеале
Подготовка к вечеринке	Сейчас	В идеале
Покупка подарков детям	Сейчас	В идеале
Проводить детей в школу	Сейчас	В идеале



Забрать детей из школы	Сейчас	В идеале
Забота о детях после школы	Сейчас	В идеале
Обеды для детей	Сейчас	В идеале
Педиатр	Сейчас	В идеале
Домашнее задание ребенка	Сейчас	В идеале
Купание ребенка	Сейчас	В идеале
Дисциплина ребенка	Сейчас	В идеале
Уложить детей спать	Сейчас	В идеале
Уход за больным ребенком	Сейчас	В идеале
Общение с ребенком в моменты кризиса	Сейчас	В идеале
Обращение с эмоциями ребенка	Сейчас	В идеале
Общение с учителями	Сейчас	В идеале
Общение со школьной администрацией	Сейчас	В идеале
Особенные события у детей	Сейчас	В идеале
День рождения ребенка и другие праздники	Сейчас	В идеале
Занятия ребенка	Сейчас	В идеале
Назначенные встречи с детьми	Сейчас	В идеале
Покупка вещей для детей	Сейчас	В идеале
Покупка подарков	Сейчас	В идеале
Общение с родственниками	Сейчас	В идеале
Подготовка к праздникам	Сейчас	В идеале
Планирование каникул	Сейчас	В идеале
Планирование краткосрочных отпусков	Сейчас	В идеале
Планирование романтических свиданий	Сейчас	В идеале
Планирование тихих домашних вечеров	Сейчас	В идеале



Планирование выходных	Сейчас	В идеале
Предлагать заняться любовью	Сейчас	В идеале
Планировать ужин вне дома	Сейчас	В идеале
Семейные прогулки, поездки, пикники	Сейчас	В идеале
Финансовое планирование	Сейчас	В идеале
Крупные покупки (машины и прочее)	Сейчас	В идеале
Управление инвестициями	Сейчас	В идеале
Разговаривать о родственниках	Сейчас	В идеале
Встречи с друзьями	Сейчас	В идеале
Поддержка связи с друзьями	Сейчас	В идеале
Платить налоги	Сейчас	В идеале
Заниматься юридическими вопросами (например, завещаниями)	Сейчас	В идеале
Координировать медицинское обслуживание семьи	Сейчас	В идеале
Лекарства и другое, связанное со здоровьем	Сейчас	В идеале
Физкультура и фитнес	Сейчас	В идеале
Увеселительные прогулки	Сейчас	В идеале

Теперь у вас должно быть ясное представление о том, какие задачи вы выполняете вместе, а что относится к сфере деятельности каждого из партнеров. Может быть, настал момент перераспределить обязанности в соответствии с вашим идеалом, чтобы нагрузка была более справедливой? Помните, что количество домашней работы для мужа необязательно является определяющим фактором в уравнении «до-

машинная работа = секс». Две же другие переменные являются таковыми.

Первая переменная – выполнение супругом работы по хозяйству без просьб (ворчания) жены. Муж, который это делает, зарабатывает огромное количество очков на банковский счет эмоций. Другая переменная – его гибкость в выполнении своих обязанностей в ответ на ее потребности. Например, если он видит, что она особенно устала в какой-то вечер, то предлагает помыть посуду, хотя ее очередь. Это означает почитание и уважение. Такая помощь жене возбудит ее больше, чем любое видео «для взрослых».

ПРЕВРАЩЕНИЕ В РОДИТЕЛЕЙ

Задача: *Расширение вашего ощущения «мы», чтобы включить в него ваших детей.*

«Ребенок – граната. Его рождение взрывает ваш брак, а когда пыль оседает, ваш брак уже отличается от того, чем он был. Он, конечно, не лучше; конечно, не хуже. Он другой». Так написала Нора Эфрон в «Ревности» – ее известном романе о распаде своего брака. В сущности, каждое исследование на тему перехода от статуса супружеской пары к статусу родителей подтверждает ее точку зрения. Ребенок производит в браке настоящее землетрясение. К сожалению, по большей части разрушительное. В первый год после рождения малыша 70 процен-



тов жен ощущают резкий спад своего удовлетворения браком. (Неудовлетворение мужа обычно активизируется позже, как реакция на недовольство жены.) Для этого существует широкий спектр причин: недостаток сна, возросшая загруженность и ощущение того, что это не ценится, большая ответственность за незащитное создание, жонглирование материнскими обязанностями и работой, экономическое напряжение и недостаток времени на себя и многое другое.

Загадка не в том, почему 67 процентов молодых матерей чувствуют себя столь несчастными. А в том, почему оставшиеся 33 процента, кажется, вполне успешно справляются с переходом в новый статус. Более того, некоторые говорят, что их брак никогда не был лучше. Благодаря 130 парам, за которыми мы наблюдали на протяжении восьми лет с того времени, как они были молодоженами, я теперь знаю тайну сохранения брака счастливым и стабильным, даже если «граната» взрывается. То, что отличает счастливых матерей от остальных, никак не связано с тем, работают они или сидят дома, есть ли у их детей колики, вскармливают ли их грудью или искусственно. Скорее, это напрямую связано с тем, переживает ли муж переход к статусу родителя одновременно с женой или отстает.

**В первый год после рождения малыша
70 процентов жен ощущают резкий спад
своего удовлетворения браком.**

Появление ребенка почти неизбежно вызывает в молодой матери изменения. Она никогда не испытывала такой глубокой и бескорыстной любви, какую чувствует по отношению к этому беззащитному существу. Почти всегда молодая мать переживает глубокую переориентацию смысла в жизни. Она обнаруживает, что готова на огромные жертвы ради своего ребенка. Она испытывает трепет и удивляется силе чувств по отношению к маленькому человечку.

Жизнь меняется настолько, что, если муж не проходит через это одновременно с ней, между ними определенно возникнет дистанция. В то время как жена принимает новое ощущение «мы», которое включает их ребенка, муж может до сих пор цепляться за старое «мы». Поэтому он негодует, как мало времени у нее теперь на него, какая она все время усталая, как часто поглощена кормлением малыша. Его возмущает, что они больше не могут поехать на пляж на велосипедах, поскольку ребенок слишком мал, чтобы сидеть в слинге. Он, конечно, любит его, но хочет вернуть жену. Что делать?

Ответ: он не может вернуть жену. Нужно последовать за ней в новый мир, в который она вошла. Только тогда брак продолжит укрепляться. Если муж способен это сделать, он не обижается на своего ребенка. Он чувствует себя не только мужем, но и отцом тоже. Он испытывает гордость и нежность по отношению к малышу.



Как сделать, чтобы муж изменился вместе с женой? Во-первых, паре нужно игнорировать некоторые популярные дурные советы. Многие эксперты, действующие из лучших побуждений, рекомендуют рассматривать семью как качели – с ребенком на одном конце и вашим браком на другом. Супругам советуют проводить какое-то время отдельно от ребенка и сосредотачиваться друг на друге и посторонних интересах: говорить о своих отношениях, работе, погоде – о чем угодно, кроме малыша, находящегося дома. Однако брак и семья – вещи не диаметрально противоположные. Скорее, это одна материя. Да, супругам следует периодически проводить время вдвоем. Но если они трансформируются в родителей вместе, то обнаружат, что никак не наговорятся о ребенке, да и не хотят менять тему. Может быть, они даже не съедят первое блюдо, не позвонив домой по крайней мере дважды. Слишком часто такие пары заставляют чувствовать, будто они сделали нечто плохое, поскольку сделали собственные отношения явно вторичными по отношению к новой роли родителей. В результате они испытывают большие стресс и смущение. Однако, по сути, они сделали нечто очень правильное. Важно, что они едины. Если и муж, и жена совершают этот философский сдвиг в сторону отношений «родитель – ребенок», будет процветать и брак.

Вот еще несколько советов, с помощью которых супруги не утрачивают связь, когда становятся родителями.

Сосредоточьтесь на вашей дружбе в браке. Перед появлением ребенка убедитесь, что вы действительно близко знаете друг друга и соответственно ваши миры. Чем в большей мере вы теперь единое целое, тем проще будет переход. Если муж понимает свою жену, в период материнства он будет с ней на одной волне.

Почти всегда молодая мать переживает глубокую переориентацию смысла в жизни. Она обнаруживает, что готова на огромные жертвы ради своего ребенка.

Не отстраняйте отца от ухода за ребенком. Иногда в состоянии восторга мужу кажется, что молодая мать знает все. Когда она рассуждает о том, что им следует ухаживать за ребенком вместе, себе она отводит роль контролера. Она постоянно дает указания, если не приказывает, молодому отцу и даже наказывает, если он не делает что-то именно так, как она хочет: «Не держи ее так», «Ты недостаточно похлопал его», «Вода для купания слишком холодная». Столкнувшись с таким шквалом критики, некоторые мужья более чем рады уйти, уступить роль эксперта своим женам (в конце концов, их собственный отец тоже никогда ничего не знал о младенцах) и согласиться с собственной некомпетентностью. Печальный итог таков, что они делают меньше и меньше, а следовательно, становятся все менее умелыми и



уверенными в вопросах ухода за собственным ребенком. Неизбежно они начинают ощущать себя более отстраненно.

Есть простое решение. Молодой матери нужно отступить. Ей необходимо понять, что существует больше одного способа хлопать ребенка. Если не нравится, как это делает муж, следует вспомнить, что это и его ребенок, и ей пойдет на пользу знакомство с более чем одним видом поведения родителей. Несколько ванн с прохладной водой – небольшая цена, которую заплатит ребенок – и брак – за постоянное участие отца в делах семьи. Если мать чувствует, что подход ее мужа и впрямь небезопасный, ей следует отправить его к педиатру, к книге доктора Спока или к какому-то другому поучительному справочнику по уходу за младенцем. Небольшие уместные порции мягких советов – это хорошо (не забывайте использовать смягченное начало), но нотации и критика приведут к неприятным последствиям.

Время кормления может быть особенно трудным для молодого отца. Может быть, зависть к пенису – это и фрейдистский миф, но зависть к груди здравствует почти в каждом доме, где жена кормит малютку грудью. Отцы не могут удержаться от ревности, когда видят, что за чудесная связь образуется между женой и младенцем. Будто эти двое создали магический круг, в который он просто не может войти. В ответ на его потребность справочники по уходу за ребенком предлагают приемы, которые дают



мужчинам возможность почувствовать нечто близкое к кормлению. Например, существует приспособление, которое вы можете прикрепить ремнями к груди – оно подает ребенку теплое молоко через пластиковую грудь! Однако большинству пар не нужно прибегать к специальным приспособлениям, чтобы помочь мужчине почувствовать себя действующим лицом. Вместо этого можно найти мужу роль в ритуале кормления грудью. Например, он может приносить ребенка матери для кормления. Или быть официальным «целенателем». А еще он может взять себе в привычку тихо сидеть рядом с женой во время кормления, мягко поглаживая малыша по головке или напевая ему.

Дайте отцу возможность играть с младенцем. Некоторые мужчины признавались мне, что не ощущают особой связи с ребенком, пока он не становится старше и не начинает ходить, разговаривать и играть. К сожалению, к тому моменту их отстраненность от семейной жизни уже создала в браке трещины. Мужчинам может потребоваться больше времени для «связи» со своими детьми. Причина, как подтвердили многочисленные исследования, в том, что женщины больше склонны проявлять заботу о детях, а мужчины настроены играть. А поскольку многие из них предполагают, что невозможно по-настоящему играть с беспомощным ребенком, они не чувствуют увлечения им в течение ответственного первого года.



Однако отцы, которые проводят время с малышами, обнаружат, что те – не «пузыри», которые только и делают, что плачут, питаются молоком и спят. Даже поворожденные могут быть отличными товарищами по играм. Младенцы начинают улыбаться в возрасте всего лишь трех недель – даже раньше, чем могут следить глазами за движением. Вскоре они уже хохочут и брыкаются от восторга. Короче говоря, отец, который знакомится со своими детьми, когда кунает их, меняет им подгузники и кормит, непременно обнаружит, что им нравится играть с ним и что ему в их жизни отведена особая роль.

Выкроите время для вас двоих. Роль родителей влечет за собой усиление приоритета самого брака. Поэтому следует воспользоваться услугами приходящей няни, родственника или друга, чтобы получить какое-то время для вас двоих. Однако помните, что вы не проиграли, если в конце концов тратите множество «свиданий» на разговоры о ребенке, – вы выиграли. По мере того как он будет взрослеть, вы обнаружите, что разговоры не всегда будут крутиться вокруг ребенка и вашей роли родителей.

Будьте чутки к нуждам отца. Даже если у него есть ощущение «мы» и он принимает статус родителя одновременно с женой, мужчина все равно будет

испытывать недостаток внимания из-за главенства ребенка и, кажется, его бесконечной потребности в матери. Даже если умом он понимает, что нужды младенца приоритетны перед его нуждами, ему будет не хватать жены. Супруга, которая это признает и дает понять мужу, что он до сих пор занимает значимое место в ее жизни, получает больше понимания и поддержки. В противном же случае он просто будет отдаляться.

