

Арнольд А. Лазарус

МИФЫ О БРАКЕ



Будущее Земли

Dr. Arnold A. Lazarus

MARITAL MYTHS
Revisited

*A Fresh Look at Two Dozen
Mistaken Beliefs About Marriage*

Impact Publishers, Inc.
Atascaredo, California

Д-р Арнольд А. Лазарус

МИФЫ О БРАКЕ

*Новый взгляд на две дюжины
ошибочных убеждений
относительно брака*

Будущее Земли

2008

Д-р Арнольд А. Лазарус

МИФЫ О БРАКЕ. *Новый взгляд на две дюжины ошибочных убеждений относительно брака.* Пер. с англ. Цветковой О. А. — СПб.: Будущее Земли, 2008.— 240 с.

ISBN 978-5-94432-066-7

Брак — это очень особенный этап жизни.

Это особый тип взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Для преобладающего большинства женщин это самое ожидаемое событие в жизни. Но, увы, часто брак не оправдывает всех возложенных ожиданий и нередко очень разочаровывает. Правильный брак может сильно способствовать духовной эволюции и наоборот неудачный брак может сильно затормозить развитие личности.

Эта книга рассеивает мифы о браке и дает ценнейшие советы, как преобразить свой брак, как восстановить утраченные идеалы, как правильно выбрать будущего супруга или супругу. Эта книга, едва появившись на книжном рынке, стала безусловным бестселлером и спасла десятки тысяч семей.

Книги издательства «Будущее Земли»

оптом и в розницу можно приобрести в офисах издательства
в Москве: м. Динамо, Петровско-Разумовский проезд, д. 16 Б,
подъезд 3, код 007.

Тел./факс: (495) 612-8727, (495) 502-4689, 8-926-5317142,

в Санкт-Петербурге м. Нарвская, ул. Бумажная, д. 17, оф. 410,
Центр «Другой Мир». Тел./факс (812) 252-4653, 8-900-264-85-61

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-94432-066-7

© «Будущее Земли», 2008

ISBN 1-886230-38-2 (англ.)

© By Arnold A. Lazarus, 2005

«Путь к счастливому браку устлан мифами. Здесь известный терапевт разоблачает некоторые из них.»

Reader's Digest

«...легко читается, написана понятным языком, с хорошим чувством юмора.»

Вирджиния Ли
Community Spirit Magazine

«...содержит нечто полезное почти для каждого, начиная с тех людей, которые состоят в браке или живут как супружеские пары, и заканчивая теми, кто собирается вступить в брак и кто когда-либо состоял в браке.»

Джоан Креспи
Time Off Newspaper
Princeton, NJ

«Лазарус создал замечательную книгу, которая заставляет нас задуматься, а также помогает исследовать отношения и влиять на них.»

The California Therapist

Содержание

| | |
|---|-----|
| Предисловие | 9 |
| Введение | 11 |
| Комментарий | 18 |
| Миф 1. Муж и жена должны быть лучшими друзьями | 21 |
| Миф 2. Романтическая любовь делает брак счастливым | 27 |
| Миф 3. Внебрачные связи разрушают брак | 35 |
| Миф 4. Если вы чувствуете себя виноватыми, признайтесь | 43 |
| Миф 5. Мужья и жены должны все делать вместе | 51 |
| Миф 6. Вы должны работать над браком | 61 |
| Миф 7. Счастливый брак требует полного доверия | 73 |
| Миф 8. В хорошей семье супруги должны делать друг друга счастливыми | 79 |
| Миф 9. В счастливом браке муж и жена «позволяют себе все» | 85 |
| Миф 10. Хорошие мужья должны заниматься ремонтom, а хорошие жены — стиркой | 95 |
| Миф 11. Появление ребенка делает неудачный брак более счастливым | 103 |
| Миф 12. Брак должен быть партнерством 50–50 | 109 |
| Миф 13. Брак может осуществить все ваши мечты | 115 |

Содержание

| | |
|--|-----|
| Миф 14. Настоящие любовники автоматически узнают мысли и чувства друг друга | 123 |
| Миф 15. Несчастливый брак лучше разбитой семьи | 129 |
| Миф 16. Амбиции мужа превыше карьеры жены | 141 |
| Миф 17. Если ваш супруг хочет уйти, вцепитесь в него и не отпускайте | 149 |
| Миф 18. Угасшую любовь иногда можно воскресить | 155 |
| Миф 19. Соперничество между супругами приносит в брак оживление | 163 |
| Миф 20. Вы должны переделать своего партнера в «лучшего человека» | 169 |
| Миф 21. Благодаря противоположностям, партнеры притягиваются друг к другу и дополняют друг друга | 175 |
| Миф 22. Пары не должны рассказывать о своих личных делах посторонним | 181 |
| Миф 23. Не занимайтесь сексом, когда вы в гневе | 187 |
| Миф 24. Довольствуйтесь тем, что имеете | 193 |
| ... И как это можно использовать? | 199 |
| Заключение | 217 |
| Мои восемь основных советов для поддержания хороших отношений | 221 |
| Возвращаясь к мифам о браке | 225 |
| Об авторе | 226 |

Предисловие

За годы, последовавшие за издапием книги «Возвращаясь к мифам о браке» (1985 год), я успел принять сотни пар, посетить множество симпозиумов, семинаров и встреч для специалистов в области семейной терапии, принять участие в нескольких комиссиях по вопросам просвещения, а также прочесть много новых (и ряд старых) книг и статей на тему брака и семейной терапии. Принимая во внимание эту дополнительную информацию, я счел полезным переработать книгу «Возвращаясь к мифам о браке», дабы выяснить, с какими из выраженных в ней точек зрения я теперь не согласен, а каких продолжаю придерживаться.

Один мой коллега сказал по поводу некоей книги, изданной в 1949 году, что он не стал бы менять в ней ничего — ни единой запятой. Меня это просто поразило. Ведь время приносит новую информацию, дополнительные данные, и проливает свет на прежде непонятные точки зрения, не так ли? Некоторые специалисты утверждают, что к тому времени, когда мы получаем информацию в печати, она уже устаревает.

Надеюсь, что читатели книги «Возвращаясь к мифам о браке» найдут ценным обсуждение тех точек зрения, которые, как кажется, выдержали испытание временем, и тех, которые теперь выглядят устаревшими или ошибочными и требуют

Содержание

исправления. Учиться на чьих-то ошибках, заблуждениях и пересмотренных суждениях — видимо, удачный способ сбора полезной информации. Приведенный в конце каждого комментария перечень важных выводов даст возможность читателю сосредоточиться на самых полезных направлениях, затрачивая минимум времени и усилий.

Введение

В отличие от большинства других разрешений, разрешение на вступление в брак дается не на основании компетенции. Обладатель лицензии на врачебную практику продемонстрировал некоторые знания, касающиеся болезней организма и того, как их лечить. Водительские права подразумевают, что человек, как минимум, показал свою компетенцию относительно того, как «крутить баранку». Если бы средняя школа предлагала курс знаний в области брака, подобный курсу вождения автомобиля, то, скорее всего, большинство людей узнало бы, как достигаются чуткие и гибкие брачные соглашения, подразумевающие любовь друг к другу. Вопрос в том, кого можно уполномочить на ведение таких курсов? Многим консультантам по вопросам брака, психологам, психиатрам и другим специалистам в области психического здоровья приходится развенчивать столько же ложных представлений, сколько пациентов обращается к ним на предмет консультации и лечения. Большинство людей даже не имеет представления о том, что значит состоять в браке!

Очень многие пары вступают в брак, лелея неосуществимые мечты и нереалистичные ожидания. С чем бы ни ассоциировался брак, это, по сути, партнерство и сфера занятости. Для некоторых это призвание, которому отдаешь все свое время.

Если бы люди писали своего рода «должностные инструкции», в которых полностью перечисляли бы все то, что именно они желают давать и получать через брак, и если бы каждый потенциальный партнер изучил список другого, прежде чем вступать с ним в брак, то многие беды и разочарования могли бы быть предотвращены.

Позвольте мне представить вам некую гипотетическую ситуацию. Джон и Мери, в возрасте чуть старше двадцати, два года были вместе и имели намерение пожениться. Вот «должностная инструкция» Джона:

Я ожидаю от своей жены, что она будет мне верным, заботливым и преданным товарищем. Мне нужен такой человек, который действительно старается понять мои потребности и удовлетворяет их. Никто и ничто не должно быть для нее превыше мужа. Одна главная причина вступления в брак — это чтобы был рядом кто-то, кто оказывал бы мне поддержку буквально во всем: я не рассчитываю сам готовить, заниматься уборкой, ходить по магазинам, и так далее. Я рассчитываю на то, что жена будет прилагать усилия к тому, чтобы оставаться сексуально привлекательной, чуткой и желанной. Мне хотелось бы иметь секс как минимум один раз за ночь. Я ожидаю, что моя жена будет относиться к моим родителям и к моей сестре с той же любовью и тем же уважением, с какими отношусь к ним я. Насколько я понимаю, обя-

занность жены — укреплять эго и самоуверенность мужа. В то же время, я нахожу, что мужчина должен быть капитаном корабля, он должен быть боссом, и жена, прежде чем принять решение, должна советоваться с ним.

Мери подготавливает свою «должностную инструкцию», независимо от Джона:

Брак — это сотрудничество: он состоит из двух человек, которые являются равноправными партнерами, движущимися в одном направлении. Здесь должно быть больше «нашего», нежели «его» или «ее». Супруги должны функционировать как ответственные взрослые, стараться не быть друг для друга «мамочками» или «папочками». Они должны обустроить свой собственный дом и как можно скорее становиться независимыми и не зависеть эмоционально от родителей, братьев и сестер. Мне хотелось бы быть уверенной в том, что я для своего мужа на первом месте. Я надеюсь, что он будет помогать мне по хозяйству: мы будем вместе делать уборку, вместе покупать еду, и действовать как команда.

Рассматривая даже эти очень краткие и общие «должностные инструкции», полагаю, что очевидно, что если бы Джон и Мери пожепились, то между ними вскоре возник бы конфликт. Возможно, вы зададите вопрос, как они смогли провести два года в таких близких отношениях, так и не обнаружив столь очевидных различий в сти-

ле и мнениях? По правде говоря, через мои руки прошли сотни супружеских пар, которые столкнулись с довольно разными ожиданиями и совершенно явной несовместимостью друг с другом только после того, как стали жить вместе, невзирая на продолжительные ухаживания в некоторых случаях. В сегодняшнем мире, где среди большинства людей наблюдается тенденция жить вместе еще до вступления в брак, моменты несоответствия становятся очевидны заранее, и это спасает ситуацию. Но и это не всегда так. Я работал со многими парами, которые жили вместе, а затем поженились, и только после этого обнаружили ранее не проявлявшиеся непреодолимые различия.

Когда я консультирую пары, собирающиеся вступить в брак, я обычно использую метод «должностной инструкции». Некоторые люди затрудняются выразить свои ожидания. Они не могут точно сформулировать, что они надеются привнести в брак, и что получить от него. Работа терапевта — помочь такому человеку точно выведать, на что именно он надеется. В таких случаях брачная «должностная инструкция» — полезное средство, позволяющее получить в точности то же самое, что и типичная должностная инструкция в ситуации устройства на работу. «На этой работе — говорит начальник отдела кадров, — мы ожидаем от вас выполнения пунктов А, Б и В». претендент на рабочее место может решить, соответствует ли зарплата этим требованиям, интересна ли ему подобная работа, и достаточно ли он квалифицирован. Когда люди, предполагающие всту-

пить в брак, высказывают свои требования и ожидания «А», «Б» и «В», можно достичь тех же самых решений: достаточно ли вознаграждение, действительно ли их связь приносит им достаточно радости и подтверждает их совместимость, и способен ли человек брать и давать необходимый эмоциональный материал, чтобы поддерживать эту связь?

Уже более сорока лет я практикую семейную терапию, терапию половых отношений и психотерапию. Пристальное наблюдение за специалистами, работающими в моей области, вошло у меня в привычку. Многие из них любезно позволяют мне присутствовать на их сеансах и наблюдать за их пациентами и клиентами. (Когда я стал более опытным, я тоже начал позволять студентам и коллегам наблюдать меня в работе.) Возможно, это лучший способ узнать, что делать, а чего не делать. Оглядываясь назад и прокручивая то, как я в начале своей карьеры справлялся, а порой и не справлялся с ситуациями некоторых обратившихся ко мне пар, я невольно содрогаюсь. Практика не делает тебя совершенным, но она, безусловно, дает тебе возможность вычистить многие из ошибок!

Идея этой книги выросла из мотивов, которые обычно пробуждаются всякий раз, когда я беседую с группами на тему семейных отношений. Я читал лекции о техниках лечения, о методах исследования и об открытиях, но каждый раз, когда я представлял тему мифов о браке, неизменно возникал сильный интерес. Каждый считает себя специалистом в этом вопросе, и здесь преоб-

ладают очень глубокие убеждения. Когда я обсуждаю один или несколько из мифов, приведенных в этой книге, люди жаждут разделиться на два противоположных лагеря: одни из них те, кто соглашаются со мной, а другие те, кто не соглашаются, — и разгорается спор!

Когда я провожу терапию с парами, я обычно прошу их идентифицировать особые мифы, в которые они верят, и зачастую выдаю им краткий распечатанный перечень того, что им делать, а чего не делать, чтобы они могли поработать над этим между сеансами. И они неизменно получают результаты, которые проливают свет на многое, и зачастую вызывают у них сильные эмоции.

Если вы желаете привнести некоторое оживление в скучную вечеринку, в неинтересную встречу клуба книголюбов или в любую другую группу людей, то вы могли бы попробовать выдвинуть там в качестве темы обсуждения то, о чем говорится в этой книге.

Моменты, на которых я делаю акцент на протяжении всего этого материала, сформировались в западных англо-говорящих культурах. В различных уголках мира те же самые брачные игры ведутся по совершенно разным правилам. То, что успешно доказывает себя в Сиэтле, возможно, потерпит крах в Сингапуре! Это не та книга, которую можно перевести на многие языки и продавать во всем мире.

Перечитывая сделанные мною замечания во время сеансов и прослушивая кассеты с записями проводившихся мною с парами сеансов, я выбрал из собственной практики две дюжины мифов,

Введение

которые и легли в основу данной книги. Эти, всплывшие на поверхность, двадцать четыре мифа обнаруживались в моей практике чаще всего (хотя они здесь не представлены в порядке важности). Есть много других мифов (некоторые из них упоминаются в этой книге), но считаю, что это собрание представляет собой самые распространенные ошибочные убеждения, которые ведут к неудовлетворенности в браке.

В основу всех упоминаемых в этой книге случаев легли реальные истории моих пациентов. Имена и другие идентифицирующие характеристики были изменены с целью соблюдения конфиденциальности.