**Мужчинам может потребоваться
больше времени для «связи»
со своими детьми.**

Дайте матери отдых. Хотя мать ежедневно радуется чуду общения с младенцем, она, вероятно, обессилена. Браку пойдет на пользу, если муж скорректирует график работы таким образом, чтобы в какие-то дни приходить домой пораньше и иногда подменять жену на выходных. У нее должен быть необходимый перерыв на сон, время на встречи с подругами, просмотр фильма или на какие-то другие важные для нее дела.

Супружеские пары, которые следуют этим советам, скоро ощутят, что превращение в родителей не губит их отношения, а поднимает их на новый уровень близости, понимания и любви друг к другу.

В этой главе я старался дать вам практическую помощь по разрешению распространенных семей-



ных проблем. Однако иногда, даже если вы изо всех сил стараетесь, завершить конфликт невозможно. В этом случае речь идет о вечной проблеме. И главный вопрос – как не зайти в туник и справиться с ней? Мой следующий принцип покажет вам, как спасти (или защитить) брак от непримиримых разногласий.

10

Принцип 6: Выход из тупика

Вы хотите иметь детей, он не хочет. Она настаивает, чтобы вы ходили с ней в церковь, вы атеист. Он домосед, вы и дня не проживете без вечеринок. Если вы находитесь в безнадежном тупике из-за неразрешимой проблемы, вам служит слабым утешением то, что другие пары улаживают аналогичные конфликты легко и уверенно. Когда вы в тупике, кажется невозможным научиться психологическим приемам, которые помогут справляться с разногласиями. Однако вы *можете* это сделать.

Цель – не столько разрешить проблему, сколько переместиться от тупика к диалогу. Чтобы однажды вы смогли поговорить, не оскорбляя друг друга. Вы научитесь жить с проблемой.

Чтобы проложить путь из тупика, сначала нужно понять причину конфликта. Например, серьезна или неслена проблема религиозного воспитания детей? А слишком ли важен вопрос – как складывать



обеденные салфетки? Туник – признак того, что у вас в жизни есть мечты, которые партнер не признает или не уважает. Под мечтами я имею в виду надежды, стремления и желания, которые являются частью вашей личности и придают жизни цель и смысл.

Мечты могут располагаться на разных уровнях. Какие-то из них очень практичны (такие, как желание достичь определенного объема сбережений), а другие – принципиальны. Часто невысказанные мечты остаются скрытыми, в то время как более приземленные находятся на поверхности и их проще увидеть. Например, под желанием скопить много денег может таиться глубинная потребность в безопасности.

ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ МЕЧТЫ

Часто наши подспудные мечты уходят корнями в детство. Вы можете очень хотеть воссоздать какие-то теплые воспоминания о том времени: к примеру, общий ужин всей семьей без телевизора и разговоров по телефону. Или, напротив, испытывать психологическую потребность дистанцироваться от болезненных воспоминаний, не повторяя это. Наверняка вы будете противником семейных ужинов, если в доме ваших родителей за столом часто ощущалась враждебность, отчего у вас бывало расстройство желудка.



Приведем список некоторых распространенных «глубинных» мечтаний, высказанных супружескими парами, с которыми я работал.

1. Обрести чувство свободы
2. Обрести чувство покоя
3. Единство с природой
4. Выяснить, кто я
5. Приключение
6. Паломничество
7. Справедливость
8. Уважение
9. Единство с моим прошлым
10. Исцеление
11. Знание моей семьи
12. Стать тем, кем я хочу быть
13. Иметь власть
14. Смириться с тем, что старею
15. Изучить свою творческую сторону
16. Стать сильнее
17. Преодолеть прошлые обиды
18. Стать более квалифицированным
19. Попросить Бога о прощении
20. Изучить ту старую часть себя, которую я утратил
21. Преодолеть личный «пунктик»
22. Иметь ощущение «все в порядке»
23. Научиться плодотворно работать



24. Найти место и время, чтобы просто «быть»
25. Иметь способность по-настоящему расслабляться
26. Поразмышлять о моей жизни
27. Расставить приоритеты по порядку
28. Завершить нечто важное
29. Изучить свои физические возможности
30. Победить в конкурентной борьбе
31. Путешествовать
32. Покой
33. Искушение
34. Построить нечто важное
35. Завершить главу моей книги – попрощаться с чем-то

Все эти мечты прекрасны. Ни одна из них по сути своей не помеха для брака. Однако, если они скрыты или их не уважает ваша половина, наверняка возникнут проблемы. Вы можете вести открытые сражения, либо же противостояние будет символическим, со скрытым смыслом. Например, супруги спорят из-за того, что один из них отказывается каждое воскресенье ужинать в ресторане. И даже не подозревают, что проблема кроется гораздо глубже. Воскресный вечер занимает особое место в сердцах обоих, и это берет начало из детства. Ее мечта – по-есть в ресторане, потому что в ее семье было так принято, это – удовольствие, внушавшее ей особенные чувства. А у мужа гораздо более приятные воспоминания связаны с воскресным ужином дома,



который раз в неделю готовила его очень занятая мать. Так что противостояние «поход в ресторан» – «домашний ужин» обретает символический смысл.

КОГДА МЕЧТЫ УВАЖАЮТ

Почему некоторые супруги изящно справляются с проблемами, а другие вязнут в них? Разница в том, что счастливая пара понимает: помощь друг другу в осуществлении мечтаний – одна из целей брака. «Мы хотим знать, чего каждый из нас хочет в жизни», – говорит Джастин, имея в виду себя и своего мужа Майкла. Она могла бы с таким же успехом говорить от лица всех эмоционально зрелых супружеских пар. В счастливых браках партнеры объединяют цели друг друга в концепцию брака. Эти цели могут быть такими конкретными, как желание жить в определенном типе дома или получить определенную академическую степень. Однако они могут быть и неосязаемыми, такими как желание чувствовать себя в безопасности или желание рассматривать жизнь как большое приключение.

В счастливом браке ни один из супругов не настаивает и не пытается манипулировать другим, чтобы заставить его отказаться от мечты. Они принимают решения вместе.



Шелли собирается учиться в колледже. Внушительная зарплата Малкольма дает ей такую возможность. Однако он хочет уйти с напряженной работы маркетолога, потому что его мечта – быть хозяином самому себе и строить лодки. В счастливом браке ни один из супругов не настаивает и не пытается манипулировать другим с целью заставить его отказаться от мечты. Они принимают решения вместе. Они полностью учитывают пожелания и стремления друг друга.

Может быть, Малкольм решит остаться на тяжелой работе, пока Шелли получит образование. Может быть, Шелли будет учиться заочно или отложит учебу на какое-то время. Может быть, практические соображения требуют, чтобы они оба немного подождали, прежде чем осуществлять свои мечты. Как именно они поступят, неважно. Главное – как они принимают решения: с взаимным уважением, поддержкой и признанием желаний друг друга. И поэтому их брак имеет для них столь большое значение.

Лошадь по имени Дафна

Когда один из супругов не полностью признает важность поддержки мечтаний своего партнера, тупик почти неизбежен. Это было основной причиной семейных разногласий между Эдом и Луанной, парой из Сиэтла, которые давали интервью в моей «лаборатории любви» для новостной программы «Дейтлайн»

компании Эн-би-си. Когда Эд и Луанна находились в лаборатории вместе, было видно, что их все еще связывают нежность и любовь. Но они столкнулись с серьезной проблемой. Ею стала Дафна, девятилетняя лошадь Луанны, с которой та часто выступала на конноспортивных соревнованиях.

До свадьбы Эд был просто очарован Дафной. Однако теперь, когда стали приходить ежемесячные счета за уход и содержание, она превратилась в источник напряжения между ним и женой. Он хотел, чтобы Луанна продала лошадь, тогда они могли бы сэкономить деньги. Чем чаще они с Луанной спорили из-за Дафны, тем больше в глубине души он опасался, что лошадь была для нее дороже, чем их семья и он сам.

Супруги обсуждали проблему на трех сеансах длительностью по пятнадцать минут каждый, отрывки их разговоров были показаны в передаче. Между сеансами мы консультировали их, применяя техники, которые вы найдете в этой главе. Луанне говорили, что ей не нужно отказываться от своей мечты, но Эд должен чувствовать, что в ее сердце он занимает первое место. Я помог Эду понять, что Луанне очень важно выступать с Дафной на конноспортивных соревнованиях и что его помощь – составляющая роли супруга. Ему также было необходимо принять ее влияние, когда дело касалось финансовых решений. К концу этих трех этапов Эд и Луанна сделали заметный шаг вперед в отношениях. Когда он сказал, что



поддержит ее желание сохранить Дафну, экран озаорила радостная улыбка Луанны.

Сегодня, два с половиной года спустя, Эд и Луанна счастливы в браке. Она продала Дафну (хотя до сих пор навещает ее), чтобы арендовать более молодую лошадь. Луанна продолжает выступать на конноспортивных соревнованиях, а Эд продолжает поддерживать ее право делать это.

ГДЕ СКРЫВАЮТСЯ МЕЧТЫ

Эду и Луанне было понятно, что мечта явилась основной причиной их конфликта. Им предстояло научиться уважать желания и потребности друг друга. Однако для многих пар мечта, которая находится в основе конфликта, не столь очевидна. Только выявив ее, супруги могут выбраться из тупика.

Рассмотрим случай Катерины и Джеффа. Их брак был счастливым, пока она не забеременела. Вдруг Джеффу показалось, что католическая вера заняла слишком важное место в ее жизни. Сам он был атеистом. Когда же Джефф узнал, что она разговаривала с отцом о крещении ребенка, то впал в ярость. Он не хотел, чтобы ребенок был официально приписан какой-либо религии.

К тому времени, когда Катерина и Джефф обсуждали этот конфликт у меня в лаборатории, они явно зашли в тупик. Я мог бы сказать, что их брак подвергался серьезной опасности, потому что они эмо-



ционально отдалились друг от друга. Даже обсуждая в высокой степени личные проблемы веры и семьи, они не повышали голоса, не плакали, не улыбались и не прикасались друг к другу. Они могли спокойно и разумно рассуждать о расхождении во мнениях, но эмоционально они были разделены. А поскольку их проблема – действительно эмоционального свойства (затрагивала чувства относительно семьи, родительских обязанностей и религии), никакое количество мыслительного анализа не смогло бы разрешить ее.

Во время следующего сеанса я предложил, чтобы вместо попыток разрешить проблему они просто выслушали рассказ каждого из них о том, что для него символизирует религия. Это был единственный способ докопаться до скрытых мечтаний, питавших конфликт. Катерина заговорила первой. Она описала, как вера поддержала ее в очень трудные времена. Ее родители прошли через тяжелый развод. Десять лет ее отец не общался с семьей. Мать впала в такую депрессию, что Катерина не могла на нее положиться. Она чувствовала себя совершенно нелюбимой и одинокой, пока не обратилась к церкви, которая приняла ее. Она не только ощущала родство с такими же верующими, но и находила утешение в молитве. Когда все папосное было отброшено, ощущение Божьей любви приносило ей глубокое успокоение. Катерина заплакала, когда вспомнила те нелегкие времена и то утешение, которое она нашла в религии.



Джефф объяснил, что был атеистом всю свою жизнь. По сравнению с неблагополучной семьей Катерины его семья была очень крепкой и любящей. Когда ему было трудно, он всегда обращался к родителям. Джефф хотел, чтобы ребенок так же доверял ему и Катерине. Он опасался, что религиозность сына нарушит их связь. Ребенок будет обучен обращаться к Богу вместо того, чтобы обращаться к родителям.

У Джеффа и Катерины были диаметрально противоположные мечты: он рисовал в своем воображении счастливую семью, которая даст ребенку всю любовь и поддержку, какие ему потребуются. Он видел в религии угрозу этой прочной связи. Катерина же рассматривала религию как жизненно важную систему поддержки для своих детей.

Как только они прямо и открыто обсудили эти мечты, атмосфера резко изменилась. Джефф сказал Катерине, что любит ее. Он наконец-то осознал, что ее желание окрестить малыша происходило от сильной любви к их ребенку – его ребенку. Он понял «глубокий смысл» – своей любовью она хотела защитить ребенка, чтобы он никогда не ощутил боли, которую пережила она. Это помогло ему восстановить собственные глубокие чувства по отношению к жене, погребенные под обидой и злостью.

Во время первого сеанса между супругами не было никаких эмоций. Однако в этот раз на лице Джеффа появилось выражение сочувствия, когда он слушал рассказ жены о детстве. Когда она заплакала, он дал



ей носовые платки и попросил продолжать. Катерина слушала его столь же внимательно.

Теперь, когда стали видны настоящие проблемы, они были в состоянии договориться по вопросам воспитания сына. Джефф сказал, что не станет препятствовать крещению. Сам он всегда будет атеистом, но не возражает, если ребенок получит начальное католическое образование. Однако он все же был против усиленного религиозного воспитания, поскольку опасался, что церковь может повлиять на сына. Катерина пошла на этот компромисс.