Комментарий

Совершенно ясно, что ожидания (как явные, так и тайные), которые люди имеют в отношении своего брака, производят самый сильный эффект. Какие бы свои особые жалобы ни высказывала пара, в них чаще всего прослеживается скрытый мотив «эти отношения не обеспечивают мне того, на что я надеялся, или чего я ожидал». Иногда эти ожидания оказываются несправедливыми или нереалистичными, и терапия может обеспечить курс их коррекции. Довольно часто ожидания каждого партнера кажутся справедливыми и уместными, но они не были высказаны или четко сформулированы. Партнерам, предполагающим вступить в брак, настоятельно рекомендуется поделиться тем, чего они ожидают друг от друга. Если вы уже состоите в браке, и у вас далеко не все хорошо, начните с того, что хорошо поразмыслите над своими ожиданиями, а затем максимально честно и открыто обсудите их.

Несмотря на мое заявление относительно того, что эта книга приспособлена для западных культур и, возможно, не применима в некоторых других регионах, она переведена на многие языки, включая испанский, португальский, немецкий, итальянский, китайский, швейцарский диалект и голландский. Возможно, брак имеет еще больше общих моментов и сходств среди различных национальностей, нежели я это представляю себе.

Введение

Даже среди моих друзей-индийцев, у которых брак, как правило, устраивается старшими членами семьи, ожидания играют ключевую роль. Например, в одной молодой индийской паре проблемы возникли из-за того факта, что в то время, как муж придерживался традиционных ценностей (он ожидал, что его жена будет играть зависимую роль), его жена, молодая леди, которая провела до брака несколько лет в Англии, ожидала, что брак в основном будет строиться на основе равноправия. Отец мужа (психиатр) прислал их ко мне за консультацией, и нам удалось разработать приемлемый компромисс.

Еще раз повторяюсь: если вы планируете вступить в брак, рассмотрите свои ожидания и как можно отчетливее сформулируйте их друг другу. Если вы уже состоите в браке или преданы друг другу в своих отношениях, то обсудите все ваши обоюдные и индивидуальные ожидания с намерением устранить или изменить все, что для вас в них проблематично, и обеспечить взаимное их исполнение.

Миф 1 Муж и жена должны быть лучшими друзьями

Многие люди утверждают, что брак — это отношения, в наивысшей степени реализующие принцип дружбы. Я думаю, что они ошибаются.

Структура брака частично совпадает с дружбой, но они не синонимичны. Брак — это — *близкая разделяемость*, в то время как дружба — это *разделяемая близость*. Друзья обычно не живут год за годом под одной крышей. Таким образом, их разделяемая близость развивается скорее не вширь, а в глубину. Супруги разделяют между собой множество ежедневных событий, в которых чувственный тон одного партнера оказывает непосредственный эффект на другого партнера. Следовательно, эта система легко перегружается. Более того, дружба делает акцент на потребностях и интересах двух независимых людей, в то время как суть брака обычно сводится к тому, чтобы быть одной семьей.

Интригует сам смысл наличия «лучшего друга». Дети и взрослые часто выделяют отдельного человека, которого они называют «лучшим другом». В некоторых кругах взрослых людей эта идея считается ребяческой. Зрелые и «умудренные опытом» взрослые, которые глумятся над идеей обзаведения лучшим другом, могут иметь

много так называемых «близких друзей». Зачастую эти друзья — не более чем шапочные знакомые, коллеги по работе или даже конкуренты и противники. По правде говоря, относительно мало людей способно обзавестись лучшим другом.

Настоящая дружба предполагает климат, в котором всем чувствам и эмоциям дана достаточная свобода выражения. Здесь присутствует непротиворечивое, и нестесненное условностями разделение всего, что имеет важность. Легко узнать, что, на самом деле, думает твой лучший друг по поводу важных сторон своей жизни, а также что каждый друг думает по поводу других. Это происходит потому, что лучшие друзья делают себя друг для друга прозрачными: приветствуется полное выражение подлинных чувств и мыслей. Лучшие друзья как думают, так и поступают. Они не играют фальшивые роли друг перед другом. Гнев не сдерживается, не направляется в другую сторону, и не отрицается: он выражается спонтанно и конструктивно. Искренняя дружба основывается на обоюдном желании сотрудничества — не соперничества. Здесь важным ингредиентом является радость за другого: каждый радуется всему тому хорошему, что происходит с другим человеком.

Вероятно, циники утверждают, что такие отношения невозможны. Настоящая дружба действительно бывает крайне редко. Тем не менее, человек, который не разделяет это ценное взаимодействие с другим человеком, беден в эмоциональном и психологическом отношении. Богатство, статус, власть, престиж, известность и достижения не заменяют ее.

Но не то же ли самое характеризует «идеальную пару», брак которой является свидетельством дружбы, и не только дружбы? Стало быть, то, что я сказал о дружбе, может быть равным образом применимо к удачному браку. Однако здесь есть кое-что еще.

Лучший друг по определению — это твой самый близкий наперсник. Эти отношения включают в себя высокую степень открытости и исключительной общности. Здесь нет ни установок типа «берегись предателя», ни эмоциональных табу, ни запретных тем. Но, как бы то ни было, в браке продолжающаяся тесная физическая близость и все разделяемые обязанности и ответственности диктуют потребность в некоторой степени уединенности. В то время как идеальная дружба — это отношения от А до Я, идеальный брак, возможно, должен распространяться не далее чем от А до Э. Если каждый из партнеров не сохранит сознательно свою индивидуальность и не обеспечит некоторую степень эмоциональной изолированности, то, в большинстве случаев, браки сами собой распадаются.

...Он не соглашался с моим тезисом и утверждал, что жена — его лучший друг, добавляя, что он безмерно доверяет ей. «Я рассказываю ей обо всех своих бедах. Она знает обо мне все: хорошее, плохое и не имеющее значения. Она знает мои самые худшие сомнения, страхи, причуды и слабости». Я предостерег его в том, что он ошибается. Я был осведомлен о его таланте самоунижения, о том, что его время от времени одолевает депрессия, о его глубинных сомнениях, а так-

же мне была известна другая информация в направлении X, Y и даже Z в пределах этого диапазона. (Например, я знал, что он питает сексуальные фантазии в отношении старшей сестры его жены).

Поскольку мы были друзьями, эти негативные факторы не оказывали отрицательного воздействия на наши отношения, но я советовал ему не слишком делиться неприятными подробностями с женой. Он же настаивал на том, что красота их брака заключается в том, что в нем «нет запретных зон». Приблизительно через три года их брак закончился разводом. Я вспоминаю, с какой болью, и с каким замешательством во взгляде он признавался мне в том, что его жена сказала: «Я ничего не испытываю к тебе, кроме презрения!» Возможно, если бы я получал такую же ежедневную порцию самоунижения, какую получала она, то мне также ничего не оставалось бы делать, как только презирать этого человека. Но поскольку я был его другом, то наша разделяемая близость всегда скрашивалась шутками и забавными моментами, что не давало ей прогоркнуть.

Вот две других стороны вопроса «дружба по сравнению с браком»:

1) Когда воображаемые проблемы и безосновательные страхи всплывают на поверхность, то, вместо того, чтобы обременять ими супруга, можно обратиться к лучшему другу. Наличие близкого друга, с которым можно было бы поделиться этой дилеммой, способно свести к минимуму ненужные стесняющие обстоятельства в отно-

шении брака. Именно для этого и существуют друзья.

Например, Билл был уверен, что его отстранят от работы. Поскольку он и Пэм уже были в долгах, его рассказы ей о своих страхах послужили бы не на пользу: они только усилили бы ее ощущение ненадежности и привнесли бы в брак ненужное напряжение. К счастью, у Билла был лучший друг Фрэд, который всегда мог его выслушать и подбодрить. Два месяца спустя, когда Билла больше не отстраняли от работы, а наоборот, продвинули по работе, они с Фрэдом хорошо посмеялись над его пессимистичным мировоззрением. После этого Билл смог рассказать Пэм о том, как он боялся потерять работу.

2) Люди, которые имеют «лучшего друга» одного с ними пола, могут свидетельствовать о том, что во взаимодействии мужчины с женщиной и женщины с женщиной есть нечто особенное, что не может быть повторено между представителями противоположных полов. Как часто случается, люди женятся, и отходят от своих друзей. Они могут заводить новых друзей — обычно другие пары — но это не может полностью заменить отношения «один-на-один от А до Я».

Можно ли иметь «лучшего друга» — не мужа, и не жену — противоположного пола? Это возможно, хотя почти невыносимо! Многие важные психологические различия между мужчинами и женщинами позволяют мне сделать вывод, что представители противоположных полов могут быть хорошими друзьями, хорошими партнерами в браке, хорошими соратниками и хорошими кол-

легами по работе. Однако когда дело касается «лучших друзей», то я отношусь к этому весьма скептически.

Возвращаясь к мифу 1

Здесь акцент делается на том, чтобы не перегружать своего партнера. Независимо от того, считает человек своего супруга «лучшим другом» или не считает, ничто так не важно, как стараться не «грузить» партнера определенными фантазиями, желаниями, неприятными эмоциями и другой информацией, которую лучше держать при себе. Например, один из моих пациентов рассказывал жене свои непристойные сексуальные фантазии, которые помогали ему сексуально возбуждаться. Если бы он придерживал эти образы при себе (или, при необходимости, обсуждал их с терапевтом или близким другом), то все было бы хорошо. Но поскольку он делился ими со своей женой, она постепенно охладела к нему, ибо знала, что творится в его голове во время полового акта. Со временем это разрушило их некогда прекрасные отношения, и все закончилось разводом.

- Каков главный вывод? Есть темы, которые не следует обсуждать со своим супругом, но можно безопасно обсудить с хорошим другом (или даже со случайным знакомым), который знает, как соблюсти конфиденциальность.

Романтическая любовь делает брак счастливым

МИФ 2

...Постепенно гаснет свет, поднимается занавес, затаенный оркестр начинает тихо наигрывать томящую мелодию любви, и мы видим мужчину и женщину, которые стоят, заключив друг друга в объятия, и наблюдают за тем, как солнце медленно погружается в радужное море. Они клянутся друг другу в страстной любви и вечной преданности. Их данные друг другу обещания не знают границ. Их любовь выходит за такие прозаические рамки как культурные различия, родительские возражения, деньги и положение в обществе. Они — обладатели самых прекрасных даров, которые может преподнести жизнь — любви и романтики. Они объединятся, и со временем их романтическая любовь будет только усиливаться. Пройдут годы, и они вместе сойдут в могилу, убежденные сединой, но не менее преданные друг другу, чем в день своего бракосочетания...

Эта симпатичная картинка вдохновляет в нашем обществе очень многих людей, молодых и пожилых. Хотя в поисках романтической любви они часто заканчивают свои отношения романтическим или не слишком романтическим разводом. Мужчин и женщин, которые ждут, что их брак будет продолжением восторженного ухаживания,

ожидает огромное разочарование. Препятствия, огорчения, разлука и отсрочки лишь усиливают эту романтическую любовь. Стоит устранить эти препятствия, заменить их той близостью и тем ежедневным контактом, кои присущи супружеской жизни, как экстатическая страсть угаснет. Трепет и волнение романтической любви обречены перед лицом повседневной близости. Когда романтическая любовь умирает, пара часто чувствует себя обманутой. Когда острый край стирается и беззаботный восторг заменяется неинтересной рутинной повседневной жизни, эти несчастные экс-любовники объявляют свой брак неудавшимся. И вот уже перед нами вырисовывается картина суда по бракоразводным делам.

Брак — это не романтическая интерлюдия. Это — практические и серьезные отношения. Человека, которого приучили к ожиданию безграничной романтической любви, постигнет самое глубокое разочарование, когда он не будет находить ее. Романтическая любовь не оспаривает ценности моногамного брака. Она сосредоточена на том, чтобы найти *правильного* партнера. «Когда ты встретил эту таинственным образом уготованную тебе любовь, и как только ты произнес несколько волшебных слов перед священником, раввином или мировым судьей, блаженство на всю жизнь тебе обеспечено». Чепуха! Нет ни одного «г-на Правильного», и ни одной «г-жи Правильной». В буквальном смысле сотни, а может быть и тысячи людей достаточно совместимы, чтобы вступить в глубокомысленный и счастливый брак с одним партнером. Почему же, тогда

процент разводов так высок? И почему так много людей развили нездоровый скептицизм в отношении брака? Осмелюсь сказать, что главная причина заключается в том, что в нашем обществе большое число людей придерживается многих из мифов и ошибочных взглядов по поводу брака, которые я описываю в этой книге.

Людям надо научиться влюбляться. Это не инстинкт, и не автоматический процесс. Мы получаем наше любовное образование из нескольких источников: родители, друзья детства, книги, журналы, телевидение, популярные песни. Образы, предоставляемые средствами массовой информации, несут в себе идею того, что наслаждение — признак счастливого брака: любовная связь возводится в идеал, и партнеры «преклоняются» друг перед другом.

Эта мифическая романтическая традиция имеет довольно много приверженцев. *Любовь с первого взгляда* — одна из самых основных романтических тем. Любой, кто понимает смысл любви, поймет и то, что это сложное чувство требует времени для своего развития. Разумеется, безрассудная страсть или физическое влечение возможны с первого взгляда. Но любовь приходит из раскрытия тех качеств, которые приятны, а также из разделяемой совместности, которая ведет к осуществлению надежд и к взаимному обогащению.

Мы слишком часто слышим такую фразу, как *безумно влюбиться в кого-то*. Популярные песни, статьи в журналах, а также многие фильмы приносят и поддерживают заблуждение относитель-

но того, что мечта о настоящей романтической любви может быть достигнута и осуществлена. Проблема в том, что люди, чья главная цель любить и быть любимыми, склонны пренебрегать развитием других сторон своей жизни. Они могут пренебрегать теми самыми навыками и ресурсами, которые только усиливали бы их подлинную тягу друг к другу или «влюбленность». Людям, как правило, становится скучно в компании друг друга, если они не развивают общие интересы и ценности. Романтическая любовь — это феерия страсти. Она быстро сгорает. Обоюдная тяга друг к другу горит медленно: ее пламя согревает сердца, принося безопасность и комфорт.

В первые месяцы и годы супружеской жизни люди неизбежно обнаруживают, что их супруги не обладают качествами героев и героинь их грёз. Большинство способно приспособиться к этой реальности, но чрезмерные романтики на это не способны. Мужчина романтик-идеалист бесплодно ищет супругу, которая обеспечит ему нежность, безопасность и заботу идеальной матери, а также экстатические сексуальные радости возлюбленной своей мечты. Романтическая женщина хочет, чтобы ее мужчина был идеальным отцом, мужем, опекуном, товарищем и любовником — чтобы он один соединял в себе все эти роли. Если рассмотреть это представление с критической позиции, то можно увидеть его явную ненормальность. На самом деле, уже сам язык романтической любви свидетельствует о психотическом качестве этого взаимодействия. Она «страдает» по нему и он от нее «без ума». Известно, что

в муках этой всепоглощающей страсти, прежде разумные и ответственные люди весьма безрассудно пренебрегают всеми своими обязанностями перед семьей, друзьями и обществом.

Миллионы как юных, так и взрослых, до сих пор забивают свою голову чтением романтических рассказов — баск о принцах, сбегаящих с дискотечными танцовщицами и секретаршами, или о прекрасной наследнице трона, которая выходит замуж за своего шофера. В соответствии с идеалами демократического общества, каждый из нас может познакомиться с любым человеком, влюбиться в него и вступить с ним в брак. Теперь мало придается значения тому обстоятельству, что люди, имеющие чрезвычайно разное происхождение, вряд ли станут встречаться с глазу на глаз по важным вопросам. Я столкнулся с тем фактом, что когда мужчина из богатой семьи женится на женщине со скромным достатком (или наоборот), различие в их отношении к деньгам часто становится камнем преткновения. Аналогичным образом, когда женщина, получившая хорошее образование, и у которой родители, братья и сестры, все являются хорошими специалистами, выходит замуж за парня, исключенного из средней школы, мы с невероятной точностью можем предсказать, что диплом об академическом образовании (или отсутствие такового), вероятно, станет яблоком раздора. Тема Золушки — это хорошая сказка, но в реальной жизни Прекрасный Принц, скорее всего, обнаружит, что ее неравный с ним статус станет причиной горечи и отчуждения. (См. Миф 21).

Есть много обществ, где брак основывается не на романтической любви, а на заранее уготованных союзах. Такие браки организуются родителями или другими ответственными членами семьи, которые выбирают супруга не в угоду прихотям, но основываясь на сходстве культурных, социальных и классовых интересов. Устроенные браки до сих пор очень популярны в Индии и на Востоке.

И пусть нам не нравится идея отказа от романтического идеализма, душевная боль была бы во многом облегчена, если бы больше людей знало, как сделать так, чтобы основой поистине счастливого брака стала бы не романтическая любовь, но взаимное чувство близости. Чувство близости, сохраняющее брак — это нечто более тонкое, глубокое и полезное, нежели романтическая любовь из книжных романов.

Обоюдная забота и привязанность не может существовать без явного наличия нескольких крайне важных качеств в обоих партнерах:

- доброта;
- вежливость/общительность;
- гармоничная приспособляемость к привычкам друг друга;
- совместное участие в некоторых делах;
- согласие в отношении важных ценностей и вопросов;
- сотрудничество вместо принуждения, и
- явная очевидность уважения друг к другу.

Супружеские пары должны приспособливаться к повседневному режиму одевания, приема

Романтическая любовь делает брак счастливым

пищи, работы, сна и к другим привычкам, которые требуют синхронных графиков, а также к бесчисленным действиям, которые позволяют лучше уживаться друг с другом. Цель всего этого — накопить «общий капитал» действий, привычек и переживаний, ведущий к глубинному приятию друг друга, в коем нет места несбыточным надеждам и неисполнимым иллюзиям в отношении романтического идеала.

Возвращаясь к мифу 2:

Здесь я целиком соглашаюсь с тем, что уже изложил, и мне больше нечего добавить или изъять.

Внебрачные связи разрушают брак

МИФ 3

Традиционная мудрость утверждает, что мужчина, который счастлив в браке, больше ни в кого не влюбится и не уйдет от своей жены к другой женщине. Точно так же, ни одна жена не станет подвергать риску счастливый брак и вступать в половую связь с другим мужчиной. Таким образом, связь на стороне сама по себе доказывает, что в браке чего-то не хватает.

Неправда!

Люди вступают во внебрачные отношения по разным причинам, и только некоторые из них являются отражением недостатков или стесненных обстоятельств брака. Сексуально неудовлетворенные мужья и жены склонны искать у других то, чего они не могут получить от своих супругов. В других случаях, проблема заключается не в самом браке, но в отдельном партнере. Например, некоторые люди не уверены в своей личной физической привлекательности, робеют, когда дело касается секса, и поэтому они предпочитают постоянно доказывать свои желанность и мастерство в постели. Другие люди, возможно, настолько сексуальны, что мало кто способен за ними угнаться.

Как-то раз один мужчина сказал мне: «Покажите мне человека, который имеет связь на стороне, и я покажу вам брак, который 'сел на мель'!» Оказалось, что он был женат трижды, и что все его жены ушли от него к своим любовникам. Но я знаю нескольких мужчин и женщин, внебрачные связи которых были исключительно выражением любопытства, личностного роста, противостояния от скуки или проявлением предрасположенности к разнообразию. Дело в том, что есть как здоровые, так и нездоровые причины наличия внебрачных связей.

У людей, которые за тридцать лет семейной жизни ни разу не попытались вступить в связь на стороне и не имели желания заняться сексом с кем-то еще помимо своего супруга или своей супруги, можно даже заподозрить биологические или психологические отклонения от нормы. Но семейный человек, иногда имеющий половую связь на стороне, удачно попадает в нормальный диапазон выражения. Многие мужчины и женщины готовы к новому приключению, независимо от того, осознают они это или нет. Один мой друг рассказал мне по случаю своей двадцать пятой годовщины свадьбы, что он на протяжении всех 24 лет имел тайные связи, и добавил, что его половая жизнь дома до сих пор на самом лучшем уровне. Как он говорил, он намеревается сохранить радость супружеского ложа, продолжая втайне иметь связи вплоть до годовщины своей золотой свадьбы!

Это не значит, что следует полагать, что связи на стороне непременно укрепляют браки среди

большинства людей. Есть те, для которых секс за пределами брака совершенно четко не рекомендуется, и даже немыслим, из-за темперамента, религиозного воспитания или социальных ограничений. Я видел людей, которых мучило чувство вины после того, как они имели незаконную связь. Я им советовал избегать в будущем таких связей, словно это шоколадное пирожное, в которое подмешали мышьяк. Для некоторых внебрачные связи могут быть сущим ядом!

Эта оборотная сторона медали может быть проиллюстрирована реальной историей, которая относится к 1960 году. Я только что приступил к частной практике с полной занятостью, и моей первой пациенткой была тридцатилетняя женщина, которая пять лет состояла в браке и имела двоих детей (четырех и двух лет). Анита подумывала уйти от мужа, но прежде чем пойти к адвокату, она решила проконсультироваться у психолога, чтобы узнать, можно ли сохранить брак. Как она говорила, основная проблема существовала, начиная со дня свадьбы. Для ее мужа иметь секс раз в месяц или даже раз в два месяца было более чем достаточно. Себя же она характеризовала как пылкую натуру, способную страстно предаваться сексу каждую ночь, если не два раза за ночь.

Полная оценка и возможное исправление этой проблемы потребовали встречи с мужем. Когда я разъяснил необходимость в терапии для пары, муж отказался прийти ко мне. Он занял позицию, что с ним все в порядке, и что это Анита слишком сексуальна. Услышав это, она решила подать на развод.

Я предупредил ее, чтобы она не принимала поспешных решений, и задал ей несколько вопросов. Что она вообще может сказать о нем как о муже, помимо их сексуальной несовместимости? Она охарактеризовала его как покладистого, работающего, заинтересованного, заботливого, добродушного и надежного человека. А каким он был отцом? Он был хорошим отцом, который помогал с детьми, проводил с ними время, любил их, и был любим ими. А как он обеспечивал семью? Отлично! Он был вице-президентом большой развивающейся компании, имел прибыльный план участия в прибылях, получал большую зарплату и имел несколько существенных вложений. А каким он был компаньоном? Хотя он много работал, он не был трудоголиком, и он находил время для встреч, интересных отпусков и других развлечений.

Когда я спросил Аниту, почему она так сильно хочет сдаться и разрушить семью, и все это ради секса, она рассердилась и резко ответила мне: «Вам легко говорить! Вам приходилось кидаться на стены от неудовлетворенности?»

Поскольку, как мне показалось, ее муж обладал столь многими редкими положительными качествами, я посоветовал ей подумать над тем, чтобы сохранить брак и, в то же время, искать сексуальное удовлетворение на стороне. «Но это совершенно безнравственно!» — возразила она. А неужели, поинтересовался я, более нравственно развестись, разрушить семью, разлучить отца и детей и разрушить то, что прозвучало как хорошие отношения? (Она упомянула, что един-

ственная проблема, которая возникает в отношении их брака, сосредоточена на их сексуальных различиях.)

«Не прелюбодействуй!» резко отпарировала она. Но была ли предназначена эта заповедь для сохранения семьи? Поскольку связь на стороне могла бы предотвратить развод и сохранить семью, то здесь акцент делался не на обычном прелюбодеянии, но на прелюбодеянии с благой целью.

Несколько недель спустя Анита соблазнила Нейла, своего партнера по смешанной парной игре в теннис, и начала с ним «страстный и бурный роман». Ее любовник, на десять лет ее старше, имел троих детей и жену, страдающую параличом нижних конечностей в результате серьезной травмы позвоночника, которую она получила два года назад в автомобильной катастрофе.

После трех лет этого романа Анита вновь пришла в мой кабинет. У нее возникли некоторые трудности, когда Нейл начал настаивать на том, чтобы она вышла за него замуж. Я встретился с этой парой и указал Нейлу, что если он бросит свою беспомощную жену, то его будет так мучить чувство вины, что это разрушит и второй брак. «А если его не будет мучить чувство вины, то мне бы не хотелось иметь дело с таким бессердечным человеком!» — воскликнула Анита.

В 1980 году, когда я проводил дополнительные исследования, я обнаружил, что их внебрачная связь до сих пор остается прочной. Были спасены два брака и две семьи. Все дети Нейла обзавелись семьями, и он сам стал дедушкой. Сын Ани-

ты учился в аспирантуре, а ее дочь собиралась выходить замуж и работала в компании своего отца.

Внебрачный секс укрепляет некоторые браки, и если одни совершенно не придают этому никакого значения, то на других это может оказывать полностью деструктивное воздействие. Но то, что эти связи на стороне неизбежно подрывают качество и сохранность брака, является мифом, и наличие их так же полностью не доказывает того, что с браком «что-то не в порядке».

Возвращаясь к мифу 3:

Я сожалею, что включил этот миф в свою книгу, потому что многие это неправильно понимают. «Лазарус рекомендует народу внебрачный секс» — делают некоторые неправильный вывод. Но я хотел подчеркнуть именно то, что бывают случаи, когда внебрачная связь помогает улучшить, и даже сохранить брак. Мне стало интересно оспорить идею, что связь на стороне *всегда* разрушает брак, и что это *всегда* означает, что брак, как таковой, имел недостатки и слабые стороны. Совершенно ясно, что вряд ли можно оспаривать такие достоинства как надежность, преданность и супружеская верность. История Аниты интересна и провокационна, но, в целом, этот миф является одним из наименее значимых в этой книге, и его можно легко опустить. Как сказал один мой коллега, не появись книга «Возвращаясь к мифам о браке» в оригинале, она была бы более приемлемой для школ и религиозных групп!

Внебрачные связи разрушают брак

Внебрачный секс может быть полезен для некоторых (очень немногих) браков, но, вообще, учитывая моногамную ориентацию нашего общества, он, скорее всего, окажет разрушительное действие.

Если вы чувствуете себя виноватыми, признайтесь

МИФ 4

Этот миф несет в себе большую потенциальную опасность, нежели несколько других, вместе взятых. В Мифе 1 я упоминал о напряжении, которое может создавать в браке «полная открытость»: в то время как особая дружба может распространяться на весь диапазон от А до Я, благополучный брак, видимо, должен остановиться на Э. Информация типа «Я» может «перегрузить» брак. Например, откровения по поводу связей на стороне, будь то связь на одну ночь или продолжающийся страстный роман, попадает в категорию Я.

Несколько лет назад, при обсуждении этого вопроса на курсе «Терапия супружеских и половых отношений», один из моих слушателей заявил, что мое предубеждение отражает мой возраст и взгляды другого поколения, представителем которого я являюсь. Он настаивал на том, что сегодня молодые супруги, в отличие от своих родителей, довольно часто считают для себя приемлемым так называемый «открытый брак». Он утверждал, что ревность — это пережиток эпохи, когда брак приравнивали к праву собственности. Он хвастался, что они с женой знают о любовных связях друг друга, как о прошлых, так и о насто-

ящих, и что это знание совершенно не вредит их браку, а наоборот, укрепляет его: «На самом деле, нам нравится рассказывать друг другу о том, что мы делаем в постели с другими. Это сильно стимулирует нас обоих и делает наш секс более интересным и радостным». В результате разгорелся спор, и большинство моих ровесников не соглашались с этой точкой зрения. Два года спустя я услышал, что он развелся и снова женился.

Здесь нет жестких и строго установленных правил, которые имели бы отношение ко всем бракам. Люди сложны и разнообразны. Я уверен, что, должно быть, есть такие люди, для которых открытый брак, обмен партнерами или секс одновременно с несколькими партнерами не разрушают отношения, но наоборот, обогащают их. Но мои наблюдения за клиентами и знакомыми, как близкими, так и отдаленными, привели меня к заключению, что, для того, чтобы большинство браков оставались жизнеспособными, определенные темы лучше оставлять при себе.

Хороший тому пример — молодой профессор из колледжа, увлекшийся одной студенткой. Джефф был удачно женат на Линде, но не смог устоять перед чарами особо привлекательной второкурсницы, которая льстила ему, укрепляла его эго и, в довершение всего, даже обучила его кое-чему в постели. Их тайный роман продолжался более двух семестров, и Джефф даже не ожидал, насколько сильно он сможет привязаться к своей любовнице. Но, поскольку он по-настоящему любил Линду и своих двоих маленьких детей, он решил прекратить этот роман. Через пару меся-

цев, все еще грустя о том, что его «прекрасный роман» закончился, а также расстраиваясь из-за того, что в его жизни произошла такая путаница, он обратился к консультанту. Ему посоветовали «признаться во всем» и рассказать Линде о том, что с ним было. (Этот консультант подписывался под двумя другими мифами о браке: «Мужья и жены не должны иметь секретов друг от друга» и «Полная честность — лучшая политика в браке.»)

Джефф последовал совету своего консультанта и рассказал жене о своей любовной связи. Он «откровенно признался», а Линда отреагировала на это, можно сказать, «психотической яростью». Бедняга оказался жертвой такой ужасной вендетты, что, возможно, ему больше повезло бы, если бы он отрезал себе язык. Когда Линда и ее влиятельный отец разделались с Джеффом, у него не осталось ни жены, ни любовницы, ни работы, ни доступа к своим детям.

Многие мужчины рассказывали мне фантазии о полностью преданной жене, которая не только попустительствовала внебрачным эскападам, но и даже аплодировала им. И если у них что-то не ладилось с любовницами, они хотели сохранить возможность вернуться к своим женам для утешения. Я долго лечил одного мужчину, который достаточно безрассудно пытался воплотить эту фантазию в жизнь, и ужасно расстраивался, когда его жена не проявляла сочувствия.