Маловероятно, чтобы острота значительной проблемы, подобной этой, была снята за один сеанс. Однако Джефф и Катерина сделали важный первый шаг. Они повернулись друг к другу и с уважением признали мечты друг друга относительно ребенка. Они договорились устраивать в дальнейшем обсуждения, чтобы развить успех сеанса в лаборатории. Уйдет ли когда-нибудь проблема окончательно из их брака? Видимо, нет. Однако они начали учиться мирно жить с этим.

Если вы зашли в тупик по любой проблеме в браке, будь она большая или маленькая, первый шаг – выяснить, какая мечта или мечты питают ее. Один верный признак скрытой мечты – рассматривать свою половину как единственный источник семейных споров. Например, когда вы говорите, что проблема в его неряшливости, или безответственности, или излишней требовательности, вы просто не видите своей роли в создании конфликта.



Выявление скрытой мечты – задача сложная. Справиться с ней можно, только почувствовав, что ваш брак – безопасное место для разговоров об этом. Вот почему важно начать с работы над моими первыми тремя принципами, изложенными в главах 3, 4 и 5, чтобы укрепить дружбу с вашей половиной.

**Продолжайте работать
над вечными конфликтами.
Чем требовательнее супруги относятся
к браку, тем счастливее их семья.**

Когда вы начинаете узнавать и признавать свои мечты, может показаться, что проблема усугубляется, а не решается. Будьте терпеливы. Признавать мечту и выступать в ее защиту в браке непросто. Сама сущность тупика означает, что ваши с партнером мечты находятся в оппозиции: вы оба укрепляетесь в своих мнениях, противитесь уступкам и боитесь принять влияние друг друга.

Как только вы будете готовы преодолеть тупик, действуйте следующим образом.

Шаг 1: Станьте детективом мечты

Часто глубоко личные мечты остаются невысказанными или становятся тайнами после свадьбы. Почему-то мы считаем, что так должно быть, чтобы

отношения существовали. Обычно оба партнера чувствуют себя не вправе жаловаться. Они могут рассматривать собственные желания как «ребяческие» или «непрактичные». Однако такие ярлыки не меняют того факта, что мечта – то, к чему вы стремитесь. И если партнер не ценит этого, почти неизбежно последует конфликт. Иначе говоря, когда вы приспосабливаетесь к браку, скрывая мечту, она снова появляется на поверхности в замаскированной форме конфликта, зашедшего в тупик.

Упражнение 18: Выявление мечты

Это упражнение дает возможность попрактиковаться в выявлении скрытых мечтаний, поначалу не сосредотачиваясь на вашем браке. Ниже приведены шесть примеров распространенных конфликтов, зашедших в тупик. Прочитайте и подумайте о том, какие скрытые мечты есть у каждого партнера. Составьте краткий рассказ, который объясняет мечту мужа и его точку зрения. Потом сделайте то же самое для жены. В каждом случае ставьте себя на место действующего персонажа. Подумайте, что его позиция означает для него и из чего в прошлом может происходить эта мечта. Перевоплощение в других людей поможет вам открыть дверь из тупика вашего собственного брака.

Это – творческое упражнение, в котором нет правильных или неправильных ответов. Чтобы подготовить вас, мы привели примерные мечты и истории для первых двух пар. Истории других пар вы найдете на странице 354–357. Поста-



райтесь не заглядывать туда, пока не напишете свои варианты. Вы получите от этого упражнения гораздо больше пользы, если выполните его самостоятельно.

Пара 1

Муж: Я думаю, моя жена слишком большая чистюля. Я постоянно ищу вещи после ее уборки. По моему, она не считается со мной и чересчур все контролирует, я устал от этого.

Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Мои родители были сторонниками строгой дисциплины. На любое несогласие с ними они смотрели как наслушание. В результате я стал кем-то вроде бунтаря. Я откровенно признаю, что у меня проблема с авторитетами, поэтому я решил построить собственный бизнес. Моя мечта – иметь дом, где я могу быть собой, а это означает – не следовать никаким жестким инструкциям. Я хочу, чтобы мои дети ставили под сомнение авторитеты и думали сами, а не просто учились быть покорными. Сам я хочу быть в собственном доме свободным, а временами и неформальным.

ЖЕНА: Мне нравятся определенный порядок и чистота в нашем доме. Я постоянно убираю за мужем. Я думаю, он не считается со мной, я устала от этого.



Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Я выросла в совершенном хаосе. Ребенком я ни в чем не была уверена. Я никогда не знала, кто отвезет меня в школу или заберет оттуда. Порой мама забывала заехать за мной, и я ненавидела ее за это. Мне пришлось самой создать порядок и взять на себя ответственность за младших братьев и сестер. Меня возмущало, что я должна всем этим заниматься. Моя мечта – обеспечить более здоровую атмосферу в своем доме. Для меня порядок означает предсказуемость, благополучие и миролюбие. Я хочу этого для моих детей. Когда в доме беспорядок, это возвращает меня в хаос моей юности.

Нара 2

Муж: Моя жена слишком эмоциональна и жалуется, что я бесчувственный. Из-за этой разницы между нами я ощущаю, что она временами утрачивает контроль над собой, ее реакция может быть слишком бурной. Я считаю, что рациональность – лучший способ предотвратить всплеск ненужных эмоций. Моя жена жалуется, что меня трудно понять и что я слишком отстранен.

Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Я вырос в семье, где все вели дебаты. Мы любили спорить друг с другом. Мой отец всегда задавал вопрос,

бросая мне вызов, а потом занимал позицию, противоположную моей. Тогда начиналась дискуссия. Никаких преград не ставилось, и всем нам это нравилось. Однако запрещалось проявлять эмоции. Как только кто-то демонстрировал эмоции, спор заканчивался. Так что в моей семье высоко ценилось умение сохранять контроль над чувствами. И это до сих пор так. Может, мне следовало бы быть более эмоциональным, но я не умею. Важно быть сильным. Я считаю, что быть эмоциональным означает быть слабым.

ЖЕНА: Я – человек очень эмоциональный, а мой муж слишком холоден. Эта разница между нами иногда внушает мне мысль, будто мой партнер «ненастоящий» – отсутствует, а не находится рядом. Часто я понятия не имею, что он чувствует. Я удручена этим.

Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Я просто эмоциональный человек, вот и все. Я думаю, суть жизни в том, чтобы чувствовать, быть в контакте, отвечать окружающим. Вот что должно означать слово «ответственный»: способный на ответ или способный ответить. Это для меня высшая ценность. Я откликаюсь на все: на великое искусство, архитектуру, детей, щенков, спортивные соревнования, грустные фильмы – на все. Быть эмоциональным просто означает быть живым. Вот как я была воспитана, и рада этому. Моя мечта –



разделить мои эмоции с человеком, которого я люблю. Если я этого не могу, брак обречен казаться мертвым, ненастоящим и одиноким.

Пара 3

Муж: Моя жена слишком ревнива, особенно на вечеринках. Для меня же это означает встречи с новыми людьми, что, по-моему, очень интересно. Однако жена становится в такие моменты навязчивой и стеснительной. Она заявляет, что я флиртую на вечеринках с другими женщинами, но это неправда. Я нахожу ее обвинение оскорбительным, и это меня злит. Не знаю, как разубедить жену. Я устал от ее недоверия.

Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими: _____

Жена: На вечеринках, и не только, мой муж смотрит на других женщин и флиртует. Меня это огорчает и унижает. Я много раз говорила об этом, но не могу его остановить.

Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими: _____



Пара 4

Жена: Моему мужу нравится заниматься сексом гораздо чаще, чем мне. Мне каждый раз неловко, когда он хочет заняться любовью. Я не знаю, как мягко сказать «нет». Этот повторяющийся сценарий заставляет меня чувствовать себя жестоким человеком. Не знаю, как с этим бороться.

Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими: _____

Муж: Мне нравится заниматься сексом гораздо чаще, чем моей жене. Я всегда обижаюсь, когда она мне отказывает. Из-за этого повторяющегося сценария я чувствую себя непривлекательным и нежеланным. Не знаю, как с этим бороться.

Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими: _____

Пара 5

Жена: Мой муж слишком прижимист, когда дело доходит до денег. Он не верит, что можно скопить достаточно на то, чтобы просто наслаждаться



жизнью и радоваться. Также я обижена недостатком личной свободы и контролем в денежных вопросах.

*Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими:*_____

Муж: Я считаю, что моя жена непрактична и тратит деньги слишком бездумно и эгоистично.

*Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими:*_____

Пара 6

ЖЕНА: Моему мужу нравится гораздо более близкое общение с родственниками, чем мне. Для меня семейные связи – источник большого напряжения и разочарования. Я сбежала от семьи и хочу, чтобы расстояние между нами было еще больше.

*Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими:*_____



Муж: Мне нравится общаться с родными, а моей жене не очень. Для меня важны семейные связи. Она хочет большей независимости от родственников, чем я.

Мои мечты в рамках этого конфликта могут быть следующими: _____

Примеры мечтаний

Пара 3

Муж: На самом деле я не флиртую, не испытываю интереса ни к кому, кроме жены. Просто вечеринки – единственная возможность по-настоящему удовлетворить мое стадное чувство. Я и правда не хочу быть ответственным или солидным, когда отправляюсь на вечеринку. Моя мечта – ощутить свободу.

ЖЕНА: Я всегда хотела знать, что меня «достаточно» самому особенному человеку в моей жизни. Моя мечта – чувствовать себя самой привлекательной и желанной для него. Я хочу, чтобы он интересовался мной, по-настоящему понимал меня и мой внутренний мир. Я посчитала бы крайне романтичным, если бы могла пойти на вечеринку с мужем и тот даже не замечал бы, что там есть кто-то еще. Если бы видел только меня и был бы совершенно удовлетворен тем, что проводит часы, восторгаясь мной и танцуя только со мной.

Пара 4

ЖЕНА: Давным-давно я подверглась сексуальному насилию. Я ничего не могла сделать, и это было ужасно, но это случилось. Я знаю, мой партнер ни в чем не виноват. Однако я чувствую, что секс может доставить мне удовольствие, только если происходит на моих условиях. В моем браке было много исцеления и нежности, но я, наверное, никогда не избавлюсь от той давней травмы. Моя мечта – иметь сексуальную близость только на моих условиях.

Муж: Моя мечта – чтобы партнерша выступала инициатором половых контактов со мной и была «захвачена страстью», чтобы она была совершенно увлечена мной. Я знаю, в моей внешности нет ничего особенного, но я не так уж и плох. Время от времени я хочу, чтобы моя партнерша считала меня просто неотразимым.

Пара 5

ЖЕНА: Жизнь слишком коротка, чтобы все время копить на будущее. Я знаю, что необходимо иметь некую сумму, но не хочу жить только ради завтра. Я не хочу, чтобы жизнь проходила мимо. Вот почему мне часто кажется, будто я не настолько хороша, чтобы «выбрасывать» на меня деньги. Я хочу чувствовать себя особенной, и я хочу жить. Думаю, все от того, что раньше мне вечно приходилось экономить. Но теперь у меня хороший доход, и такой необходимости больше нет.

Муж: Я хочу наслаждаться жизнью, но не переступая границы. Я считаю, у мира есть одна проблема – жадность. Кажется, люди не способны иметь или



получать достаточно денег. Просто наблюдайте за американцами на отдыхе – куча всех этих вещей: автоприцепы, мотоциклы, лодки, машины. Я не хочу желать вещи. Я хочу испытывать удовлетворение от небольшого количества вещей и небольшой суммы денег. Мне, честно, не нужно для счастья очень много. Так что я вижу себя кем-то вроде монаха, у которого есть в жизни цель – а она у меня есть. Монах может быть удовлетворен очень малым, считая все в жизни благословением. Так что я мало верю в сбережения и траты. Я считаю, следует вести добродетельную жизнь. Откуда это идет? Думаю, от отца, который тоже был очень бережливым. Благодаря ему наша семья всегда жила неплохо, а когда он умер, моя мать была хорошо обеспечена. Я уважаю его за то, что он сделал для нас.

Пара 6

ЖЕНА: Мне потребовалось приложить немало усилий, чтобы уйти из очень неблагополучной семьи. Мои родители были холодными и отстраненными. Сестра попала в больницу для душевнобольных, а брат стал наркоманом. Я была единственной, кто избежал этого. Я спаслась благодаря тому, что сильно отдалилась от семьи и сблизилась с друзьями. Дружба всегда много значила для меня и продолжает быть очень важной. Однако я с подозрением отношусь к семье моего мужа. Я вижу много неблагополучного, и это меня пугает. Моя мечта – чтобы мы создали свои семейные традиции и поддерживали собственную независимость.

Муж: Для меня всегда было важно ощущение большой семьи. Я могу вспомнить множество воскресений, когда мою мать навещали двадцать или тридцать родственников. Кофе и выпечка не покидали стол весь вечер, была масса интересных историй, игра в карты и много смеха. А потом – большой ужин. Даже в трудные времена моя мать всегда могла разбавить суп так, что он оставался густым и вкусным. Моя мечта – испытывать ощущение общности, близости и спокойствия в собственной семье.

Шаг 2: Работа над семейной проблемой, зашедшей в тупик

Теперь, когда вы обладаете кое-какими практически навыками по выявлению мечтаний, попробуйте проделать это с собственным браком. Выберите определенный конфликт, зашедший в тупик, чтобы поработать над ним.

Напишите объяснение вашей позиции. Не критикуйте и не обвиняйте свою половину. Используйте высказывания супругов, приведенные выше, как справочник. Обратите внимание, что они не порочат друг друга. Вместо этого они сосредотачиваются на своих ощущениях и чувствах по поводу ситуации.

Запишите историю скрытых мечтаний, которая лежит в основе вашей позиции. Объясните, откуда



происходят эти мечтания и почему они имеют для вас такое большое значение.

Как только вы оба поймете, какие мечты питают тупик, настанет время поговорить о них. Каждый будет пятнадцать минут говорящим и пятнадцать минут слушателем. Не пытайтесь разрешить проблему. Попытки проделать это сейчас подобны встречному огню. Ваша цель – просто понять, почему каждый из вас испытывает такие сильные чувства из-за этой проблемы.

Задача говорящего: Расскажите, что означает ваша позиция. Опишите мечту, которая питает ее. Объясните, откуда происходит мечта и что она символизирует. Будьте честны в отношении того, чего вы хотите и почему это так важно. Говорите так, будто рассказываете все близкому другу или незаинтересованному третьему лицу. Не стоит подвергать цензуре или приглушать ваши чувства, чтобы избежать обиды со стороны вашей половины или спора с ней. Если вам покажется это затруднительным, посмотрите советы, приведенные в главе 8, по поводу смягчения начала. Используйте те же самые подходы, а именно: образуйте «я»-высказывания и говорите только о своих чувствах и потребностях. Неподходящее время критиковать партнера или спорить с ним. То, что вы испытываете к своей половине в связи с этой мечтой, – сопутствующая проблема, к которой не стоит обращаться прямо сейчас.

Задача слушателя: Исключить суждения. Слушайте так, как слушал бы друг. Не принимайте мечту своей половины близко к сердцу, пусть она и дисгармонизирует с вашей. Не тратьте время на выдумывание опровержений или путей решения проблемы. Теперь ваша роль – просто слушать и поддерживать вашу половину. Приведем несколько вопросов, которые можно задать в качестве поддержки. Вы не обязаны использовать их дословно, но тональность должна быть похожей.

1. Расскажи мне эту историю. Мне хотелось бы понять, что это значит для тебя.
2. Что ты думаешь об этой проблеме?
3. Что ты чувствуешь по этому поводу?
4. Что ты хочешь? Что тебе нужно?
5. Что значат для тебя эти вещи?

Нет:

Джорджия: Я всегда мечтала отправиться покорять Эверест.

Натан: Во-первых, мы просто не в состоянии позволить себе подобные вещи. Кроме того, я не знаю ничего более тяжелого, чем альпинизм. У меня голова кружится, если я на стол встану.

Джорджия: Забудь об этом.



Да:

Джорджия: Я всегда мечтала отправиться покорять Эверест.

Натан: Расскажи поподробнее, что для тебя означает покорять горы. Что это дало бы тебе?

Джорджия: Думаю, я веселилась бы, словно возвышаясь над целым миром. В детстве мне часто говорили, что я слабая и ничего не могу. Мои родители всегда предупреждали: «Осторожно, осторожно». Я думаю, покорение вершин стало бы самым большим, что я могла бы сделать для освобождения от этого чувства. Я испытала бы некое ощущение завершенности.

Если можете, скажите партнеру, что поддерживаете его или ее мечту. Это необязательно означает вашу уверенность в том, что мечта может или должна быть осуществлена. Существует три различных уровня уважения мечтаний партнера – все из них полезны для вашего брака. Первый – выразить понимание мечты и захотеть узнать об этом больше, пусть даже вы ее не разделяете. Например, Натан мог бы поддержать решение Джорджии пройти курс подготовки альпинистов и с интересом слушать ее рассказы об этом. Вторым уровнем было бы предложить финансовую поддержку на осуществление ее мечты. Это означало бы помочь Джорджии оплатить поездку в горы. Третьим уровнем было бы стать частью мечты – самому поехать горы, чтобы получить удовольствие от альпинизма.

**Признание и уважение самых тайных,
самых личных надежд и мечтаний
друг друга – ключ к спасению
и обогащению вашего брака.**

Вы можете обнаружить, что способны «пройти весь путь» с некоторыми из мечтаний вашего партнера, в то время как по отношению к другим не можете пройти первый уровень понимания и интереса. Это нормально. Чтобы преодолеть нижний предел выхода из тупика, необязательно стать частью мечтаний друг друга (хотя ваш брак будет обогащен, если сможете), но уважать эти мечты необходимо. В конечном счете вам не нужен тот брак, в котором вы переживаете триумф за счет поражения партнера.

Шаг 3: Успокоение друг друга

Обсуждать мечты, которые вам неприятны, может быть трудно. Поскольку вы ничего не добьетесь, если кто-то из вас испытает потоп, сделайте перерыв на успокоение, прежде чем пытаться выйти из тупика. См. упражнения в главе 8 («Успокойте себя и друг друга»).

Шаг 4: Покончить с тупиком

Теперь пора приступить к постоянной задаче урегулирования этой проблемы, признания различий между вами и установления некоего первоначального ком-



промисса, который поможет продолжить обсуждение дружески. Поймите, ваша цель – не разрешить конфликт (вероятно, он никогда не уйдет окончательно). Важно сгладить острые углы, попытаться избавиться от обид, чтобы проблема прекратила быть источником сильной боли.

Начните с выполнения группового упражнения («Поиск общих интересов») на странице 283. Вы определяете те моменты, в которых не можете уступить. Чтобы сделать это, необходимо заглянуть глубоко в свое сердце и постараться разделить проблему на две части. Одну составят аспекты, которые вы абсолютно не можете принять, не подвергая насилию основные потребности и главные ценности. Ко второй части отнесите все те аспекты проблемы, в которых вы можете проявить гибкость, поскольку они не столь «болезненны» для вас. Постарайтесь сделать вторую часть как можно шире, а первую как можно уже.

Обменяйтесь списками с вашей половиной. Работая совместно и применяя навыки, полученные из главы 8, придите к временному компромиссу. Попробуйте следовать ему в течение примерно двух месяцев, а потом пересмотрите свою позицию. Не ожидайте, что это решит проблему, но это поможет вам обоим относиться к ней гораздо спокойнее.

Например, Салли считает, что надо жить здесь и сейчас. Она склонна поступать спонтанно и свободно обращается с деньгами. Основная цель жизни Гэса – чувствовать уверенность. Он принимает реше-



ния медленно, с осторожностью и очень бережлив. Эти различия приводят их к конфликту, когда Салли настаивает на покупке домика в горах. Гэс сразу говорит, что они не могут себе это позволить. Салли же уверена, что это возможно.

Год они пребывают в тупике из-за этой проблемы. Каждый раз при попытке ее обсудить переходят на крики. Гэс дает Салли понять, что считает ее безответственной мечтательницей, которая хочет промотать деньги, заработанные им с таким трудом. Салли обвиняет Гэса в том, что он хочет лишить ее жизнь радости и веселья.

Чтобы выйти из тупика, супругам необходимо в первую очередь выяснить символическое значение их позиций относительно домика. Во время первого разговора, когда они пытаются работать над проблемой, Салли объясняет, что мечтает получать удовольствие, иметь возможность по-настоящему расслабиться и ощутить единение с природой. Все это ей даст покупка домика. Хотя она и опасается, как бы Гэс не превратил ее в пчелку-трудягу, которая живет только ради завтрашнего дня, сейчас она не говорит ему это. (Раньше она часто говорила так.) Она сосредоточивается на своем заветном желании, а не на злости и страхах, связанных с Гэсом.

Когда приходит очередь Гэса, он говорит, что накопление денег имеет для него большое символическое значение. Ему важно чувствовать финансовую уверенность, потому что он боится быть нищим в старости. Он помнит, в какой пужде жили бабушка и дедушка.



Его дед закончил свои дни в государственной лечебнице, которая, как считает Гэс, лишила его чувства достоинства. Одна из главных целей его жизни – не испытывать унижения, когда постареет. Еще Гэс злится на Салли из-за ее беспечности и детских потребностей в сиюминутных удовольствиях. А это представляет собой угрозу благополучию их жизни, которую он пытается построить для обоих. Однако он не бросает ей все эти обвинения. Он предпочитает объяснять и описывать свою мечту о финансовой безопасности, которая уходит корнями в его детство.

Как только Салли и Гэс обсудили символическое значение своих позиций, происходит изменение. Вместо того чтобы рассматривать мечты друг друга как угрозу, они видят их такими, какими те являются на самом деле: сильными желаниями любимого человека. Хотя эти мечты все еще противоречат друг другу, теперь у супругов есть мотивация найти в них что-то общее и, может быть, даже приспособить одну к другой. Вот как они это делают.

1. Они определяют минимальные области, в которых не могут уступить. Салли говорит, что ей необходим домик. Гэс говорит, что должен скопить 30 000 долларов, чтобы чувствовать уверенность в завтрашнем дне.

2. Они определяют свои области гибкости. Салли говорит, что может удовлетвориться неболь-

шим домиком на паре акров вместо дома большего размера, который себе представляла. Кроме того, она готова проявить гибкость в сроках приобретения домика. Хотелось бы купить его сейчас, но она не против подождать пару лет. Ведь муж поддерживает ее мечту, и они пойдут к ней вместе. А Гэс может проявить гибкость в том, насколько быстро ему надо накопить 30 000 долларов. Пока же они постоянно работают в этом направлении, откладывая определенную сумму с каждой зарплаты.

3. Они придумывают временный компромисс, который учитывает мечты обоих. Они купят маленький домик, но не раньше, чем через три года. Тем временем они направят половину сбережений на первоначальный взнос и половину – в совместный фонд. Через пару месяцев они пересмотрят этот план и решат, эффективен ли он.

Салли и Гэс понимают, что вечная проблема, лежащая в основе разногласий, никогда не исчезнет. Салли всегда будет мечтать о вещах типа домиков или больших путешествий, а Гэс – тревожиться насчет финансовой стабильности, пенсионного фонда и прочего. Однако, научившись справляться со своими различиями, они могут избежать туниковой ситуации по любому конфликту.

Вот еще несколько примеров. Пары, перечисленные в упражнении «Выявление мечты», приве-



денном выше, демонстрируют, как можно научиться пережить разногласия. Ни одна из ситуаций, вероятно, не похожа на вашу стопроцентно, но по ним видно, что в любом конфликте можно постараться преодолеть укоренившиеся разногласия.

Пара 1

Тупиковая проблема: Уборка дома – она хочет, чтобы он был чище, он хочет, чтобы его не донимали этим.

Мечты в рамках конфликта:

Она: Ощущение порядка и безопасности в доме.

Он: Ощущение свободы в собственном доме.

Моменты, не подлежащие обсуждению:

Она: Невыносима грязная посуда в кухне или грязная ванная комната.

Он: Невыносима обязанность убирать документы, как только он закончил работать с ними.

Моменты гибкости: Она может жить в некотором беспорядке, пока вокруг чисто. Он может справиться с мытьем посуды и уборкой ванной комнаты, пока не надо напрягаться все время.

Временный компромисс: Они оба возьмут на себя обязанность по поддержанию порядка в ванной и на кухне. Она не будет надоедать ему по поводу бес-

порядка чаще одного раза в неделю. Однако если он не разберется с этим к определенному моменту, она свалит все на пол в его домашнем офисе.

Постоянный конфликт: Она всегда будет ненавидеть беспорядок, он всегда будет ненавидеть порядок.

Пара 2

Тупиковая проблема: Очень разные уровни комфорта при выражении эмоций.

Мечты в рамках конфликта:

Она: Эмоциональность – часть самоидентификации и часть того, что придает жизни смысл.

Он: Рассматривает эмоциональность как слабость.

Моменты, не подлежащие обсуждению:

Она: Не может не реагировать на жизнь со всей страстью.

Он: Не может стать в высшей степени эмоциональным человеком просто для того, чтобы ей угодить.

Моменты гибкости: Оба принимают то, что их половина не может изменить основную черту своей личности.

Временный компромисс: Они будут уважать разницу друг друга в этой области. Он будет с пониманием относиться к ее потребности поговорить и поде-



литься чувствами. Она примет момент, когда он не сможет это сделать.

Постоянный конфликт: Они всегда будут выражать эмоции с разной степенью интенсивности.

Пара 3

Тупиковая проблема: Ему нравится общаться с другими людьми во время вечеринок, в то время как она хочет, чтобы он оставался с ней.

Мечты в рамках конфликта:

Он: Чувствовать свободу и иметь возможность узнавать новое благодаря встречам с разными людьми на мероприятиях.

Она: Быть в центре его внимания.