Вот типичный пример: Кэйт и Джоан были близкими подругами со школьной скамьи. В колледже они обе вышли замуж, но их дружба про-

должалась. Через два года Кэйт развелась, и Джоан со своим мужем Стэном оба оказывали ей эмоциональную поддержку, в которой она нуждалась. Вскоре Кейт и Стэн сблизились еще больше и добавили к своим отношениям секс. Через несколько недель Стэн рассказал Джоан о своих отношениях с ее лучшей подругой, полностью надеясь на ее понимание и одобрение. Но, вместо этого, Джоан отреагировала слезами и гневом, утверждая, что ее предали. Стэн же попал впросак. Как он выражался: «Ведь я же не пошел на сторону, и не подобрал там неизвестно кого!»

Вы даже не можете представить себе, сколько на свете наивных людей, таких как Стэн. Я слышал подобные истории десятки раз.

Один из широко распространенных мифов, особенно среди специалистов в области психического здоровья (которые, безусловно, знают лучше!) — это то, что *«В браке нет ничего, что на том или ином уровне не было бы известно другому супругу»*. Стало быть, согласно этому представлению, никаких важных секретов иметь невозможно. Если муж встречается с другой женщиной, жена, так или иначе, знает об этом «на уровне подсознания». Если у жены есть любовник, муж непременно регистрирует подсознательные сигналы и, в конце концов, узнаёт на некоем уровне о встречах его жены. Я категорично опровергаю эти мнения.

Несколько лет назад один мой друг имел роман. Гарри был довольно неосмотрительным, даже неблагоразумным, и многие люди знали об этом. Эллен была одной из его сотрудниц. Поэто-

му она часто появлялась в его доме, с оговоркой, что, якобы, пришла помочь ему по работе. Его жена Барбара часто ходила вместе с Эллен за покупками, и они, все трое, иногда ходили вместе в кино. Это продолжалось более четырех лет и часто становилось темой обсуждения в их городке. Всех и каждого волновал один вопрос: а знает ли Барбара о том, что, на самом деле, происходит. «Разумеется, она знает о том, что происходит». «Разве можно быть такой слепой?» «Видимо, у них 'любовный треугольник'». Я был единственным человеком, утверждавшим, что из всего, что я наблюдал, я могу сделать вывод, что Барбара не имела понятия об истинной природе их отношений.

Чтобы успокоить свое чувство вины, Гарри решил рассказать Барбаре правду. Я думаю, что он хотел закончить этот роман и полагал, что таким образом он действительно сможет подвести черту. Его признание оказало разрушительное воздействие, в результате которого эту пару (и Эллен) до сих пор трясет. Я выждал несколько недель, чтобы искры немного угасли, и спросил Барбару, подозревала ли она на том или ином уровне своего мышления или чувствования о том, что, на самом деле, происходило. Разумеется, ради спасения своей репутации, она могла бы сказать, что она не такая наивная, и что она обо всем догадывалась. Но мне она сказала следующее: «Я совершенно не имела понятия об этом. В первую очередь, я полностью доверяла Гарри. (См. Миф 7). Помимо всего прочего, мне было жалко Эллен. Ей сейчас тяжело. И я автоматически полагала, что

Гарри чувствует то же самое». Недавно Гарри сказал мне, что он отдал бы «почти все», чтобы стереть из ума Барбары знание об этом романе.

Если вы чувствуете вину по поводу своей связи на стороне, то лучше всего рассказать обо всем и признаться в этом не вашему супругу, а кому-то другому (тому, кому вы можете доверять в плане конфиденциальности).

Возвращаясь к мифу 4

Я не утверждаю, что так бывает всегда, но, все же те, кто считает, что супруги должны быть абсолютно прозрачными и полностью открытыми по отношению друг к другу, довольно часто навлекают на себя катастрофу. Недавно один врач, уже прекративший роман с одной из своих медсестер, решил, что будет честнее, если он расскажет жене о своей былой неверности, хотя жена и понятия не имела о том, что он изменял ей. Я спросил его, чего, по его мнению, он этим добьется. «Во-первых, -- сказал он, — мне станет легче, если я все это выкину это из своего сердца и останусь с чистой совестью, и во-вторых, я докажу своей жене, что с этого момента она может по-настоящему доверять мне». Я сказал, что не уловил никакой логики за его рассуждениями, а также предостерег его, что за таким признанием, возможно, последует жестокая отдача. Я фактически упрашивал его жить со своей виной, извлекать уроки из своего праздного времяпрепровождения и вкладывать больше времени и энергии в обеспечение продолжения брака. Он не прислушался к моему

Если вы чувствуете себя виноватыми, признайтесь

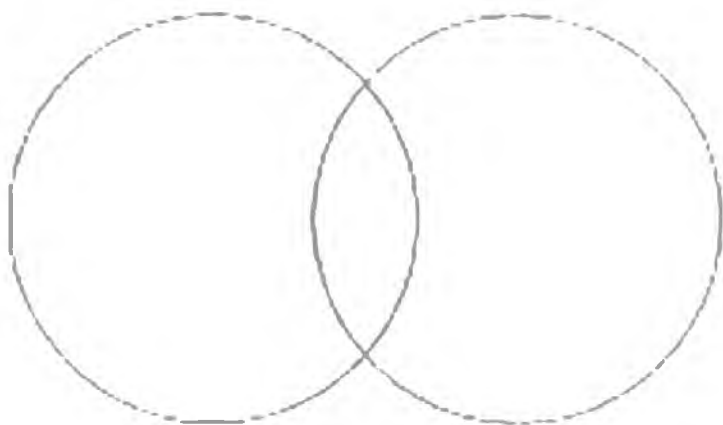
совету. Его жена была ошеломлена его признанием, и после прохождения годичной семейной терапии они все равно расстались. «Я должен был послушаться Вашего совета» — сказал он мне. Мне больше не найти женщины, которая хотя бы наполовину была бы такой же замечательной, как моя бывшая жена!»

Когда ты слишком откровенен со своим супругом, вполне вероятно, что эта открытость нанесет вашим отношениям ущерб.

МИФ 5

Мужья и жены должны все делать вместе

Миф о «полной совместности» — один из самых распространенных. Возможно, он происходит из романтического заблуждения (Миф 2), утверждающего, что каждый брачный союз состоит из двух отдельных индивидов, сливающихся в экстазе в единую личность. Эти двое «попугаев-неразлучников» везде ходят вместе, все делают вместе, и всем делятся друг с другом. Для них немыслимо переживать что-либо важное в отдельности друг от друга. Они перестают функционировать как индивиды, и взаимодействуют только как пара. При обсуждении этих моментов с моими клиентами доказывает свою полезность следующая схема:



*Иллюстрация плохих отношений в браке.
Здесь очень мало совместности и общей почвы*

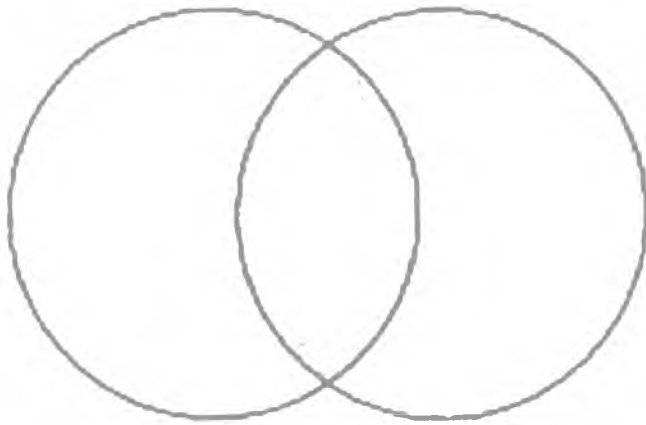


Иллюстрация отличного брака. Здесь совместности примерно 75-80 процентов, но так же достаточно отдельности, позволяющей индивидуальное развитие и необходимую уединенность

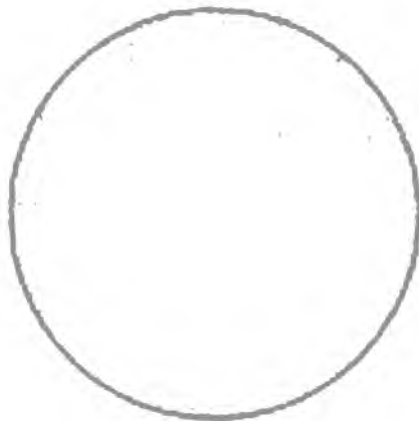


Иллюстрация романтического идеала, где два человека настолько полно сливаются вместе, что становятся как единое целое. Если бы это было возможно на практике, то, скорее всего, это привело бы к эмоциональному удушью

Мое мнение таково, что большинство женатых людей переносят ответственность со своих родителей на своих супругов. Когда шестилетняя Пэт спрашивает семилетнего Кима, пойдет ли он с ней

играть, то маленький Ким уместно отвечает: «Я должен спросить у мамы». Когда двадцатишестилетняя Пэт спрашивает двадцатисемилетнего Кима, хочет ли он пойти поиграть в боулинг, сходить на футбол или посмотреть какой-нибудь фильм ужасов, к которым питает отвращение его жена, меня поражает его абсурдный ответ: «Я должен спросить у своей жены». Даже еще более абсурдно, когда двадцатипятилетнюю Алису приглашают на оперу (которую она любит, и которую ее муж ненавидит), и она отвечает: «Я должна узнать, отпустит ли меня муж».

Я отнюдь не ратую за безответственное и ни к чему не обязывающее отношение. Разумеется, эффективное партнерство подразумевает, что другому партнеру будет уделяться должное внимание. Поэтому, когда Сэм объявляет Сьюзи, что он идет играть с парнями в боулинг, и она говорит: «Ты забыл, что мы обещали навестить тетю Тилли в больнице?», Сэм объясняет своим друзьям, что он не присоединится к ним в этот вечер, но не потому, что его не выпустили из дому, а потому, что он дал серьезное обещание. Точно так же, если Сьюзи хочет провести время с подругами или пойти на балет, она заявляет о своих намерениях и, конечно, не просит у Сэма разрешения или того, чтобы он ее «отпустил».

А может быть я просто вдаюсь в тонкости? Думаю, нет. Люди возражают мне, объясняя, что «Когда я говорю: 'Я должен спросить у жены', я не имею в виду, что мне нужно попросить 'материнского' благословления. Я просто думаю, что в браке не следует принимать решения од-

носторонне, и поэтому мы сначала советуемся друг с другом».

(Позицию «Не принимать односторонних решений» можно было бы рассматривать как еще один миф из этого списка. Разумеется, важные решения, которые отражаются на браке в целом или ком-либо из супругов, лучше принимать совместно. Но вообще избегать односторонних решений — это перестать мыслить самостоятельно.)

Основные мысли и действия зачастую раскрываются в речи. «Просить» и «говорить» — это разные вещи. Получение разрешения — это не то же самое, что определение того, достаточно ли оснований для изменения направления действия. «Мой муж не позволяет мне выходить из дому вечером». «Моя жена не разрешает мне посещать клуб здоровья». «Она и слышать не хочет о том, чтобы я играл по выходным в гольф». «Она не позволяет мне играть в турнирный бридж.» Эти буквальные цитаты выбраны из картотеки людей, посещавших терапию брака именно по этой причине (одна или обе стороны прилагали слишком много ненужных усилий к тому, чтобы оставаться вдвоем и оставляли друг другу очень мало свободы для перемещения). Не удивительно, что многие люди воспринимают брак как узы и постоянно ужасаются этой перспективе!

Есть много шуток и сарказмов по поводу брака и развода: «Если брак закончился разводом, значит, вы просто проиграли очередную битву», «В брак вступают обычно из-за отсутствия рассудительности, разводятся из-за отсутствия терпения, а женятся во второй раз из-за плохой памяти».

•Безумие — почва для развода лишь в некоторых случаях, но для брака оно является почвой всегда•.

Мультипликаторы очень часто изображают брак в понятиях некоего устройства для предотвращения побега заключенных, которое выглядит как шар на цепи, прикованный к ноге заключенного. Очень плохо! Хороший брак, в действительности, увеличивает свободу человека. Вот поистине жизненный пример: Милли пришла домой после игры в дурака «с девчонками», и обнаружила, что ее муж (который оставался дома, чтобы разобраться со своими бумагами) распаковал посудомоечную машину и перестирал все белье. На следующий вечер он вернулся домой после игры в покер «с парнями», и обнаружил, что Милли покрасила гостиную (работа, которой он страшился, и, по сему, отложил до выходных.)

Некоторые люди чувствуют вину, когда что-то делают или куда-то ходят без своих мужей или жен. «Не думаю, что мужу и жене подобает ходить в разные места по отдельности. Зачем они поженились, если они хотят вести себя как одинокие люди?» Это было высказано сорокачетырехлетним Элфом, который настаивал на том, что его жена должна плавать с ним на лодке. Мари предпочитала читать книгу на берегу, пока он плавал на лодке. «У меня морская болезнь, — говорила она. -- Я не возражаю против того, чтобы он плавал на лодке. Что плохого в том, что Элф делает то, что ему нравится, а я в это время делаю то, что нравится мне? Когда он причалит, мы можем вместе выпить на лодке, а потом пойти пообе-

дать». Элф находил это неприемлемым для себя. «Все другие мужчины плавают вместе со своими женами. Мне нравится все делать вдвоем».

Подобные идеи были и у Стива, но в его случае имела место вера в идею семейного единства. Он также плавал на лодке, и видел семейную солидарность в том, как он на своем судне стоимостью в 96000 долларов рассекает по заливу с Джанет двоими сыновьями на борту. Его жена и младший брат любили купаться, кататься на серфинге и просто подолгу прогуливаться вдоль берега. И почему бы тогда ему не отправиться на лодке вместе со старшим сыном, пока Джанет и Билли занимаются своими делами? «Я считаю, что моя семья должна отдыхать по-другому» — пояснил Стив.

Элф и Стив оба использовали в своем браке принуждение. Давить на своего партнера по браку — неудачная идея. Большинству людей сильно не нравится, когда на них давят и заставляют делать то, чего они предпочли бы не делать. Здесь неизбежно возникает недовольство, и оно обычно создает в семье борьбу и напряжение. Элф и Стив даже не предложили приемлемого компромисса. Они могли бы сказать, например, следующее: «Для меня достаточно важно то, что вы это делаете, и я обещаю в течение следующих двух месяцев взять вам билеты на три пьесы на Бродвее и сводить вас в четыре прикольных ресторана между Днем Труда и Рождеством».