Моменты, не подлежащие обсуждению:

Он: Должен иметь возможность получать удовольствие и встречаться с новыми людьми.

Она: Невыносимо, что муж танцует с другими женщинами или притрагивается к ним, пусть даже по-дружески.

Моменты гибкости:

Он: Необязательно находиться на вечеринках порознь с женой.

Она: Может потерпеть, если муж разговаривает с другими женщинами несколько минут.



Временный компромисс: На вечеринках они будут проводить вместе примерно половину времени. Остальное время он может общаться самостоятельно. Однако он не будет танцевать с другими женщинами или прикасаться к ним. Если она скажет, что расстроена его поведением, он остановится.

Постоянный конфликт: Он всегда будет хотеть вращаться в обществе, она всегда будет хотеть, чтобы он уделял внимание только ей.

Теперь подумайте, можете ли вы таким же образом обрисовать проблему. Сначала письменно изложите ее суть и мечты друг друга, которые питают ее. Потом отметьте, какие моменты не подлежат обсуждению для каждого из вас, а в каких вы способны проявить гибкость. В итоге запишите временное компромиссное решение, которое договоритесь опробовать в небольшой период времени. Будет полезно сделать и краткое письменное описание постоянного конфликта как подтверждение того, что вы оба понимаете: хотя он и останется неразрешенным, жить с ним можно.

Шаг 5: Говорите «СПАСИБО»

Чтобы выйти из тупика в вопросах, которые доставляли много проблем вашему браку, может потребоваться больше одного сеанса. Сеансы эти могут



быть тяжелыми, даже если вы усердно пытаетесь принять точки зрения друг друга без вынесения суждений.

Это упражнение даст вам возможность закончить на позитивной ноте. Цель – постараться воссоздать дух Дня благодарения, когда вы радуетесь своим удачам и стараетесь выразить благодарность за все, что у вас есть. Сделать это, может быть, особенно трудно после разговора о семейном конфликте, зашедшем в тупик, но тем больше оснований попытаться.

Упражнение 19: Скажите: «Спасибо»

Выберите из приведенного списка три вещи, за которые вы по-настоящему признательны партнеру. (Конечно, вы можете добавить к списку что-то свое.) Потом скажите друг другу, что это за три вещи. Это может быть так же просто, как сказать нечто вроде «Мне очень нравится, как чутко ты реагируешь на мое настроение».

Твоя энергия

Твоя сила

Как ты командуешь

Как ты даешь мне возможность руководить

Как ты чуток ко мне

Как ты поддерживаешь меня и реагируешь на мое настроение



Твоя способность предсказывать мои действия
Как ты себя ведешь, когда мы принимаем решения
Как ты даешь мне возможность быть собой
Твоя кожа
Твое лицо
Твоя теплота
Твой энтузиазм
Твои волосы
Как ты прикасаешься ко мне
Что мне спокойно, когда ты рядом
Твоя нежность
Твое воображение
Твои глаза
Что я доверяю тебе
Твоя страсть
Насколько хорошо ты меня знаешь
Твоя грация
Как ты двигаешься
Как ты целуешь меня
Твоя привязанность
Твоя игривость
Твой юмор
Как ты одеваешься
Твоя верность мне
Твоя компетентность как супруга
Твоя компетентность как родителя
Какой ты друг
Твое чувство стиля



Сделайте эти пять шагов – и вы сможете выйти из тупика ваших вечных проблем. Будьте терпеливы по отношению к процессу и друг другу. По своей природе проблемы эти устойчивы. Чтобы ослабить их в браке, от обоих потребуются заинтересованность и доверие. Вы поймете, что делаете успехи, когда соответствующая проблема будет восприниматься легче. Однажды вы заметите, что обсуждаете ее с юмором и она больше не вытесняет любовь и радость из ваших отношений.

Принцип 7:

Создание общего смысла

У нас был брак яппи, – говорит Хелен. – Под этим я подразумеваю то, что он был очень поверхностным. Мы ладили и по-настоящему любили друг друга, но я не ощущала близкой связи с Кевином. Мы были словно соседи по комнате, занимавшиеся любовью». Хелен, которая называет себя яркой феминисткой, всегда гордилась своей независимостью. Поначалу ей очень нравилось, что у каждого из них своя жизнь – карьера, интересы и друзья. Однако чем дольше они были женаты и особенно после того, как появились дети, тем сильнее она чувствовала, что чего-то не хватает. Она не хотела отказываться от стабильного чувства индивидуальности, но хотела от брака большего. После посещения нашего семинара она поняла, в чем дело: ей хотелось большего ощущения того, что они с Кевином – семья.

Если в браке вы следуете моим первым шести принципам, у вас неплохие шансы построить ста-



бильные и счастливые отношения. Однако если вы задаетесь вопросом «Это все?», ваша ситуация может быть аналогична ситуации Хелен и Кевина. Вам может не хватать более глубокого ощущения общего смысла. Брак существует не только для того, чтобы растить детей, вести хозяйственные дела и заниматься любовью. Он может иметь и духовное измерение, которое связано с совместным созданием внутренней семейной культуры, богатой символами и ритуалами. А также – общими целями, которые направляют вас и становятся прочной основой брака.

Обычно под культурой мы имеем в виду большие этнические группы или даже страны со своими обычаями, менталитетом, традициями. Но культура может быть создана и двумя людьми, которые согласились делить жизнь. В сущности, каждая супружеская пара создает собственную микрокультуру. В семье появляются свои обычаи (воскресные обеды в ресторане), ритуалы (распитие шампанского после рождения каждого ребенка) и мифы – истории (будь они правдой или приукрашены выдумкой), которые супруги рассказывают друг другу и которые становятся частью их культуры.

**Брак существует не только для того,
чтобы растить детей, вести хозяйственные
дела и заниматься любовью.**

Пола и Даг были в своих семьях «последышами». Обоих считали самыми глупыми, самыми непривлекательными и не способными достичь того же, что их братья и сестры. Однако, как оказалось, все их братья и сестры в конце концов либо не создали семей, либо развелись. В то время как Пол и Даг жили в счастливом стабильном браке, имели постоянную работу и хороший дом и воспитали замечательных детей. Составляющая культуры их брака – история, которую они рассказывают о себе. Она повествует о том, какую замечательную команду составляют Пол и Даг, какие они настойчивые и как они утерли нос всем своим противникам и преуспели в борьбе с разногласиями.

Разработать культуру не означает, что у супругов абсолютно идентичные жизненные философии. Но между ними существует сплетение. Они находят способ уважать мечты друг друга, даже если не всегда их разделяют. Культура, которую они создают вместе, включает мечты обоих. И она достаточно гибка, чтобы меняться по мере того, как развиваются муж и жена. Когда в браке присутствует это общее ощущение смысла, конфликт гораздо менее напряженный, и маловероятно, что вечные проблемы приведут к тупику.

Конечно, можно жить в стабильном браке и не вникая в глубинные ощущения друг друга. Семья может «функционировать», даже если ваши мечты не синхронны. Последняя глава показала вам, как про-



кладывать путь вокруг вечных проблем, чтобы вы могли жить с ними, а не очутиться в конце концов в тупике. Важно понимать: у каждого из вас будут мечты, которые не разделяет, но уважает другой. У вас могут быть, к примеру, разные религиозные убеждения. Но если вы с достаточным уважением относитесь к духовному миру друг друга, то возведете мост над различиями ваших верований.

Однако удачный брак – это нечто большее, чем уклонение от конфликта. Чем лучше вы можете договориться по основополагающим жизненным вопросам, тем богаче, значительнее и в каком-то смысле проще будет ваш брак. Конечно, вы не можете заставить себя иметь одинаковые взгляды, скрытые в глубине души. Но некоторое сближение произойдет естественным образом, если вы готовы принять точки зрения друг друга. *Следовательно, основная цель любого брака – создать атмосферу, которая побуждает каждого из партнеров к честному разговору о его ценностях.* Чем откровеннее и уважительнее вы разговариваете, тем выше вероятность переосмыслить ваши ощущения.

**Удачный брак – это нечто большее,
чем уклонение от конфликта**

На нашем семинаре Хелен и Кевин сосредоточились на духовной стороне своей совместной жизни. Они обсуждали некоторые из вопросов, ко-

которые вы найдете в этой главе. Первый раз супруги серьезно говорили об историях своих семей, их ценностях и символах. Когда они вернулись домой, Хелен вынула старый альбом с фотографиями и показала Кевину своих прадедушек и прабабушек, которые приехали в Америку из Ирландии. Она рассказала ему историю, которую слышала множество раз. Историю о браке прадедушки и прабабушки, которые обручились перед тем, как он уехал в Америку. Он оставался верным и преданным ей долгих четыре года. Все это время он копил деньги, чтобы перевезти и ее. Хелен видела смысл этой истории в том, что верность – одна из основ брака и семейной жизни. И она впервые сказала Кевину об этом столь прямо.

Сам он тоже вспомнил несколько семейных преданий. В основном – о бабушке, которая одна управляла сельским магазином в Канзасе и почти разорилась, потому что во время Великой депрессии бесплатно давала продукты бедным соседям. Жители городка знали, что она откладывала определенное количество товаров для нуждающихся семей городка, которые приходили каждый понедельник к закрытию. «Мой отец всегда говорил, что нам, Монаганам, свойственно быть великодушными до глупости, – сказал Кевин. – Но он всегда говорил это так, что мы знали: он гордится этим качеством». Кевин объяснил жене, как эта точка зрения повлияла на его становление – начиная с настойчивого желания делать большие по-



жертвования на благотворительность и заканчивая размерами рождественских чаевых.

Этот разговор знаменовал переломный момент в браке Кевина и Хелен. С тех пор они часто говорили о таких ценностях, как преданность и великодушие, которые были привиты им в детстве семейными преданиями. Со временем они передали их своим детям. Так истории двух супругов стали историями новой семьи, которую они образовали. Хелен приняла ценности Монаганов, которые были важны для Кевина, в свою жизнь, а он сделал то же самое с ее наследием.

Как я говорил, чем больше общего в жизненных философиях друг друга вы найдете, тем глубже, богаче и полезнее будут ваши отношения. Одновременно вы укрепите вашу дружбу, что очень важно, согласно моим первым трем принципам счастливого брака. В свою очередь, это облегчит улаживание любых возникающих конфликтов. В этом и заключается красота Семи Принципов. Они формируют цепь обратной связи: когда вы работаете над одним принципом, становится проще работать и над другими.

Тест «Общие смыслы»

Чтобы почувствовать, насколько хорошо вы и ваша половина создаете ощущение общего смысла в совместной жизни, ответьте на следующие вопросы.



Ваши ритуалы связи

1. Мы придерживаемся одного мнения по поводу ритуалов, которые включают в себя семейный ужин в нашем доме. **В Н**
2. Праздничные обеды (например, в День благодарения, на Рождество, Пасху) – особенные и счастливые моменты для нас (или мы оба их терпеть не можем). **В Н**
3. Воссоединение в конце дня – обычно особое время в доме. **В Н**
4. Мы придерживаемся одного мнения о роли телевидения в нашем доме. **В Н**
5. Отход ко сну – удачное время для близости. **В Н**
6. В выходные мы делаем вместе много того, что нам нравится и что мы ценим. **В Н**
7. У нас одинаковые взгляды на развлечения в нашем доме (визиты друзей, вечеринки и тому подобное). **В Н**
8. Мы оба ценим или оба не любим особые праздники (дни рождения, годовщины свадьбы). **В Н**
9. Когда я болею, то чувствую заботу и любовь моей половины. **В Н**
10. Я жду отпуска с нетерпением, получаю от него удовольствие, а путешествуем мы вместе. **В Н**
11. Мы любим проводить утренние часы вместе. **В Н**
12. Когда мы вместе занимаемся делами, то обычно хорошо проводим время. **В Н**
13. Мы знаем способы прийти в себя, когда измучены или утомлены. **В Н**



Подсчет очков: Дайте себе одно очко за каждый ответ «верно». Если очков меньше трех, вашему браку не повредили бы изменения в этой области. Обязательно поработайте вместе над Упражнением 1, которое следует за анкетой.

Ваши роли

1. Мы многое оцениваем одинаково в наших ролях мужа и жены. **В Н**
2. Мы многое оцениваем одинаково в наших ролях матери и отца. **В Н**
3. У нас во многом сходные взгляды на дружбу. **В Н**
4. У нас сходные взгляды на карьеру. **В Н**
5. Мы одинаково смотрим на вопросы совмещения работы и семейной жизни. **В Н**
6. Партнер принимает мою главную задачу в жизни и поддерживает меня. **В Н**
7. Партнер разделяет мои взгляды на важность семьи и родственников (сестер, братьев, матерей, отцов) в нашей совместной жизни. **В Н**

Подсчет очков: Дайте себе одно очко за каждый ответ «верно». Если очков меньше трех, вашему браку не повредили бы изменения в этой области. Обязательно поработайте вместе над Упражнением 2, которое следует за анкетой.