В одной паре, которая приходила ко мне на терапию брака, яблоком раздора стали вечеринки с коктейлем. Фред ненавидел их, а Кэй их

любила. Фред заявлял: «Я лучше останусь дома, и буду смотреть телевизор или читать книгу. Я ненавижу светскую болтовню». Но Кэй на это отвечала: «Для меня эти вечеринки — удивительная возможность продемонстрировать наряды, познакомиться с новыми людьми, встретиться со старыми друзьями и послушать местные сплетни». Она обычно умудрялась уговорить мужа пойти с ней, но иногда у них дело доходило почти до драки. Он часто пытался саботировать эти выходы в свет, затеяв борьбу буквально тогда, когда уже нужно было одеваться. И вот что я посоветовал:

А.А.Л. (Фреду): Скажи мне честно, стал бы ты возражать против того, чтобы она ходила на эти вечеринки одна, а ты, вместо всех этих криков и споров, мог бы остаться дома и расслабиться?

Фред: Стал бы я возражать? Да нет же! Ведь я люблю ее!

А.А.Л. (Обращаясь к Кэй): Создается впечатление, что ты платишь чрезмерно высокую цену за то, чтобы он тебя сопровождал. Почему бы тебе не пойти без него?

Кэй: А как я могла это сделать? Что бы подумали люди? Что бы я сказала, если бы они спросили, где он?

А.А.Л.: Ты могла бы сказать, что его сейчас нет в городе, или что ему нездоровится, или что у него важные дела. Ты также просто могла бы сказать им правду, что он не любит вечеринки с коктейлем, и что вы двое согласились в том, что он не должен сопровождать тебя.

Кэй восприняла мой совет, и не только в отношении вечеринок с коктейлем, но и в отношении своих любимых спектаклей, которые Фреду неинтересны (в этом случае она ходила на спектакли либо с другой парой, либо с кем-то из своих подруг). В результате они получили вновь обретенную свободу для обоих, меньше конфликтов и большую близость в браке.

Прежде чем обращаться к следующему мифу, мне хотелось бы упомянуть еще один случай. Одна пара обратилась ко мне за консультацией, когда их брак уже был совсем «на мели». Муж уже имел разговор с адвокатом. Жена была крайне расстроена, и говорила, что испытывает подавленность и тревогу по поводу приближающегося расторжения брака. У них было четверо детей от десяти до четырех с половиной лет. Муж, Джейсон, объяснял свою позицию следующим образом: «Я не знаю, в чем дело. Я сильно смущен. Я люблю Лауру и детей, но всего этого для меня слишком много. Я чувствую, что должен уйти до того, как сойду с ума или получу инфаркт».

Главная проблема стала очевидной для меня после того, как я пообщался с Джейсоном и Лаурой индивидуально. В этом браке было много положительного, но Лаура задавила Джейсона «совместностью». Она очень любила строить планы, любила делать из своей семьи единую команду и дирижировать ею, словно оркестром. К тому же, по убеждению ее мужа, она предъявляла слишком много требований к его времени. Первым шагом в спасении этого достойного брака было ограждение «папочки» от всевозможных видов

деятельности типа «родитель-ребенок». Второй шаг поступил от Джейсона: «Я чувствую необходимость проводить один вечер в неделю вне дома. Мне хотелось бы остаться в мотеле, *одному*, взять кое-какую бумажную работу из офиса, почитать хорошую книгу, где-нибудь пообедать, прийти в комнату, *одному*, расслабиться, принять ванну, посмотреть телевизор. Мои жена и дети могут располагать мною шесть вечеров, но седьмой я хочу оставить для себя».

Лаура была не особенно обрадована этой перспективой, и подозревала, что он, на самом деле, замышляет некий план проведения этой ночи с другой женщиной. Насколько я могу определить, его, на самом деле, интересовали уединение, покой, умиротворение, и некое личное эмоциональное и физическое пространство. Я подчеркнул, что, настаивая на семи вечерах из семи, она, возможно, получит ноль, но если согласится на шесть из семи, то брак, возможно, будет спасен, и его качество могло бы существенно повыситься.

Это было более десяти лет назад. Данный метод сработал, и сейчас он продолжает работать. Некоторая количественная корректировка совместности в противовес отдельности спасла от разрушения брак, который в своей основе был благополучным. Лаура до сих пор подозревает, что в тот вечер, когда Джейсон отсутствует дома, он, видимо, проводит время с другой женщиной. «У меня нет абсолютной уверенности в этом, и то, чего я не знаю, не может причинить мне боль, но я должна признать, что мне с ним стало несравнимо легче жить, и что у нас очень хороший брак».

Возвращаясь к мифу 5

Я рассматриваю этот миф как один из наиболее важных в данной книге. Я снова и снова вижу пары, у которых отношения испортились из-за «передозировки» друг другом. Было бы мудро предостеречь вас в том смысле, что, когда слишком много всего хорошего, то это не совсем хорошо! Хотя в большинстве правил есть исключения. Возможно, всем нам известны такие пары, которые с виду выглядят единым целым, словно «попугай-неразлучники», которые всюду ходят вместе, делают все вместе, никогда не разлучаются и, как кажется, за счет этого процветают. Не говоря уже о том, что я утверждаю, что такая сильная взаимозависимость не является полезной по многим причинам, пар, которые преуспевают в такой близости, очень мало.

- Никогда не отказывайтесь от своей индивидуальности, но научитесь быть игроком команды и сотрудничайте с другим партнером. Если вы поддерживаете раздельность на уровне 20-25%, то, благодаря этому, ваша совместность будет оставаться живой на уровне 75%.

МИФ 6

Вы должны работать над браком

Нам говорят, что ничего не дается даром. Чтобы получить что-то хорошее, мы должны приложить усилия. То, что достигается слишком легко, не будет иметь ценности, и не принесет радости. Эти клише оказывают глубокий эффект на установки и ценности многих людей в нашем обществе. И хотя они оправдывают себя на спортивной площадке, их распространение в сферу человеческих отношений имеет некоторые неудачные последствия.

Брак ошибочно сравнивают с садом. Красивый сад требует усилий: его нужно спроектировать, посадить, а затем постоянно ухаживать за ним. Вряд ли можно выиграть конкурс «Прекрасные сады», просто разбросав как попало семена, и включая время от времени дождевальную машину. Он требует постоянных усилий: нужно возделывать и удобрять почву, подрезывать деревья.

А, может быть, с браком дело обстоит иначе? Можно ли сделать брак счастливым и поддерживать это счастье, не прилагая усилий? Разумеется, нет! Разве вы не должны постоянно бороться за что-либо достойное? Разве брак — это не тяжкий труд?

Если работа означает, что нужно постоянно ставить потребности другого человека впереди своих потребностей, всегда проявлять в отношении него понимание, уметь выслушивать его до самого утра, стараться не говорить и не делать того, что неприятно для вашего партнера, то я скажу вам: «Все это — ерунда!». К сожалению, многие люди считают брак не чем иным, как упорной работой.

Брак требует приспособления и подгонки, что отлично от работы. Два человека из разных семей с уникальным сочетанием генов и хромосом, имеющие разный социальный и психологический опыт, соединяются в священной гармонии и подгоняют друг под друга индивидуальные отличительные черты. Это ведет к основополагающей истине: *все счастливые браки основываются на компромиссе.*

В счастливом и благополучном браке люди разделяют друг с другом жизнь, а не живут жизнью друг друга (см. Миф 20). Это помогает удачно вести переговоры. Стало быть, утверждение, что брак требует некоторых усилий — это не миф. Но что происходит, когда это усилие превращается в тяжкий труд? Возможно, следующий случай прояснит эту разницу.

У Мориса и Кэрол был головокружительный роман, который через три с половиной недели увенчался браком. Но проблемы всплыли на поверхность уже в медовый месяц. Он обнаружил в себе интерес к парусному спорту, а она поняла, что у нее от яхт морская болезнь. Она желала общаться с другими парами, а он хотел оста-

ваться с ней вдвоем. Он хотел заниматься любовью ранним утром, она же была «почным человеком». Через полгода каталог их разногласий расширился от незначительных стычек до больших конфликтов. Они часто обижались и злились друг на друга, и не понимали друг друга. Как и многие пары, они сражались друг с другом, хотя также имели и счастливые периоды радости, веселья и счастья. Четырнадцать месяцев спустя у них родилась дочь. К тому времени, когда дочери Мориса и Кэрол должно было исполниться три года, их брак настолько «трясло», что тема развода теперь стала не случайной угрозой, но реальностью. Они спорили и срывались друг на друга даже на публике. Но, уже направляясь в суд по бракоразводным делам, они решили, что более конструктивным шагом для них стало бы семейное консультирование. Они позволили и договорились со мной о встрече.

Я видел эту пару несколько раз, а затем провел два сеанса с Морисом и Кэрол по отдельности. Я заострил внимание на их основных областях разногласий, на их ошибочных тактиках разрешения конфликтов и на их неэффективных методах в попытках преодолеть эти расхождения. Мы остановились на конструктивных методах достижения особых соглашений, установления договоренностей, на том, как избежать тайных программ и прийти к открытым переговорам.

Кэрол прикрепила на доску объявлений на кухне следующий список:

1. Никогда не критиковать человека. Критиковать только отдельные стороны его/ее поведения.
2. Не «лезть в душу» (то есть, не говорить другому человеку о том, что он/она думает или чувствует).
3. Стараться не говорить «Ты всегда...», «Ты никогда...». Быть конкретной.
4. Избегать категорий «правильно-неправильно», «хорошо-плохо». Когда возникает разногласие, искать компромисс.
5. Использовать вместо формулировок типа «Ты...» формулировку «Мне...». Например, говорить: «Мне больно, когда ты меня игнорируешь!». Не говорить: «Ты эгоист и ничтожество, потому что игнорируешь меня!»
6. Быть прямой и честной. Говорить то, что подразумеваешь, и подразумевать то, что говоришь.
7. У меня все нормально, у тебя нормально. Я ценна, и ты ценен.

Кэрол сделала две дополнительные копии этих «Семи Основных Правил». Морис хранил одну из них в своем бумажнике, а Кэрол положила другую в свою дамскую сумочку.

Наши еженедельные сеансы терапии дали этой паре возможность применять эти руководящие принципы и выработать дополнительные принципы относительно того, что «делать» и чего «не делать», способствующие успешному браку. Че-

рез четыре месяца терапии Морис и Кэрол перестали сражаться. Между ними не проскочило ни одного резкого слова. Кэрол сообщала: «Вряд ли можно сказать, что за последние пять или шесть недель у нас дело доходило до перебранок. Мы всегда вели переговоры и умудрялись находить компромиссы». Морис соглашался с ней. «Мы теперь не спорили, а скорее, дискутировали, — добавил он — и всякий раз, когда возникали разногласия, мы заключали друг с другом договор». Кэрол отмечала, что у них прежде никогда так не удавалось ладить друг с другом, даже в период их непродолжительного романтического ухаживания.

Учитывая все это, можно сказать, что консультирование пошло им на пользу. Вместо принуждения мы достигли сотрудничества. Ссоры и накаленные отношения были заменены обсуждением и честной игрой. «Но это такая тяжелая работа!» — отметила Кэрол. Морис посмотрел на меня и сказал: «Да, догадываюсь, что счастливый брак — это то, над чем ты должен работать. Говорят, что он подобен саду, который надо поливать, пропалывать и удобрять. Счастливые браки — это не то, что случается просто так. Они создаются, не так ли?»

Прежде чем я смог что-либо сказать, Кэрол отчетливо произнесла: «Когда мы около четырех месяцев назад впервые пришли к Вам, мы плыли в каноэ, которое вот-вот должно было затонуть на стремнище. Вы дали нам весла. Теперь мы уплыли довольно далеко, гребя вверх по течению. Но поток такой сильный, что мы не сме-

ем расслабляться и наслаждаться безмятежностью. Если мы перестанем грести, даже на несколько минут, то нас понесет вниз по течению, и снова через пороги!»

Я посмотрел на Мориса. Наши глаза встретились, а затем он отвернулся. Кэрол уставилась в потолок. Казалось, что она глубоко погрузилась в раздумья. Их слова что-то затронули в моих чувствах. Мне было нелегко. «Счастливый брак требует тяжелого труда!», «Мы не смеем расслабляться!», «Поток такой сильный!», «Брак подобен саду, который надо удобрять!» Я провел более десяти часов с этой молодой парой, и теперь мы достигли решающего момента. Они были отличными клиентами, которые выполнили свои предписания и достигли колоссального прогресса. Теперь они подвергали сомнению результаты. Они боялись задать основные вопросы, которые подразумевались под их замечаниями. «Неужели это все, в чем заключается брак?», «Неужели мы прошли через все эти баталии, чтобы затем променять их на тяжелый труд?»

Я решил быть полностью откровенным. «Что ж, возможно, оба из вас теперь полностью созрели к мирному разводу».

Казалось, что ни Кэрол, ни Морис не отвергли моего замечания. Во всяком случае, они почувствовали некоторое облегчение, и я был готов прекратить им навязывать ценности совместности и постоянных компромиссов. Как выразилась Кэрол, «Мы вынуждены спорить почти по поводу каждого нашего решения». Морис любил смотреть телевизор, а Кэрол это ненавидела. Она лю-

била балет и оперу, а он находил их скучными. Он любил софтбол, боулинг, гандбол, а она любила теннис, гольф и плавание. Таким образом, практически каждая индивидуальная или совместная деятельность требовала некоего обсуждения и компромисса. «Я пойду на балет, если ты готова пойти в кино». «Почему бы тебе не поиграть в теннис, пока я плаваю?» Когда мы обсуждали дополнительные «нравится» и «не нравится», стало очевидно, что Морис и Кэрол почти ни в чем не достигали согласия. У них были разные вкусы в отношении одежды, людей, искусства, еды, политики и религии. Хотя в сексуальном отношении они развили устойчивые удовлетворительные отношения. «Единственное место, в котором мы соглашаемся — это постель».

Невзирая на эти многочисленные различия, семейная терапия дала возможность Кэрол и Морису жить вместе без столкновений. Они справлялись со своими разногласиями зрело, рационально и весьма чутко. Но теперь я видел, почему они оба находили свой брак таким неинтересным и скучным. У них не было брака. У них было хорошо налаженное, требующее усилий партнерство. У них был секс, но они не были любовниками. Они не имели дружеского общения и обоюдного счастья. В компании друг друга они ощущали мало гармоничных ситуаций, но продолжали испытывать гнетущее одиночество. На самом деле, этот брак никогда не должен был состояться.