Ваши цели

1. Многие цели в нашей жизни совпадают. **В Н**
2. Если бы я оглянулся на свою жизнь в старости, думаю, заметил бы, что наши пути объединялись. **В Н**
3. Мой партнер ценит мои достижения. **В Н**
4. Мой партнер уважает те мои личные цели, которые не связаны с нашим браком. **В Н**
5. У нас много общих целей, которые касаются важных для нас людей (дети, родственники, друзья). **В Н**
6. У нас сходные финансовые цели. **В Н**
7. Мы склонны одинаково волноваться из-за потенциальных финансовых катастроф. **В Н**
8. Наши надежды и желания, как отдельные, так и совместные, относительно наших детей, нашей жизни вообще и нашей старости похожи. **В Н**
9. Наши мечты о жизни имеют тенденцию быть аналогичными или сходными. **В Н**
10. Даже при наличии разногласий мы способны найти способ уважать мечты друг друга. **В Н**

Подсчет очков: Дайте себе одно очко за каждый ответ «верно». Если очков меньше трех, вашему браку не повредили бы изменения в этой области. Обязательно поработайте вместе над Упражнением 3, которое следует за анкетой.



Ваши символы

1. «Дом» для нас значит одно и то же. **В Н**
2. Наши взгляды на любовь очень похожи. **В Н**
3. Мы аналогично оцениваем важность спокойствия в нашей жизни. **В Н**
4. Мы аналогично оцениваем значение семьи. **В Н**
5. У нас схожие взгляды на роль секса в нашей жизни. **В Н**
6. У нас схожие взгляды на роль любви и привязанности в нашей жизни. **В Н**
7. Мы аналогично оцениваем значение брака. **В Н**
8. Мы аналогично оцениваем важность и значение денег в нашей жизни. **В Н**
9. Мы аналогично оцениваем важность образования в нашей жизни. **В Н**
10. Мы аналогично оцениваем важность веселья и игры в нашей жизни. **В Н**
11. Мы аналогично оцениваем значимость приключений. **В Н**
12. Мы аналогично оцениваем доверие. **В Н**
13. Мы аналогично оцениваем личную свободу. **В Н**
14. Мы аналогично оцениваем автономию и независимость. **В Н**
15. Мы аналогично оцениваем разделение власти в браке. **В Н**
16. Мы аналогично оцениваем взаимозависимость, состояние «мы». **В Н**

17. Мы аналогично оцениваем значение собственности, владение вещами (например, машинами, красивой одеждой, книгами, музыкой, домом и землей). **В Н**
18. Мы аналогично оцениваем значение природы в наших отношениях. **В Н**
19. Мы оба сентиментальны и склонны предаваться воспоминаниям о прошлом. **В Н**
20. У нас схожие взгляды на будущую жизнь в пенсионном возрасте. **В Н**

Подсчет очков: Дайте себе одно очко за каждый ответ «верно». Если очков меньше трех, вашему браку не повредили бы изменения в этой области. Обязательно поработайте вместе над Упражнением 4, которое следует за анкетой.

Упражнения, приведенные ниже, – просто список вопросов, составленный для того, чтобы вы оба ответили на них и обсудили. Они разделены на четыре категории, которые обычно составляют основу общего смысла для мужа и жены: ритуалы, роли, цели и символы. Эти анкеты не созданы для выполнения за один вечер или даже за один месяц.

Считайте их отправными пунктами для многих будущих обсуждений и разговоров у камина.

Чтобы извлечь из вопросов как можно больше пользы, сосредотачивайтесь каждый раз на одном из них. Потом прочитайте записи друг друга и поговорите о них.



Обсудите ваши разногласия по проблеме, а также схожие взгляды. Найдите способы уважать ценности, философии и мечты вас обоих. Хотя во многих сферах у вас могут быть разные потребности, старайтесь поддерживать друг друга. Там, где вы в корне расходитесь, найдите способы уважать различия между вами. (Если это приводит к спору, проработайте упражнения в главах, рассматривающих принципы 4, 5 и 6, даже если вы уже это проделали). Запишите, если хотите, собственную конституцию семьи, излагающую вашу общую жизненную философию.

СЕМЕЙНЫЕ РИТУАЛЫ

Печально, но в США менее трети семей регулярно ужинают вместе, причем более половины из них параллельно смотрят телевизор. Это фактически исключает общение. Создание неформальных ритуалов для установления эмоциональной связи в браке просто необходимо.

Всенощная в канун Рождества, зажигание свечей в Кванзу¹, зажигание меноры² или День благодарения в доме у бабушки означает воссоединение се-

¹ К в а н з а – ежегодный афро-американский духовный фестиваль, символизирующий объединение и дружбу двух наций.

² М е н о р а – один из наиболее древних символов иудаизма, металлический подсвечник с семью глиняными или стеклянными лампадами.

мей. Большинство из нас было воспитано в семьях, в которых считались важными некоторые ритуалы. Если превратить их в составляющую вашей жизни (или вместе придумать новые), они станут и вашими ритуалами и будут способствовать укреплению семьи.

Джесси происходил из большой семьи, связанной очень тесными узами с родственниками со стороны отца – Фельдманами. Еще когда он был маленьким мальчиком, на всех свадьбах фотографа просили потратить пару минут, чтобы запечатлеть примерно пятьдесят Фельдманов для Фотографии семейства Фельдманов. Собирались все члены семьи отца вместе со своими половинами и детьми, невесту и жениха ставили в середину.

Будучи самым младшим, Джесси смотрел во все глаза и думал, что позировать для фото очень весело. Однако когда он влюбился и женился на Аманде, ритуал Фотографии семейства Фельдманов приобрел для него новое значение. Вдруг он оказался женихом, сидящим на стуле в окружении родных. Теперь каждый раз, глядя на Фотографию семейства Фельдманов в собственном свадебном альбоме, Джесси испытывает чувство гордости и единения, зная, что Аманда действительно стала частью его семьи. Это чувство усиливается всякий раз, когда он присутствует на еще одной свадьбе в семействе Фельдманов, и они с Амандой позируют с другими членами клана.



Необязательно, чтобы ритуалы уходили корнями в ваше детство и семейные истории. Вы можете создать собственные, которые воплотят в себе то, чего вам недоставало. Если вам хотелось, чтобы ваша семья отправлялась по воскресеньям на пикник, вы можете сделать это еженедельным мероприятием. А чтобы Рождество имело большее духовное значение для семьи, вы можете каждый год со всеми родными присутствовать на всенощной.

Иногда ритуалы кажутся не столь уж и важными. Но это только на первый взгляд. Например, Ник и Хелли в дни рождения всегда вместе выпекают торты. Этот ритуал появился, когда у их сына, который только начал ходить, появилась аллергия на яйца и они не могли покупать праздничные торты в булочной. С годами ребенок избавился от аллергии, но семейный ритуал остался, потому что приобрел для них большое значение. Это возможность собираться, чувствовать именинника и праздновать день рождения в уютной домашней обстановке.

Упражнение 20: Ритуалы

Выполняя упражнение, создайте собственный семейный ритуал связи, обсудив ваши пожелания. Расскажите друг другу, что эти ритуалы (или их отсутствие) значили для вашего взросления, какими были для вас самые лучшие моменты и жизненные катастрофы. Потом «запишите» ваши ритуалы, чтобы знать, чего от кого и когда ждут. Превратите



ритуалы в регулярные события, которые вы будете с нетерпением ожидать.

1. Как мы будем ужинать вместе (или следует ли нам это делать)? Каково значение ужина? Каким было время ужина в каждой из наших семей?
2. Как нам следует расставаться в начале дня? Как это было в наших семьях? Какими должны быть наши воссоединения?
3. Каким должен быть отход ко сну? Каким он был в наших семьях? Каким видим его мы?
4. Каково значение выходных? Какими они были в наших семьях? Какими они должны быть сейчас?
5. Какие у нас есть ритуалы, связанные с отпуском? Какими они были в наших семьях? Что они должны означать сейчас?
6. Выберите важный праздник. Каково истинное значение этого праздника для нас? Как его следует отпраздновать в нынешнем году? Как он праздновался в каждой из наших семей?
7. Как каждый из нас приходит в себя и восстанавливается? Каково значение этих ритуалов?
8. Какие у нас ритуалы, когда кто-то болеет? Как это было в наших семьях? Как это должно быть в нашей семье?

Социолог Уильям Доэрти подчеркивал важность ритуалов связей в семье. Он и его жена Ли создали традицию послеобеденного кофе, во время которого их дети играли или делали уроки, а они с женой пили кофе и разговаривали. После обеда они убира-



ли со стола, потом Билл готовил кофе и приносил его Ли в гостиную. Это было время спокойствия и единения. Вы можете продолжить создавать семейные ритуалы единения, которые вы хранили бы, учредив следующее.

- Еженедельное свидание для вас двоих отдельно от детей.
- Празднование триумфа – способы празднования почти любого небольшого или значительного достижения и создание культуры гордости и восхваления в вашем браке.
- Ритуалы, блокирующие неудачу, препятствия, утомление или упадок сил. Как вы можете поддерживать себя, лечить и восстанавливать?
- Ритуалы общины, направленные на прием друзей, заботу о других участниках общины или открывающие ваш дом для людей, которых вы любите.
- Ритуалы, сопутствующие занятиям любовью и разговорам об этом. Это – важные события, которые откладываются на самый конец дня, когда все утомлены. Супруги часто думают, что занятия любовью должны быть спонтанными, и не хотят их планировать. Однако если подумать о том, когда секс был самым лучшим, обычно это было во время ухаживаний. Те романтические свидания планировались вплоть до того, что надеть, какие духи или одеколон использовать, куда пойти, какие выбрать музыку и вино после ужина и так далее. Так что необходимо планировать романтику и секс. Ритуал, который вну-

шает вам ощущение эмоционального спокойствия, при разговоре о том, что хорошо и что необходимо улучшить в занятиях любовью, может быть очень полезным.

- Ритуалы для поддержания связи с родственниками и друзьями. Семейные события и воссоединения можно запланировать.
- Дни рождения и особенные повторяющиеся события. Например, важные для вас мероприятия, религиозные праздники и годовщины событий.

Кроме того, существуют важные единичные и эпизодические события, которые можно обсудить, такие, как крещение, поступление ребенка в первый класс, окончание учебного заведения, свадьба и др.

ВАШИ РОЛИ В ЖИЗНИ

Наше ощущение своего места в мире основано на большом количестве ролей, которые мы играем. Мы супруги, дети, может быть, родители и труженики того или иного рода. С точки зрения брака, наше видение собственных ролей и ролей наших половин может или добавлять значимости и гармонии между нами, или создавать напряжение.

Прочность брака будет непоколебимее, если вы одинаково смотрите на роли жены и мужа в семье. Речь не идет о якобы наносных проблемах типа «кто моет посуду». Мы говорим о более глубоких ощуще-



ниях того, чего вы ожидаете от себя и своей половины. Например, и Ян, и Хилари считали, что муж должен быть защитником и кормильцем, а жена должна больше заниматься воспитанием детей. Хлоя и Эйван верили в равноправный брак, в котором супруги поддерживали друг друга эмоционально и финансово. Поскольку в обоих браках муж и жена имели сходную философию относительно своих ролей, браки существовали. Конечно, будь Ян женат на Хлое, а Хилари замужем за Эйваном, было бы больше причин для тренировок.

Сходные взгляды на выполнение родительских обязанностей (например, прививать детям определенные качества) также прибавляют значимости браку. Поговорите о родителях, братьях и сестрах: считаете ли вы их частью семьи или посторонними, от которых держитесь подальше? Даже ваше отношение к своей работе может усилить связь с партнером. Иными словами, брак будет настолько крепким, насколько аналогичны ваши взгляды на важные жизненные ценности.

Это совершенно не означает, что у вас должны быть сходные мнения по всем философским или духовным вопросам. Например, супруги, работающие вместе, могут по-разному относиться к своему делу. Джонни страстно увлечен своей работой геолога. Она составляет значительную часть его личности и влияет на его видение мира. Он испытывает вдохновение, занимаясь наукой, где акцент делается на объективность и анализ, и очень гордится своей

профессией. Если бы вы спросили его, кто он такой, в первую очередь он ответил бы, что геолог. Его жена Молли тоже геолог, но она не идентифицирует себя с профессией в столь значительной мере. Сначала она видит в себе женщину, а потом ученого. Однако брак никак не страдает от этого. Они так глубоко связаны во многих других областях жизни, что это различие никогда не было камнем преткновения.

Упражнение 21: Роли

Чем откровеннее вы можете говорить друг с другом о тщательно скрываемых взглядах на свои роли в жизни, тем выше вероятность достичь согласия, которое имеет большое значение для семьи.

Может помочь раздельное, а потом совместное размышление об этом.

1. Как вы относитесь к своей роли мужа или жены? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?
2. Как вы относитесь к своей роли отца или матери? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?
3. Как вы относитесь к своей роли сына или дочери? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или



мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?

4. Как вы относитесь к своей роли работника (назовите, чем вы занимаетесь)? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?
5. Как вы относитесь к своей роли друга других людей? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?
6. Как вы относитесь к своей роли в общине? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?
7. Каков баланс этих ролей в вашей жизни?

Личные цели

Часть того, что придает жизни смысл, – цели, которых мы стремимся достичь. В то время как у всех нас есть очень практичные цели (скажем, заработать определенную сумму денег), есть и более глубокие, духовные стремления. Для одного человека важно обрести «тихую гавань» и избавиться от неприятных детских воспоминаний о жестоком об-

ращении. Для другого это может быть воспитание добрых и благородных детей. Мы мало говорим о наших самых серьезных целях. Иногда мы даже не задаем себе эти вопросы. Однако подобные размышления могут оказать глубокое влияние на нас самих и наш брак.

Вы определенно станете более близки к вашей половине, поделившись с ней самыми сокровенными мечтами. А если вы работаете вместе над достижением общих целей, они могут стать дорогой к еще большему обогащению вашего союза. Например, Эмили и Алексу поручили выполнить волонтерскую работу для церкви. Когда их дети подросли, они решили, что хотят оставить своей общине духовное наследие. Поэтому Алекс вошел в наблюдательный совет религиозной школы, а она начала программу обучения взрослых, которые хотели заново ознакомиться со своей верой. «Я бы сделала это и сама, – говорит Эмили. – Но благодаря содействию Алекса в таком важном деле, как помощь общине и церкви, я чувствую обновление не только в вере, но и в браке».

Упражнение 22: Цели

Попытайтесь изучить со своей половиной значение целей для вас и вашего брака. Задайте себе следующие вопросы.



1. Напишите «формулировку задачи» – какова ваша задача в жизни. Напишите собственный некролог. Что бы вы хотели в нем прочитать?
2. Какие у вас цели в жизни для себя, для вашей половины, для ваших детей? Что вы хотите совершить в ближайшие пять-десять лет?
3. Какую мечту вашей жизни вы хотите воплотить, прежде чем умрете?
4. Мы часто заполняем время делами, которые требуют нашего немедленного внимания – тушим костры, как говорится. А каковы по-настоящему важные вещи в вашей жизни, которые являются источниками энергии и удовольствия, для которых вам действительно необходимо выделить время, но которые постоянно откладываются на потом или вытесняются чем-то?
5. Какова роль духовного начала в вашей жизни? Какова была эта роль в семьях, в которых вы выросли? Как это должно быть в вашей семье?

ОБЩИЕ СИМВОЛЫ

Другой признак общего смысла в браке – присутствие в жизни вещей, которые отражают ваши ценности и убеждения. Часто эти «вещи» являются объектами в буквальном смысле слова. Религиозные атрибуты типа распятия или мезузы¹ – самые очевидные символы веры, которые пара может продемонстрировать в

¹ Мезуза – иудейский ритуальный предмет, прикрепляемый на дверной косяк жилища верующего.

своем доме. Однако существуют другие, более персонифицированные вещи. Для Дженни и Майкла имел особое значение обеденный стол. Они копили много лет, чтобы заказать его у местного плотника – хорошего резчика. Каждый раз, когда они раздвигают его для семейного праздника, его красота и прочность говорит им о красоте и стабильности их брака. Другая семья хранит на камине статуэтку ангелочка в память о первом ребенке, рожденном мертвым. Ангел служит напоминанием о младенце, а также символизирует их жизнестойкость, глубокую любовь и поддержку друг друга, которые помогли им пережить трагедию и дали возможность иметь большую счастливую семью.

Некоторые символы абстрактны, но не менее значительны для брака. Например, семейные истории могут быть символом целой группы ценностей. В этом отношении история Хелен о прадедушке и прабабушке, которые сохранили свою любовь, даже когда их разделял океан, символизировала глубокое чувство преданности семье. Они испытывали его всякий раз, когда эта история пересказывалась (почти по определению, семейные истории пересказываются и пересказываются годами). История ее мужа Кевина о сельском магазине прабабушки и ее щедрости по отношению к бедным – метафора другой сокровенной ценности семьи (того, что деньги не столь важны, как связь с общиной). Даже сам дом может иметь для пары огромное символическое значение. Они могут видеть в нем не только место,



где они едят и спят, но и духовный центр их совместной жизни – место, где они консумировали брак, где были зачаты и выросли их дети и т. п.

Упражнение 23: Символы

Следующие вопросы помогут вам обсудить значение символов в вашем браке.


1. Какие символы (фотографии, предметы, объекты) показывают, кто ваша семья в мире, что вы цените в том, что вы _____

(вставьте ваши фамилии)?
2. Семейные истории тоже символы – они часто символизируют и учат целой группе ценностей. Какими историями о вашей семье вы гордитесь? Какую традицию семьи вы хотели бы продолжать?
3. Что означает для вас дом? Каким он должен быть для вас? Каким был дом, в котором вы выросли?
4. Что в вашей философии является символом осмысленной, «правильной» жизни? Например, пожертвования на благотворительные цели, ношение распятия или зажжение свечи в память об усопших предках может быть символом вашего ощущения значимости. Чувствуете ли вы, что не удастся сделать это в той степени, в какой бы вам хотелось?

Маловероятно, чтобы ощущение единства с вашей половиной по самым глубинным, животрепещущим проблемам появилось за одну ночь. На самом деле совместное изучение этих проблем – непрерывный пожизненный процесс. Целью не должно быть согласие по каждому аспекту того, что имеет для вас глубокий смысл. Главное – это брак, в котором вы оба открыты для самых интимных откровений друг друга. Чем больше вы готовы поделиться ими со своей половиной, тем более счастливым будет ваш совместный жизненный путь.

Послесловие:

Что дальше?

 и одна книга (или психотерапевт) не разрешит все ваши семейные проблемы. Однако применив эти Семь Принципов к браку, вы действительно сможете направить ваши отношения в другое русло. Даже если совсем немного и очень мягко изменить траекторию брака, со временем это может возыметь впечатляющий положительный эффект. Разумеется, хитрость состоит в том, что вам надо осуществить это изменение и поддерживать его. Улучшение брака – нечто вроде путешествия. Как и в любом путешествии, для начала нужно поверить в успех. Потом сделать один маленький шаг, понять, где вы находитесь, и сделать следующий. Если вы забуксовали или движетесь не в ту сторону, перечитайте разделы этой книги, одновременно оценивая, на каком этапе пути ваш брак находится сейчас. Тогда вы сможете помочь ему двигаться в правильном направлении.

Если вы чувствуете, что брак на верном пути, то некоторые идеи помогут поддержать эту динамику.

ВОЛШЕБНЫЕ ПЯТЬ ЧАСОВ

Мы продолжали наблюдать за супругами после того, как они посетили наши семинары в Сиэтле. В первую очередь нас интересовало, чем будут отличаться пары, в отношениях которых заметна положительная динамика, от тех, где таких изменений не было. Выявим ли мы, что успешная группа в значительной мере пересмотрела свою жизнь? Ничего подобного. К нашему удивлению, мы обнаружили, что они посвящали своему браку только специально выделенные пять часов в неделю. Хотя у каждой пары был свой стиль проведения этих особенных пяти часов, возникли и явные шаблоны. Если говорить в целом, то пары обновляли брак в концентрированной форме с помощью Семи Принципов. Подход этот оказывает столь феноменальное воздействие, что я стал называть его «Волшебные пять часов».

Вы тоже можете это делать.

Расставания. Убедитесь, что перед тем, как попрощаться утром, вы узнали о каких-то планах вашей половины на день: от обеда с начальником до визита к врачу или звонка старому другу.

Время: 2 минуты в день x 5 рабочих дней

Всего: 10 минут

Воссоединения. Обязательно вступите в разговор, снижающий стресс, в конце каждого рабочего дня.



Время: 20 минут в день x 5 дней

Всего: 1 час 40 минут

Нежность и восхищение. Придумайте способ каждый день открыто показывать своей половине искренние нежность и восхищение.

Время: 5 минут в день x 7 дней

Всего: 35 минут

Любовь. Целуйте, обнимайте и касайтесь друг друга, когда вы вместе. Обязательно целуйте друг друга перед сном. Думайте об этом как о способе избавиться от любого незначительного раздражения, которое копилось на протяжении дня. Иначе говоря, добавьте в ваш поцелуй снисходительности и нежности к партнеру.

Время: 5 минут в день x 7 дней

Всего: 35 минут

Еженедельное свидание. Это может быть расслабляющим, почти без нажима способом поддерживать связь. Задавайте вопросы, которые дают вам возможность обновлять карты любви и повернитесь друг к другу. (Конечно, вы можете использовать свидания и для обсуждения семейной проблемы или проработки спора, который случился между вами на этой неделе, если необходимо.) Подумайте, какие вопросы задать своей половине («Ты все еще раздумываешь над тем, не отремонтировать ли спальню?»).

«Куда бы нам поехать в следующий отпуск?», «Что ты сейчас думаешь про своего начальника?» и др.).

Время: 2 часа 1 раз в неделю

Всего: 2 часа

Общий итог: Пять часов!

Как видите, время, использованное на привнесение изменений в ваши отношения, минимально. И все же эти пять часов окажут огромную помощь в сохранении брака на прежнем уровне.

**Помните, ежедневная краткая работа
над браком сделает для вашего здоровья
и долголетия больше, чем работа
в спортзале.**

ДЕТЕКТОР ВЗРЫВА БРАКА

Некоторые «эксперты» по вопросам брака заявляют, что одна из весомых причин разрушения семей – завышенные ожидания. При снижении уровня этих ожиданий конфликты исчезнут и вероятность испытать разочарование сведется к минимуму. Однако Дональд Бауком, канд. наук из Университета Северной Каролины, тщательно изучив вопрос, основательно развенчал эту идею. Он выяснил, что люди с самыми большими ожиданиями обычно состоят в браке высшего качества. Поддерживая свои отноше-



ния на уровне высоких стандартов, они строят прочные, благополучные семьи. А если смотреть на брак сквозь пальцы и пускать ситуацию на самотек, то и результат будет соответственным.

Наше исследование по новобрачным подтверждает результаты Баукома. Те пары, которые смирились с большим количеством негатива (раздражительность, эмоциональная отстраненность), несколько лет спустя были не удовлетворены своим браком. Если же супруги стремились к мягкой конфронтации, не давая неуважению или агрессии поселиться в их отношениях навсегда, то они в конце концов становились счастливыми.

Эти открытия предполагают, что каждую семью следует оснастить встроенной системой раннего оповещения, которая сообщает, когда качество брака подвергается опасности. Я называю это системой «Детектора взрыва брака».

Кто-то однажды сказал, что самые пугающие слова для мужчин в английском языке – «Давай поговорим о наших отношениях». Правда в том, что эти слова могут быть столь же пугающими для множества женщин. Самый лучший способ побороть страх – поговорить о проблемах в ваших отношениях, пока они еще незначительны, пока не напитались негативом и не стали взрывоопасными. «Детектор взрыва брака» дает возможность сделать это.

Обычно один из супругов склонен брать на себя ведущую роль в выявлении проблемы. Чаще всего – жена. Когда муж становится капризным или замкну-

тым, она обращается к нему и выясняет, в чем дело. Но почему бы вам обоим не выполнять в браке эту функцию?

Ниже приведен список вопросов, которые надо задавать себе раз в неделю. Это поможет определить, каково состояние ваших отношений. Просто помните, что все следует обсуждать со смягченным началом и без критики по отношению к вашей половине. Самый лучший подход – сказать нечто типа «Ой, знаешь, я не чувствую связи с тобой. Что происходит?». (Осторожно, не затрагивайте никаких проблем непосредственно перед сном. Это может нарушить ваш сон.)

Инструкция: Используйте эту анкету для того, чтобы определить состояние вашего брака сегодня (или в последнее время) и понять, хотите ли вы вынести на обсуждение какие-то проблемы. Пометьте столько пунктов, сколько думаете применить. Если вы отметили более четырех, подумайте о том, что обсуждение должно быть очень мягким – в течение последующих трех дней.

1. Я действовал в состоянии раздражения.
2. Я чувствовал эмоциональную отстраненность.
3. Между нами было много напряжения.
4. Я поймал себя на мысли, что хотел быть где-то в другом месте.



5. Мне было одиноко.
6. Мой партнер казался эмоционально отсутствующим для меня.
7. Я злился.
8. Мы отдалились друг от друга.
9. Мой партнер слабо себе представляет, что я думаю.
10. Мы пережили большой стресс, и это оказало на нас влияние.
11. Мне хотелось бы, чтобы мы были ближе прямо сейчас.
12. Мне очень хотелось побыть одному.
13. Мой партнер действовал в состоянии раздражения.
14. Мой партнер действовал эмоционально отстраненно.
15. Казалось, будто внимание моего партнера находилось где-то в другом месте.
16. В эмоциональном плане я отсутствовал для моего партнера.
17. Мой партнер злился.
18. Я слабо себе представляю, что думал мой партнер.
19. Моему партнеру очень хотелось побыть одному.
20. Нам действительно необходимо поговорить.
21. Мы плохо общались.
22. У нас было больше столкновений, чем обычно.