Морис задал вопрос: «Но неужели мы не должны оставаться вместе ради нашего ребенка? Вы же знаете, что происходит с детьми в разбитых

семьях! Я объяснил, что мне приходилось иметь дело со многими взрослыми людьми, основанием проблем которых послужил тот факт, что их родители остались в браке «ради детей». Многие взрослые пациенты говорят: «Лучше бы мои родители развелись. Лучше бы я был от всего этого подальше». Воспитывать ребенка в атмосфере напряжения и осторожной привязанности или, еще хуже, в доме, где родители создают борьбу и конфликты, не самая лучшая идея. Мирный развод, где ребенок может легко иметь доступ к обоим родителям, обеспечивает более здоровый климат для психологического развития. (См. Миф 15)

Решение развестись редко дается легко. Кэрол и Морис провели следующие два месяца в раздумьях по этому поводу. Они позвонили и договорились о встрече. «Это ни к чему не привело, — сообщала Кэрол. — Хотя мы довольно хорошо уживаемся друг с другом, у нас, на самом деле, мало общего, чтобы наш брак можно было назвать благополучным». Я сказал, что лучшее время для мирного развода — это когда все относительно гладко, а не когда грядет буря. «Гораздо легче быть честным, рациональным и непредвзятым в отношении всех моментов, касающихся развода, когда вы друзья, а не враги». Морис сказал: «На самом деле, мы — хорошая пара друзей, но плохая супружеская пара».

Мы все трое разработали объективное соглашение по поводу развода. Морис и Кэрол должны были вместе опекать их дочь. Мы обсудили разделение финансов, мебели и другого имущества, а также новые квартиры. Судьи подписали это

окончательное соглашение, и через полтора года Морису и Кэрол был дан развод по взаимному согласию сторон.

С тех пор как я последний раз видел их, прошло почти пять лет. Я застал Мориса на его рабочем месте и решил довести дело до конца. Примерно через семь месяцев после развода он снова женился, а через несколько месяцев после него вышла замуж и Кэрол. У каждого из них родился ребенок. Морис говорил, что его второй брак был более удачным. «В первый раз я учился на своих ошибках и, насколько мне известно, у Кэрол теперь тоже все хорошо». Их дочери теперь семь лет, и она с удовольствием «нянчит» сводного брата и сводную сестру. «Мне приятно сообщить о том, что она по-настоящему счастливый ребенок... Я знаю, что мы сделали правильно».

Чему мы можем научиться у Кэрол и Мориса?

Некоторые авторитеты считают, что почти каждые два человека могут жить как семья, если они следуют основополагающим правилам.

Избегать: «ярлыков», обвинений, осуждений, придирок, мелочной критики, требований, игнорирования, нападок.

Применять: похвалы, комплименты, выслушивание. Обсуждение, благодарение, помощь, прощение.

Если придерживаться этих руководящих принципов, то успешный и счастливый брак почти гарантирован. *Чепуха!* В то время как привер-

женцы радикального бихевиоризма возражают против таких неосязаемых понятий как «любовь» и «физическая химия», большинство из нас знает, что между мирным и дружественным сосуществованием и удачным и эффективным браком существует большая разница. Семейная терапия преобразила вызывающие раздражение и обиды отношения Кэрол и Мориса в изнуряющее перемирие, заполненное переговорами по поводу тривиальных решений, хотя они оба так и остались в сущности несовместимыми друг с другом. У них почти не было одинаковых интересов и обоюдных соглашений.

Брак требует партнерства, работы в команде, общих целей и уважительных отношений, но это гораздо большее, нежели сумма этих слагаемых. Без любви, симпатии, привязанности, заботы и понимания, а также консенсуса в отношении вкусов и интересов, брак будет сухим, как пески Сахары.

Я попросил Мориса сказать что-либо конкретное по поводу его второго брака. Его главным уроком, усвоенным из семейной терапии, было то, что ему следовало искать женщину, которая разделяла бы его интересы, которая уважала бы его вкусы. Когда я его спросил, «работает» ли он над вторым браком, и требует ли этот брак постоянного внимания, как сад, он ответил: «Да нет же! Мы просто ладим друг с другом». Он добавил, что в то время, как у него и у его жены есть определенные разногласия, по поводу которых они вполне разумно ведут переговоры и находят компромиссы, главным тенором в их отношениях явля-

ется «взаимность». «Возможно, идея того, что ты должен работать над созданием счастливого брака, — размышлял он, — происходит из того факта, что большинство супружеских пар несовместимы.»

Возвращаясь к мифу 6

Как подчеркивает д-р Сэм Гамбург в своей замечательной книге *Will Our Love Last?* («Будет ли продолжаться наша любовь?»), поистине счастливые браки имеются среди тех партнеров, которые (1) одинаково смотрят на практические стороны жизни, (2) находятся на одинаковой волне, и (3) имеют сходные сексуальные потребности и предпочтения. Когда удержать брак на плаву можно лишь благодаря тяжкому труду, это указывает на присутствие несовместимости в одном или нескольких из вышеуказанных измерений.

Одна из наиболее существенных проблем практического измерения включает в себя деньги. Различные взгляды на важность денег, на то, как их тратить, и на то, как их хранить, всегда сопряжены с беспокойством. Точно так же, зачастую играет немаловажную роль аккуратность (или отсутствие таковой). Измерение этой длины волны включает в себя ценности, стремления, амбиции, духовную ориентацию и политические симпатии. Вот несколько главных факторов, и любые разногласия будут подрывать качество этих отношений. В каждом браке всегда всплывают разногласия, и поэтому необходимо прилагать усилия к решению различных проблем. Если эти усилия

МИФ 6

выливаются в тяжкий труд, это указывает на основополагающее несоответствие, и паре будет необходимо определить, что перевешивает: «за» или «против».

Я соглашаюсь с д-ром Гамбургом в том, что ключ к счастливому браку — это выбор того партнера, с которым ты, в первую очередь, хорошо совместим.

Любая чрезмерность ведет к неудаче. Если человек слишком высок, слишком худ, слишком умен, либо слишком суетлив, то он постепенно убеждается в том, что лучше бы ему не быть таким высоким, худым, умным или суетливым. Например, если ты слишком доверчив, это может обернуться для тебя катастрофой.

Когда я учился в колледже, одним из моих друзей был студент второго курса по имени Гэри, который около полугода как был женат. Я заметил, что жена Гэри проводит много времени в компании одного молодого человека, и я сообщил своему другу, что он напрашивается на неприятности. «Да брось ты, — протестовал он. — Мы с Майком были приятелями много лет. Мне нужно много заниматься, и зачем я должен заставлять Сью сидеть дома и бить баклуши? Я попросил Майка, чтобы он несколько раз в неделю развлекал Сью по вечерам. Пусть она сможет ходить в кино и на вечеринки, пока я занимаюсь, и я тогда не буду чувствовать себя виноватым перед ней». Я обратил его внимание на то, что Майк симпатичный, обеспеченный (он вместе со своим отцом ведет бизнес), и слишком доступный. Гэри настаивал, что он всецело доверяет, как Майку,

так и Сью. Увы, очень вскоре Сью сообщила Гэри, что она и Майк полюбили друг друга, и попросила о разводе.

Еще одна более личная сцена восходит к первым годам моего собственного брака. Мы с женой переехали в новый дом. Я вернулся домой с работы и увидел, что моя жена выпивает в гостиной с неким господином. «Это наш сосед Чарльз, — сказала она. — Он живет через четыре дома от нас, и зашел, чтобы пригласить нас к себе». Какая доброта и какое внимание с его стороны! Я поговорил с Чарльзом, предложил ему еще пива, а когда он уходил, я поблагодарил его за то, что у нас такой хороший сосед. Когда я на следующий день вернулся домой, я снова обнаружил в своем доме Чарльза, и решил, что он злоупотребляет своими визитами. Я весьма конкретно сказал ему об этом. Было что-то между Чарльзом и моей женой или нет, теперь уже не имеет значения. Те из нас, кто не проявляет слепое и полное доверие, могут пресечь потенциальные беспокойства в зародыше.

Ширли была замужем за Доном почти двенадцать лет. У нее не было причин не доверять ему или подозревать его в том, что у него другая женщина. И вдруг эта весьма проникательная женщина заметила в поведении Дона два момента, которые выдавали его. Дон, который всегда смотрел по телевизору только футбол и обзор состояния рынка, вдруг начал проявлять интерес к вечерним мыльным операм. Имевший консервативный вкус в отношении одежды, он однажды принес домой три экстравагантных галстука.

«Мне все это говорило о начале уже существующего или потенциального романа. Нужно было действовать незамедлительно, чтобы я смогла предотвратить его, пока он не начался или пока не развился в бурный роман. Исследования и наблюдения указали Ширли на изящную молодую служащую в приемной, которая недавно стала работать в компании Дона. Ширли предполагала встретиться с этой молодой служащей с глазу на глаз, но решила, что сначала лучше было бы обсудить этот вопрос с Доном. Оказалось, что их отношения на тот момент находились на стадии легкого флирта. В конце концов, служащая потеряла работу, но, благодаря тому, что у Ширли не было стопроцентного доверия, брак был спасен. Потом они с Доном пришли ко мне, чтобы усовершенствовать качество своих отношений.

Мой четвертый забавный случай касается разговора, имевшего место в мужской раздевалке одного провинциального клуба. Однажды я, выйдя из сауны и направившись в душевую, услышал, как трое мужчин обсуждают, способны ли им жены изменить. Один из этих мужчин говорил, что, хотя за пятнадцать лет супружеской жизни у него не было причин усомниться в верности жены, нельзя ни в чем быть уверенным на все сто процентов. Другой приятель согласился с ним и добавил, что он почти на девяносто процентов уверен в том, что его жена не занималась, и не будет заниматься сексом с другим мужчиной, разве если не окажется в самой необычной ситуации, например, застрянет где-нибудь в снегах недели на три с самим Робертом Рэдфордом.

Третий мужчина сказал, что он на все сто процентов абсолютно уверен, что его жена ни при каких обстоятельствах не стала бы иметь внебрачных связей. Он ссылаясь на ее строгое религиозное воспитание, на тот факт, что она — блюстительница нравов, что, по сути, ее секс не интересует, что она чрезвычайно робка и нерешительна и, кроме того, она слишком озабочена мнением окружающих, чтобы идти на такой риск. Он добавил, что шанс того, что жена сможет «надуть» его, один на десять миллионов. В этот момент их разговора я понял, что последний высказывающийся был мужем одной из моих пациенток. В действительности же, его жена имела сексуальные отношения с другим мужчиной, и именно поэтому она пришла ко мне на психотерапию.

Удачные браки, как правило, основываются не на полном доверии, но на легком ощущении ненадежности. Быть абсолютно уверенным в верности и преданности своего супруга, или своей супруги — это воспринимать другого человека слишком односторонне. Слишком большая уверенность порождает на тонком уровне отсутствие уважения. Было бы реалистичнее верить, что твой партнер — такой же человек, который может оступить в отношении своей преданности, поддаться соблазну при определенных обстоятельствах. Если человек не развивает в себе определенную степень бдительности, его могут узурпировать или «подставить».

Еще один важный фактор — это «рыночная стоимость», которую человек устанавливает в от-

ношении своего мужа или своей жены. Если вы считаете, что ваш супруг слишком простоват, и вряд ли способен привлечь к себе другого достойного человека, то ваши полное доверие и абсолютная надежность вряд ли станут почвой для большого уважения, радости и удовлетворенности. С другой стороны, если вы считаете, что ваш супруг вполне способен притягивать к себе представителей противоположного пола, и склонен отвечать на эти увертюры, если им пренебрегают в браке и относятся недолжным образом, то вы, скорее всего, усилите свою внимательность и проявление заботы и симпатии.

Это «легкое ощущение ненадежности» сохраняет жизнеспособность, осмысленность и даже радость брака. Оно не позволяет человеку воспринимать все как доказанное, не следить за своей внешностью и быть неопрятным, уделять больше чем нужно внимания работе или проявлять неуважение. Более того, оно развивает и поддерживает тот уровень любви и нежной заботы, который делает брак достойным сохранения.

Возвращаясь к мифу 7

Неправильное понимание полного доверия уже много лет демонстрирует себя в самых разных формах в моем кабинете. Совсем недавно я лечил одну весьма неблагополучную пару, где жена воздерживалась секса, а муж постоянно на это жаловался. Я спросил жену, не боится ли она, что он, возможно, ищет секса на стороне.

— Он женатый мужчина! — воскликнула она.

— Правда? — спросил я. — А вам знаком такой термин как «визбрачные связи»?

Я указывал на то, что ее муж хорошо выглядит, работает в большой корпорации в окружении многих женщин, и что у него полно возможностей на такие встречи.

— Да он никогда до такого не опустится, — ответила она.

Догадайтесь, почему? Он дошел до гораздо большего, чем так «опуститься».

«Легкое ощущение ненадежности», о котором я упоминал — это полезное понятие, которое, несомненно, порождает здоровое уважение друг к другу и предохраняет любого от того, чтобы его воспринимали слишком односторонне.

МИФ 8

В хорошей семье супруги должны делать друг друга счастливыми

Одна из наиболее неудачных ошибок – в том, что многие люди принимают на себя ответственность за чувства других людей. «Я виновата в том, что Герман несчастлив. Я просто не знаю, как быть хорошей женой для него». «Я бы сделал все, что угодно, чтобы Марта была счастлива, но все, что я делаю, как кажется, имеет противоположный эффект».

Тема Счастья — это тяжкое бремя, которое многие люди взваливают на себя и на других. Родители часто чувствуют себя виноватыми в том, что их дети несчастливы, а дети чувствуют, что они расстроят своих родителей, если не сделают их гордыми и счастливыми. Концепция «счастья», собственного или чужого — это стандарт, который часто используется для определения личного достоинства. Но здесь сразу возникает одна проблема: понятие «счастье» довольно расплывчато. В некоторых ситуациях оно подразумевает отсутствие боли, подавленности, тревоги или других негативных физических и эмоциональных состояний. Здесь нам говорят, чего следует избегать, а не чего следует искать. Один из основных

недостатков этой идеи счастья в том, что эмоциональные расстройства, разочарования и огорчения — неизбежная часть жизни. Попытки избежать неизбежного могут только усиливать огорчение, и могут вести к самообвинению и еще большему несчастью. Заблуждающийся человек может полагать: «Я иногда подавлен, зол и расстроен, видимо, из-за того, что ты не выполняешь своих супружеских обязанностей. Если бы ты был (была) достаточно хорошим мужем (достаточно хорошей женой), то мне не было бы так плохо».

Когда счастье определяется как состояние удовлетворенности, осуществления, достижения, люди часто начинают интересоваться: «Действительно ли я счастлив? А другие люди счастливее меня? Если я несчастлив, то кто в этом виноват?». Озабоченность счастьем часто ведет к несчастью. Реальность такова, что счастья не достичь в погоне за ним. Счастье — это побочный продукт других видов деятельности. Погоня за счастьем может принести только огорчение, если не несчастье. Счастливые люди перестали сосредотачиваться на себе (или на попытках сделать кого-то счастливым), наоборот, они принимают ответственность за собственные чувства и ищут той деятельности, которая приносит им удовольствие.

Сказано, что счастье — это не когда ты делаешь то, что тебе нравится, но когда тебе нравится то, что ты делаешь. Выдающийся государственный деятель Дызраели утверждал, что «Действие не всегда может приносить счастье, но нет счастья без действия». Обычно счастье преходяще. Это

не последняя, и не завершающая стадия, которой мы можем достичь. Бенджамин Франклин подчеркивал, что «Человеческое блаженство создается не столько большими порциями удачи, что случается редко, сколько небольшими выигрышами, которые происходят каждый день». Авраам Линкольн отмечал, что «Большинство людей настолько счастливы, насколько они мыслят себя таковыми». Эти принципы так же применимы и к браку: партнеры не ответственны за то, чтобы делать друг друга счастливыми. Люди ответственны лишь за свое собственное счастье и несчастье.

Разумеется, действия других людей могут создавать препятствия на твоем пути. Легче быть счастливым рядом с любящим, благодушным и оказывающим поддержку партнером, чем с тем, кто агрессивен, язвитель и чересчур требователен. Но формулировка: «Мой супруг делает меня несчастливой своими придирками и критиканством» психологически неточна. В течение тысячелетий философы утверждали, что *мы находимся под влиянием не событий, но нашей интерпретации событий*. Таким образом, было бы точнее сказать: «Я делаю себя несчастливой из-за того факта, что мой муж унижает меня в компании». Мы расстраиваемся из-за поступков других людей. Но не поступок как таковой создает несчастье.

Проблемы неизбежны, когда человек ищет, чтобы кто-то осчастливил его. Как я подчеркивал, «заранее запланированное» счастье, как правило, ведет к нежданному унынию. Но если человек склонен думать, что счастье находится в руках кого-то другого, то он, скорее всего, будет сидеть

и ждать, когда ему «подадут словно яблочный пирог на тарелочке» большую порцию счастья. Ожидание того, что счастье будет сотворено или даровано другим человеком, создает состояние пассивности или даже апатии, а это два четко выраженных фактора, которые ведут к депрессии. Еще один сбивающий с толку факт — это то, что некоторые люди, видимо, неспособны к радости и счастью. Есть даже специальный термин «ангедония», который можно трактовать как неспособность получать удовольствие или радость от переживаний, приятных для большинства людей. В связи с этим мне вспоминается случай Дайонела и Джин.

Пятнадцать лет Джин билась как рыба об лед, чтобы сделать своего возлюбленного мужа Лайонела счастливым. Она потакала каждой его прихоти. Но Лайонел оставался несчастливым. Он говорил мне:

— Мне бы хотелось видеть Джин более зажигательной, более жизнерадостной, чтобы вокруг было больше веселья.

Я поинтересовался, сколько веселья и радости должно быть вокруг него.

— Это вопрос не по существу, — сказал он. — Проблема с Джин в том, что она слишком легко получает удовлетворение. Ей достаточно просто сидеть дома и читать книгу, или смотреть телевизор. Я же жажду восторга.

На самом деле, Лайонел был недовольным человеком. Он обладал талантом находить недостатки практически во всем и во всех (включая себя). Хотя Джин винила себя и говорила, что, если бы

она, как жена, была лучше, то, возможно, Лайонел был бы более счастливым мужчиной. Потребовались годы, чтобы убедить Джин в том, что сделать кого-либо счастливым невозможно, а тем более Лайонела, и что было бы лучше для нее самой и для ее мужа, если бы она уделяла внимание собственному счастью и позволила Лайонелу делать то же самое для самого себя. Как только Джин перестала брать на себя ответственность за счастье Лайонела, она стала более расслабленной, более отзывчивой и менее тревожной. Когда Лайонел обнаружил, что Джин больше не винит себя в том, что у него в жизни что-то не ладится, он начал использовать свое время более продуктивно. Он стал кататься на лыжах, играть в теннис, брать уроки по парусному спорту, вступил в клуб книголюбов и записался на курсы по английской литературе.

Когда заботишься о своем собственном счастье и удовлетворении, увеличивается вероятность того, что жизнь вообще и брак в частности будут более радостными и эффективными. Если кто-либо ставит препятствия на твоем пути, то позитивное и утвердительное действие вам гарантировано. Делать вас счастливыми не должен ни ваш супруг, ни кто-либо другой: вы сами не должны никому позволять гасить все те радостные и светлые чувства, которые вы можете влить в свою жизнь.

Возвращаясь к мифу 8

Бетси, тридцатидвухлетняя одинокая женщина, говорила: «Если я удачно выйду замуж, то я

буду счастливее, чем сейчас». Возможно, она была права. Но, скажи она, что делать ее счастливой — обязанность ее хорошего мужа, то возникли бы проблемы. Она не только стала бы совершать ошибки, описанные в этой главе, но и, возможно, брак стал бы для нее чем-то вроде улицы с односторонним движением, ибо единственной целью брака она бы видела возможность стать счастливой. «Я хочу такого супруга, для которого я могла бы делать хорошее» — это совсем другое ожидание. Но, все-таки, лучше сказать: «Я хочу партнера, который относился бы ко мне с любовью, уважением, добротой, терпением, заботой и интересом, и для которого я буду делать то же самое».

Последнее предложение в этой главе охватывает самую важную тему. Делать вас счастливыми — обязанность не вашего супруга, и не кого-то еще. Но старайтесь никому не позволять лишать вас тех светлых и радостных чувств, которые вы можете вливать в свою жизнь.

МИФ 9

В счастливом браке муж и жена «позволяют себе все»

Наконец, Берт согласился — очень неохотно — оплатить мне свой визит. Валери, его вторая жена, прожившая с ним последние восемь лет, три раза встречалась со мной по поводу своей депрессии и проблем на работе и, прежде всего, по поводу жестокого обращения с ней дома. Я попросил ее привести Берта, чтобы он рассказал мне их историю со своей стороны.

Берт предложил мне покончить со всеми вопросами раз и навсегда, подчеркнув, что он пребывает в здравом уме, и что пришел ко мне исключительно, чтобы помочь Валери справиться с ее раздражительностью. Я расспросил его о некоторых заявлениях Валери: Правда ли, что он часто кричал на Валери, и в порыве гнева пробил дырку в стене, выбросил в окно цветной телевизор и ударил Валери в живот? Правда ли, что он выплеснул горячий кофе на своего четырнадцатилетнего пасынка, к счастью, не попав в мальчика, но залив новые обои на кухне? Берт выдавал своим видом, что все так и было, пожимал плечами и говорил: «Но, ведь Вы, Док, знаете, как это происходит. Если мужчина не может дома

сорваться на кого-то, позволяя себе при этом всё, то он, скорее всего, заработает себе язву желудка или инфаркт».

Берт выражал мнение многих, кто считает дом тем местом, где ты можешь позволять себе всё. Рабочее место редко может являться подходящей атмосферой для полного самовыражения. Большинство людей считает, что на работе нужно вести себя наилучшим образом, проявлять тактичность и дипломатичность, сдерживать свой нрав и прежде чем делать, думать дважды. Таким образом, дом становится раем самопроизвольности, местом высвобождения эмоций, которые накопились в другой обстановке. Эта ошибочная идея может вести к поведению, влекущему за собой тяжкие последствия.

Я никоим образом не отстаиваю мнение, что супруги в своих отношениях должны быть крайне сдержанными и чересчур вежливыми. Спонтанность, обмен самыми основными чувствами, открытость и непринужденность — одни из наиболее важных элементов удовлетворительного брака. Но удовлетворительному браку так же присуще и ощущение уместности и хорошего вкуса. Свобода, предоставляемая браком — отнюдь не призыв к уничтожению эмоциональным напалмом чувства собственного достоинства и самооценки каждого из супругов.

Стелла впадала в буйство буквально за считанные секунды. Для нее почти не имело значения, где она находится, кто присутствует рядом, и что в этот момент происходит. Когда она была раздражена, она срывалась резким фальцетом, ее

лицо багровело от ярости, и все ее тело охватывала дрожь. Ее злые слова ранили глубже, чем нож-стилет. Первый брак Стеллы был аннулирован через два месяца: ее муж просто вышел из дому и отказался возвращаться. Генри, ее второй муж (на тот момент, когда он обратился ко мне за кон-сультацией, они прожили в браке почти год), предполагал, что брак мог бы укротить ее нрав. «Я думал, что главная проблема Стеллы заклю-чается в том, что ей после расторжения своего первого брака пришлось вернуться к родителями, и что поэтому она такая ранимая и раздражитель-ная. Я думал, что, когда она снова выйдет замуж и переедет в свой собственный дом, она станет спокойнее». Но ее нрав оставался неукротимым, и ее необузданные атаки, где главной мишенью был Генри, стали еще яростнее.

Поскольку Генри слишком боялся попросить Стеллу договориться о встрече со мной, мы с ним составили письмо, которое побудило бы ее прийт-ти ко мне. Она утверждала, что Генри преувели-чивает, поскольку привык жить среди крайне тревожных людей, которые неправильно воспри-нимали любое выражение эмоций как нападение. Я провел с ними вместе пару сеансов, и главной темой нашего обсуждения стало желание Стеллы иметь ребенка. Генри сказал, что он категоричес-ки против появления ребенка в доме, где с ним будут жестоко обращаться. Стелла сразу взорва-лась! Хотя ее тирада была неконтролируемой (было ясно, что сдерживаться она не умела), сло-ва подбирались тщательно и намеренно направ-лялись прямо в сердце Генри, задевая его самые

уязвимые места. После того как она успокоилась, я попытался исследовать конструктивные альтернативы. Но Стелла оказалась к ним глуха. Она обвиняла меня в том, что я такой же настороженный как Генри, и заявляла, что ее выражение гнева является просто «честной и спонтанной» реакцией. Поскольку ее эмоциональный взрыв был не пропорционален ситуации, я поинтересовался, нет ли у нее гормональных или неврологических нарушений и тактично попытался убедить ее проконсультироваться у соответствующих врачей. Она отказалась это сделать. Брак продлился еще несколько месяцев, после чего Генри подал на развод, поставив основанием ее «психическую жестокость».

В определенных средиземноморских и латиноамериканских культурах переменчивое и экспрессивное поведение является нормой. Там воздействие криков, воплей и других громких «исполнений» воспринимается совершенно иначе, нежели в нашем обществе. Там это в одно ухо влетает, а из другого вылетает. Здесь же, это воспринимается как нападение, на которое требуется отреагировать.

Жена известного хирурга сделала запись одной из их семейных стычек и принесла эту запись на свой сеанс терапии. Я слышал, как ее муж произносит следующую речь: «Ты невежественная дура. Ты выросла в семье необразованных крестьян, и вообще, ты принадлежишь к отбросам общества. Ты не только глуха, но и зла. Ты — отвратительная мать, и ты вообще не должна была иметь детей. Знаешь ты это или нет, но каж-

дый встретивший тебя, вскоре начинает презирать тебя. Мне хотелось бы найти в тебе хотя бы одно положительное качество, но у тебя их нет. Ты — безвкусная и недалекая сучка. Что б ты сдохла, оказав тем самым услугу мне и всему миру!

Что спровоцировало этот резкий выпад? Она оспорила его суждение. Подробности не важны: но налицо тот факт, что она осмелилась ему намекнуть, что он поступает неблагоприятно и неосмотрительно в отношении одного из членов семьи. Как всегда, через несколько часов он начал каяться, извиняться, просить у нее прощения, и сказал, что из всех сказанных им слов ни одно к ней не относится.

Я повидал в своем кабинете много баталий, разрушительных для обеих сторон, по сравнению с которыми самые горячие сцены из фильма «Кто боится Вирджинии Вульф» меркнут в своей незначительности. И эти баталии происходили между супругами, достигшими во всем остальном изысканности и профессионализма. Подавляющее большинство из них никогда не позволяло себе выказывать такое поведение перед друзьями, коллегами, или даже другими членами семьи (исключая детей). Поражает то, что люди часто ведут себя при посторонних безупречно, проявляя учтивость и доброту, а самых близких людей осыпают оскорблениями. Я говорю парам: «Обращайтесь со своим супругом, проявляя к нему не меньшее уважение, чем вы проявляете к постороннему человеку».

Вымещенная агрессия повинна в несчастье многих браков, которые, в конце концов, закан-

чиваются разводом. Многие люди, вместо того чтобы пытаться найти источник своих огорчений, позволяют своему невыраженному раздражению достичь пика, а затем приходят домой, и дают пинка своим собакам, бьют своих детей и оскорбляют своих супругов. Многие в таких своих действиях не видят ничего плохого или постыдного: ведь они действовали естественно, были самими собой, выпускали пар!

Атаки влекут за собой контратаки. Люди, которые прибегают к обсуждавшимся нами «военным действиям», обычно это компенсируют в той или иной форме. Самый распространенный вид такой расплаты — это «пассивно-агрессивное» поведение, в котором сторона, понесшая урон, избегает открытой войны. Вместо того чтобы открыто сражаться со своим противником, этот человек уходит в подполье и становится саботажником.

Например, Нора ужасно сердилась, когда Марв срывался на нее или чрезмерно критиковал ее, но она никогда не противостояла ему напрямую. После одного из его типичных выпадов она «случайно» сожгла его обед, «потеряла» зажигалку для сигарет, к которой он был сентиментально привязан, «забыла» вынуть его рубашки из стиральной машины, и умудрилась отомстить ему тремя или четырьмя другими косвенными способами. Так или иначе, большинство людей расплачивается за свое агрессивное поведение.

Еще один миф, очень тесно соотносящийся с положениями, которые я доказывал, это миф о том, что *счастливый брак основан на безусловном*

позитивном уважении. Часто приходится слышать рефрен, что люди хотят, чтобы их любили такими, какие они есть. Они ищут нереалистичную степень привязанности и преданности к себе, оправдываясь тем, что не могут преодолеть в себе даже самое отвратительное свое поведение. Истинная любовь, каковую некоторые хотели бы иметь, должна возникать не в ответ на чье-то чувство юмора, очарование, заботливость или предупредительность. Люди хотят, чтобы их любили, даже когда эти приятные аксессуары явно отсутствуют, когда один человек другому ничего не дает, кроме горя. В умах этих заблудших душ это доказывает, что тебя действительно любят такого, какой ты есть.

Люди, которые поддерживают такие неудачные идеи (такие встречаются гораздо реже, чем можно предположить) подталкивают своих партнеров к кризису. В надежде найти неиссякаемое очарование, они исследуют пределы возможностей. Они никогда не находят то, чего ищут, поскольку любовь и позитивное уважение должны быть взаимными и обусловленными.

Близкие отношения требуют той же учтивости, любезности и уважения, которые мы склонны проявлять по отношению к посторонним людям. Вежливость, тактичность, здоровое чувство юмора и приятное поведение — все это помогает создавать расслабленную домашнюю атмосферу любви. И эти факторы находятся под нашим контролем. За проявление гнева почти неизменно приходится платить слишком высокую цену.