- 23. Последнее время небольшие проблемы разрастаются.
- 24. Мы оскорбляем друг друга.
- 25. В нашей жизни немного веселья или радости.

ПРОСТИТЕ СЕБЯ

После работы над Семью Принципами вам, наверное, совершенно ясно, что такой вещи, как конструктивная критика, не существует. Вся критика болезненна. В отличие от жалоб – особенных просьб о переменах – критика брак не улучшает. Она неизбежно ухудшает его. Что заставляет супруга быть постоянным критиком? Мы выявили два источника.

Первый – эмоционально неотзывчивый партнер. К примеру, Джоун постоянно оставляет газеты на полу в ванной. А когда Натали говорит ему об этом, он просто не обращает внимания. Очевидно, что она готова начать критиковать его – называть неряхой вместо того, чтобы вежливо напомнить ему об утилизации отходов. Эта реакция Натали понятна. Но она едва ли поможет браку, потому что ее критика сделает Джоуна даже менее ответственным. Единственный способ вырваться из замкнутого круга – измениться обоим, что непросто. Нужна решимость, чтобы меньше критиковать безответственную половину. И нужна решимость, чтобы повернуться к партнеру, который всегда рассуждает о ваших недостатках. Однако сделать это необходимо.



Другой источник критики находится внутри человека. Он связан с неуверенностью в себе, которая развилась в течение жизни. Начинается все с самокритики. Так, Аарон не может по-настоящему оценить или получить удовольствие от собственных достижений. Когда у него в бизнесе происходит спад, в глубине души он чувствует себя бесполезным. Когда бизнес успешен, он не позволяет себе гордиться. Внутренний голос говорит ему, что этого недостаточно. Он постоянно ищет одобрения, но не может получить от него удовольствия или даже принять, когда его предлагают.

Что произойдет с Аароном, если он женится на Кортни? Поскольку он натренировал свой ум концентрироваться на негативе, ему трудно порадоваться успехам Кортни или удачному браку. Он не способен оценить по достоинству замечательные качества девушки: миловидность, доброту, преданность, готовность его поддержать, когда он подвергается опасности потерять ключевого клиента. Вместо этого Аарон обращает внимание на то, что считает ее недостатками: она очень эмоциональна, несколько неловка в обществе и не так тщательно убирает дом, как ему хотелось бы.

История Аарона и Кортни – типичный пример того, что занимает 85 процентов времени в подобных браках. Если вы считаете себя несовершенным, то всегда ищите то, чего нет у вас и вашего партнера. Давайте посмотрим правде в глаза: с кем бы вы ни ре-



шили связать жизнь, у него будет не хватать определенных желаемых качеств. Проблема в том, что мы акцентируем внимание на том, чего в партнере нет. А то хорошее, что есть, принимаем как должное.

Если вы узнаете себя в описании самокритика, лучшее, что вы можете сделать для своего брака – постараться принять себя со всеми недостатками. Когда я оглядываюсь на собственную жизнь, я понимаю, насколько велики изменения, которые произошли в моей роли мужа и отца из-за того, что я простил себе все недостатки.

Маяком на пути к прощению могут быть ваши духовные верования. Моя религия, иудаизм, помогла мне развивать и улучшать то хорошее, что было во мне и в наших отношениях. В иудаизме молитва используется в первую очередь либо для выражения благодарности, либо для восхваления. И все же религия говорит, что Богу не нужны бесконечные восхваления и лесть. Так какова же цель молитв? Они предназначены не для Бога, а для молящихся. Они созданы, чтобы помочь нам выразить признательность Богу и этому прекрасному миру, который мы унаследовали. Какова бы ни была ваша религия, вот подсказка для вашего брака: Выражение благодарности и восхваления – антидоты¹ от яда критики и его смертельно опасного родственника – неуважения. Нижеследующее упражнение направит вас по этому пути.

¹ Антидот – противоядие.



Упражнение 24: Благодарность

Шаг 1. Постарайтесь в течение недели сопротивляться своей склонности к критике, не сосредотачиваться на том, что чего-то не хватает, и не высказываться по этому поводу. Вместо этого попробуйте замечать хорошее. Обратите внимание на то, что делаете вы и другие. Находите, за что можно похвалить. Начните с простых вещей. Высоко цените возможность жить и дышать. Радуйтесь восходу солнца, красоте ливня, удивлению в глазах своего ребенка. Произнесите про себя слова благодарности (никому конкретному) за небольшие чудеса вашего дня. Это начнет менять вашу настроенность с негатива на позитив.

Шаг 2. Выражайте по крайней мере одну искреннюю сердечную благодарность своей половине каждый день на протяжении недели. Обратите внимание на эффект, который это производит на вашего партнера и на вас. Если можете, продлите упражнение еще на день. Потом добавьте еще день. Распространите упражнение на других – например, на детей. Когда встретите кого-то нового, поищите, что в этом человеке особенного. Высоко оцените эти качества. Помните, все должно быть искренним и сердечным. Не будьте лицемером. Обращайте внимание на положительные качества. Получайте от этого удовольствие. Старайтесь сказать людям, что вы замечаете в них нечто, чем искренне восхищаетесь, – найдите в каждом хотя бы что-то одно. Игнорируйте недостатки.

Когда вы продлите период выражения благодарности на еще один день после недели, а потом еще на день и потом – еще, вы получите настоящий подарок: вы начнете прощать себя. В ваш мир войдут благодать и прощение. Вот что такое духовная «Чудесная благодать». Вы начинаете получать удовольствие от собственных достижений, а не считать их недостаточными.

Один из самых весомых подарков, которые родитель может дать ребенку – признать свою ошибку, сказать: «Тут я был неправ» или «Прости». Это имеет большую силу потому, что дает также и ребенку разрешение на ошибку, позволяет признать свою неправоту и не чувствовать себя виноватым. Если точно так же сказать «Прости» своей половине, это будет очень значимым событием. Чем больше вы можете насыщать ваши отношения духом благодарности, тем более значительной и полной будет ваша совместная жизнь.

Об авторах

Джон Готтман – ведущий исследователь по вопросам брака и семьи, профессор психологии Вашингтонского университета и один из основателей Института по вопросам изучения брака и отношений в Сиэтле. Он с отличием закончил Университет Фэрли Дикинсона со степенью бакалавра физико-математических наук. Степень магистра по математике и психологии он получил в Массачуссетском технологическом институте, а степень кандидата клинической психологии – в Висконсинском университете. Доктор Готтман – автор нескольких книг и более ста статей в профессиональных журналах, а также лауреат многочисленных престижных наград за обширный вклад в изучение семьи и брака. Будучи одним из руководителей Института по вопросам изучения брака и отношений в Сиэтле, доктор Готтман проводит несколько интенсивных семинаров выходного дня в год для клиницистов, а также для семейных пар, опираясь на свои научные исследования на тему, как функционирует долговременный счастливый и стабильный брак. Вы можете связаться с Институтом по прямому номеру (888)523-9042 или зайдя на сайт www.Gottman.com

Нэн Силвер – внештатный редактор журнала «Родители» (*Parents*). Бывший главный редактор журнала «Здоровье» (*Health*) и соавтор доктора Готтмана по книге «Почему есть браки удачные или неудачные». Живет в Монктлер, Нью-Джерси, с мужем и детьми.

Алфавитный указатель

Абрамс, Луи 113
агрессивность 76
атмосфера, создание 349, 376

Барри, Дейв 174
Бауком, Дональд 401
банковский счет эмоций 137,
141, 325
Бли, Роберт 185
бумажная башня 286

Вайл, Ден 211
ваш последний спор 238
Вербрюгге, Луи 20
Верные слову 185
вечный конфликт 210
волокиты, мужчины как 40
волшебные пять часов 399
воссоединения 124, 157, 291,
379, 384, 399
восхищение, см. нежность и
восхищение 110, 114, 117,
118, 400

Гайги, Линн 39
гендерные различия 75, 166,
175, 317
Готтман, Джулия 26
Готтмана игра «Остров выжи-
вания» 202

Деньги 61, 154, 222, 290, 301
детектор взрыва брака 402
дети 24, 79, 148
Доэрти, Уильям и Ли 387

жалоба 31, 58, 212, 280, 292
женщины 40, 73, 174
жесткое начало 55, 56, 170,
250, 253, 259

Зилман, Долф 74

Игра «20 вопросов» 98
игра «Остров выживания
Готтмана» 202
извинение 265



иммунная система и здоровье
21

интеллект, эмоциональный
19

интересы, общие 36

история и философия вашего
брака 124

Карстенсен, Лаура 11, 243

Картер, Лорен 74

карты любви 91, 95, 400

Келли, Джоан 39

Керр, Дана 168

компромисс 38, 166, 173, 218,
281, 286

конфликт 27, 42, 52, 208, 342

«Кто я?» 159, 240

Лавсон, Аннет 40

Левенсон, Роберт 11, 74, 243

лейкоциты 22

личные цели 381

Маккоби, Элеанор 177

Марш миллиона мужчин 185

мечты 45, 96, 214, 309, 336,
342

мифы, о браке 35

младенцы, см. родители 183,
329

моногамия 40

мужчины 40, 71, 164, 181

мягкое начало 259, 261

Неврозы 35

негатив 48, 57, 115, 402

нежность и восхищение 110,
114, 117, 118, 400

неуважение 58, 60, 120

Оборона 58, 64, 171

обратная связь 78

общение 17, 323

общих интересов, поиск 283,
362

отступление 255

Параллельные жизни 213

переход к «Да» 271

поворот друг к другу 156

поддержание 74

положительный настрой 47

попытки примирения 51, 78,
112, 215, 265

потоп 69, 76, 270

проблемы личности 35

прошлое 81

прощение 185

пять часов, волшебные 399



Развод 17, 54

разговор, снижающий стресс
148

разделение власти 382

разрешение конфликта 32,
254

расставания 399

реальность, субъективная
159, 238

Роджерс, Карл 29

романтика 119, 136, 139

потоп 275

нежность

и восхищение 118

жесткое начало 253

карты любви 95

попытки

примирения 265

романтика 139

траты 307

трудоголики 90, 263

самоуспокоение 160, 242, 277

Сандей, Пегги 183

сарказм 57

свидание, еженедельное 400

семейные ритуалы 295, 388

семинедельный курс нежно-
сти и восхищения 127

символы 85, 183, 302, 382,
394, 396

список распределения обя-
занностей 320

споры 32, 218, 251

стена 66, 166

субъективная реальность 159,
238

Успокоение друг друга 279

Философия

и история вашего брака
124

финансы 82, 195, 233, 302,
306, 320, 342

Хаус, Джеймс 20

Холвер, Курт 30

Цели 51, 381, 392

цинизм 61

Тайное оружие 49

Тесты 226

конфликт 226

Четыре всадника 57, 173, 213

Шапиро, Элисон 13, 93



Эмоциональный интеллект

19

эмоционально-

интеллектуальный брак

18

эмоционально-

интеллектуальный муж

168, 178, 179

Эфрон, Нора 325

Язык тела 71

Якобсен, Нейл 11, 30, 148

Издание для досуга

Джон Готтман

КАРТА ЛЮБВИ

Руководитель направления *Л. Ошеверова*

Ответственный редактор *К. Пискарева*

Редактор *Е. Огорокова*

Художественный редактор *П. Петров*

Технический редактор *О. Куликова*

Компьютерная верстка *Н. Билюкина*

Корректор *Н. Сикачева*

ООО «Издательство «Эксмо»

125099, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 14.07.2011.

Формат 60х84 1/16. Гарнитура «NewBaskerville».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,27.

Тираж 5000 экз. Заказ № 6035

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в «УЛЬЯНОВСКОМ ДОМЕ ПЕЧАТИ»,
филиале ОАО «Первая Образцовая типография»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-699-50466-4



9 785699 504664 >

ДЖОН ГОТТМАН – выдающийся эксперт в области межличностных отношений, профессор психологии Вашингтонского университета, один из основателей Института Готтмана. Произвел революцию в изучении брака, применив точные научные методы в беспрецедентном 25-тилетнем наблюдении за семейными парами.

В этой книге:

- **ваша семейная карта любви**
- **тайное оружие счастливых пар**
- **сыворотка против ссор и неурядиц**
- **ключ к разрешению любых конфликтов**
- **уникальный курс нежности и восхищения**

7 МИФОВ, без которых все семьи были бы счастливы

7 ПРИНЦИПОВ, которые помогают жить в любви и гармонии

9 ТЕСТОВ для определения сильных и слабых сторон отношений

24 УПРАЖНЕНИЯ для достижения взаимопонимания и гармонии

Превосходное практическое руководство. Даже те, кто решил, что проще расстаться, чем спасти брак, изменят свое решение.

New York Times

Такого еще не было. Есть все основания считать, что само понятие «несчастливый брак» скоро исчезнет.

Newsweek

Джон Готтман прекрасно чувствует себя на Земле, а не на Марсе и Венере.

American Way

ISBN 978-5-699-50466-4



9 785699 504664 >


ЭКСМО