Еще один популярный миф, относящийся к этой области отношений — это то, что «Настоящая любовь никогда не заставляет извиняться». На самом деле, если муж и жена оба не желают признать свою неправоту и извиниться за свои ошибки или за свою невежливость, то они будут испытывать в своем браке чувство обиды, напряжение, и даже ненависть. Если ты сделал что-то такое, за что следует извиниться, то обязательно извинись.

Возвращаясь к мифу 9

Большинство авторитетов соглашается в том, что успешные отношения требуют от пары высокого уровня совместимости и согласия, которые выражаются в сходных вкусах по отношению к различным повседневным моментам (например, еда, фильмы, мебель, музыка) и в гармонии в важных для обоих партнеров идеологических и личных вопросов (например, секс, этические стандарты, ожидания, установки и убеждения). На одной из клинических встреч, где обсуждались такие моменты, один бывалый терапевт поведал о том, что его первый брак, несмотря на наличие всех критериев совместимости, через пару лет закончился разводом. Супруги обладали высоким уровнем интеллектуальной совместимости, оба любили театр, любили одинаковую музыку, соглашались друг с другом в политических вопросах, имели одни и те же религиозные взгляды, имели схожие вкусы в отношении еды, вина, людей, отдыха, спорта и хобби. Их половая жизнь

была превосходной и приносила удовлетворение. Что же тогда здесь было не так?

Этот доктор утверждал, что у его бывшей жены был злобный и вспыльчивый нрав, и она легко заводилась из-за каждой мелочи. Она раздражалась яростью и часто вела себя «как сумчатый дьявол и была готова нанести удар в самый неожиданный момент». Он видел, как она срывается на своих родителей и сестер, а потом, прожив с ней всего несколько месяцев в браке, сам стал мишенью для ее полного проявления ярости. Курс терапии, как врачебной, так и психологической, не дал результатов. Невзирая на ее очарование и другие положительные качества, он не захотел всю жизнь выносить ее гнев и ярость, и подал на развод. С его точки зрения, мораль этой истории такова, что настроение, расположение духа и темперамент — самые главные составляющие, и что первое качество, которое надо искать в потенциальном супруге — это безмятежность.

Можно поспорить с тем, что совместимость характеров важнее, чем совместимость интересов и вкусов. Эмоциональные срывы образуют в «семейной лодке» пробоины. Если вы будете так делать постоянно, то в вашу лодку непременно наберется много воды, и она пойдет ко дну.

Хорошие мужья должны заниматься ремонтом, а хорошие жены — стиркой

МИФ 10

По своему характеру этот миф почти исключительно американский. В том, что я сейчас буду описывать, существенную роль играет наш акцент на таких установках, как «сделай это сам», «реши это сам», а также давнишнее предубеждение относительно исключительно мужских и исключительно женских обязанностей. Многие считают, что тот супруг, который пренебрегает выполнением соответствующих дел в соответствующее время или выполняет их недолжным образом, уклоняется от своих супружеских обязанностей.

Сегодня много говорят о равных правах, о разрушении стереотипных представлений относительно женского пола, и делают акцент на индивидуальности. Тем не менее, я уверен, что, если бы мы наблюдали при помощи скрытой камеры деятельность мужей и жен в каждом доме, то мы все-таки обнаружили бы, что больше мужчин, нежели женщин умеет обращаться с электроинструментами, молотками и гвоздями, ножовками, токарными станками, ломami, гаечными ключами, отвертками и подобными принадлежностями.

Но если этих, размахивающих инструментами, мужчины попросить постирать белье, то многие из них, возможно, будут глазеть на стиральную машину так, словно этот чуждый им прибор вот-вот взорвется.

Даже если моя точка зрения несколько преувеличена, тем не менее, некоторые из следующих историй показывают, каким образом из-за четко обозначенных хозяйственных обязанностей мужа и жены и из-за ожидаемых от них результатов возникают семейные неприятности.

Давайте начнем с Мэттью, 35-летнего адвоката, крутого парня, добившегося успеха, несколько упрямого и очень скупого. Перед тем как поступить на юридический факультет, Мэттью окончил колледж, получив профессию инженера-механика. Он был очень ловким парнем, и мог, например, разобрать машину на части и снова собрать. Он не отличался скромностью и любил открыто заявлять, что может починить практически все, что угодно. Он жаловался на некомпетентность плотников, электриков, водопроводчиков и автомехаников. «Если ты хочешь, чтобы это было сделано нормально, ты должен это делать сам!» Этот мужчина, которого было трудно чем-либо обрадовать, проявлял такую критичность и самоуверенность, что Джанет, его 30-летняя жена, пригрозила ему, что уйдет от него, если он не согласится пойти на семейную терапию (которую я тогда начал проводить). Мэттью и Джанет жили в доме, который, по их мнению, был «великолепным». Но, несмотря на все великолепие, из-за большой дыры в потолке

комнаты, образовавшейся в результате протечки крыши, приходилось ставить ведро в центре комнаты, когда шел дождь (чтобы защитить дорогой персидский ковер). Эта ситуация продолжалась более трех месяцев. Позвать кого-нибудь, чтобы починили поврежденную кровлю, а также заделать и покрасить потолок было немыслимо: Мэттью настаивал на том, что он сделает это сам. Деревья в саду нуждались в уходе, живые изгороди — в подрезке и придании им формы. Вызвать садовника? Никогда! Мэттью позаботится об этом сам. Мэттью был на взлете своей юридической карьеры, и все свое свободное время он посвящал подновлению антикварного автомобиля, который он планировал выгодно продать. «Между тем, — объясняла Джанет, — каждый день в своей жизни я вижу эту дыру в потолке. Когда я выглядываю в сад, я вижу повсюду сорняки, бесформенные живые изгороди и сухие ветки у деревьев, и въезжая в гараж и выезжая из него, я вижу стену дома, с которой слезает краска».

«А как насчет того, чтобы дать Мэттью один месяц, чтобы он все наладил, — предложил я Джанет. — Если к этому времени все же останутся нерешенные проблемы, которые требуют внимания, то Вы совершенно спокойно можете нанять кого хотите. Ведь это достаточно справедливо, Мэттью?» Он пытался выторговать полтора месяца, но Джанет сказала, что даже месяц это и так слишком щедро. Мэттью неохотно согласился. Тогда я напечатал бумагу, которая у нас, психологов, называется *чрезвычайным соглашением*.

и дал Мэттью подписать его: «Здесь я соглашаюсь с тем, что если через месяц дыра в потолке комнаты не будет заделана, если дом снаружи не будет покрашен, и если деревья, живые изгороди и кусты не будут ухожены. Джанет полностью получит от меня разрешение призвать необходимую рабочую силу. Я не буду спорить с ней по этому поводу, и полностью оплачу все расходы». Мэттью прочел это соглашение с присущим адвокату скептицизмом, состроил гримасу, а затем подписал и поставил дату.

Мэттью удалось сдержать свое обещание, за исключением приведения в порядок сада. Соответственно, Джанет связалась со службой, которая прислала к ним людей, и они за один день привели все в порядок. Понятно, что это не повлияло на склонность Мэттью брать на себя ответственность за выполнение слишком многих «мужских работ», но после этого Джанет стала сама составлять чрезвычайные соглашения, которые она требовала от Мэттью подписать и выполнить.

Ситуация, создавшаяся в отношениях Кейта и Эврил, была совершенно другой. На своем рабочем месте Кейт отвечал за пятьдесят человек и помногу часов проводил на работе. В выходные он не хотел ничего более, как только расслабиться и провести время с Эврил и их четырехлетним сыном. Эврил раньше преподавала английский язык и математику в неполной средней школе, но после того как у нее родился сын, она решила полностью посвятить себя домашним делам и ребенку. По ее мнению, хороший муж — не тот,

который все выходные напролет сидит у телевизора. Ведь дома полно неотложных дел. «Хорошая жена» напоминала своему мужу об ежедневных делах, требующих внимания. Кейт уже привык к тому, что Эврил представляла ему список дел из сорока пунктов, которые он должен был доделать до утра понедельника.

В отличие от Мэттью, Кейт был рад заплатить кому-нибудь, чтобы выполнить все эти домашние дела. «Я вполне могу это позволить себе, — говорил он, — я заплачу любую цену, сколько бы это ни стоило. Я работал целую неделю, и имею право в выходные отдохнуть». Эврил никак не соглашалась, настаивая на том, что «у мужчины должно быть некоторое чувство гордости и интерес в отношении своего дома и, что он не сможет по-настоящему ценить эти вещи, если сам не уделяет им внимание». Она добавляла: «У моего папы был девиз: «Никогда не зови посторонних, чтобы что-то сделать в твоём доме. Я ведь не прошу своего мужа готовить или стирать!»

Я пытался, но, увы, бесполезно, убедить ее изменить свое категоричное мышление. Затем обсуждение сосредоточилось на траве, росшей на их заднем дворе, которую Кейт косил по утрам в воскресенье. Когда трава была скошена, Эврил неизменно находила в работе Кейта какие-нибудь недостатки: то края были неровными, то он оставил посередине зигзаги, то еще что-нибудь. Я задал очевидный вопрос: «Эврил, а почему Вы сами не косите эту траву? Она бросила на меня исполняющий взгляд и категорично заявила: «Это не моя работа!»

К сожалению, я не добился прогресса с этой парой. Думаю, что они до сих пор спорят на тему «чья это работа»!

Как кажется, вынос мусора является мужской прерогативой. Я вспоминаю пару, у которой из-за этой простой домашней обязанности разгорались колоссальные скандалы. Коррин была твердо убеждена, что это то, что должен делать ее муж — выносить эту тяжесть из дома». Тим не возражал, но настаивал на том, что будет это делать тогда, когда ему удобно. Коррин, довольно брезгливая особа, считала, что мусор нужно выносить на помойку сразу, как только ведро заполнится. Обычно она выносила мусор сама и оставляла его около наружной двери. Ей не хотелось проходить лишние три метра, чтобы вынести мусор из дому. Несколько раз, когда Тим и Коррин «сцеплялись рогами», мусор оставался подпирать внешнюю дверь более трех дней!

Еще одна пара сделала причиной своих стычек переносной кондиционер воздуха, который устанавливался в окне. Летом в их спальне, выходящей окнами на запад, было как в сауне. День за днем, неделя за неделей, Элси умоляла Чарльза принести с чердака кондиционер (где он хранился в течение зимы) и установить его в спальне. Время шло, а пара изнемогала от жары. Чарльз так и не удосужился установить кондиционер, и также отказывался кого-либо пригласить, чтобы свалить со своих плеч этот груз. К тому же, зачем кому-то платить, когда он полностью способен сделать это сам?

Разумеется, все эти случаи более сложны, но здесь мы не будем касаться скрытых программ и лежащей в основе всего этого динамики. Достаточно сказать, что, если я соглашаюсь вымыть окна, но пытаюсь обойти это дело стороной или сделать кое-как, то я открываю себя оправданной критике. Но если я с самого начала даю понять, что не буду заниматься окнами, и мой партнер решает вступить со мной в отношения на этих условиях, то я не несу ответственность, даже если окна стали такими грязными, что практически не пропускают в комнату свет.

Что же касается меня самого, то я совершенно четко дал понять, что я не водопроводчик, не плотник, не электрик, не строитель, не механик, и не садовник. Но я знаю, как заменить лампочку и иногда я выношу мусор.

Возвращаясь к мифу 10

Четкое разграничение мужских и женских обязанностей, как кажется, сглаживается год за годом. В наши дни меньше пар спорят по поводу того, чья это работа, когда дело касается домашних обязанностей. Тем не менее, многие из сценариев, описанных в этой главе, до сих пор разыгрываются. Как кажется, самая главная жалоба состоит в том, что просьбы не выполняются в должное время. Например, Мерил согласилась помочь Максусу с заполнением деклараций о подоходном налоге, но ему необходима ее помощь прямо сейчас, а она сначала хочет сделать другие дела. Бонни хочет от своего мужа, чтобы он пере-

садил куст, когда придет с работы, но он отказывается это делать до выходных. Я советую парам обсудить временные рамки и принять тот факт, что вполне допустимо выполнять те или иные дела за рамками оговоренного времени. Если эти сроки начинают выходить за пределы того, что кажется справедливым и уместным, то в этом случае стоит прибегнуть к соглашению по поводу чрезвычайных обстоятельств, наподобие договора Мэттью и Джанет.

Совсем недавно в одной профессиональной паре, которую я наблюдал (давайте будем называть их Нельсоном и Грейс) яблоком раздора стал кондиционер воздуха, почти как у Элси и Чарльза, только в случае Нельсона и Грейс этот кондиционер не нужно было вмонтировать в окно. У них было несколько неэффективных и шумных оконных кондиционеров, и Грейс захотела установить центральное кондиционирование воздуха, но Нельсон поскупился на это. Даже такие, казалось бы, незначительные разногласия могут посеять смуту в семье. С обеих сторон растет чувство обиды, которое становится явным в отношениях супругов.

Я советую парам работать в тандеме, избегать применения силы, старательно избегать несправедливых требований, а также быстро и охотно соглашаться помогать друг другу с выполнением различных задач, домашних дел и других обязанностей. Если вы будете скупиться на добрые дела для своего супруга, то во всей этой сделке начнет прослеживаться фальшь.

МИФ 11

Появление ребенка делает неудачный брак более счастливым

Вообще, дети, как правило, укрепляют хороший брак и делают его еще лучше. В несчастливом браке этот дополнительный груз обычно лишь ухудшает ситуацию.

Большинство людей признает, что быть хорошим родителем нелегко. Обязанности хороших родителей колоссальны. В парах, которые прежде функционировали гармонично, появление ребенка способно выявить скрытые конфликты и существенные разногласия во мнениях. Когда в браке преобладает гармония, муж и жена находят согласие в таких вещах, как забота о детях, их воспитание, их образование, местоположение дома, распределение семейного бюджета, и в других личных и межличностных моментах.

Для неблагополучных или несчастливых пар часто свойственен конфликт между личными амбициями партнеров и благополучием семьи. Например, я видел много отцов, которые никогда не отказали бы себе в приобретении дорогого автомобиля, но которые отказывались нормально кормить и одевать семью. Общество говорит: «Будь индивидуальностью» и «Живи своей жизнью».

Эти идеи часто идут вразрез с необходимостью в первую очередь заботиться о своей семье и удовлетворять собственные интересы только после того, как удовлетворены потребности семьи.

Социологи, изучающие это явление, утверждают, что большинство семей уживаются с трудом. Большинство людей воспринимают напряжение, споры неприятия как нечто обыденное и неизбежное. Некоторые даже утверждают, что, если члены семьи не конфликтуют друг с другом, и почти не ссорятся, то это весьма подозрительно. Увы, негармоничное функционирование считается нормой!

Случайные короткие и незначительные ссоры, на самом деле, явление достаточно «нормальное», и они не должны становиться почвой для беспокойства. Разумеется, когда только вступаешь в брак, можно ожидать некоторых столкновений. Чтобы два уникальных человека из двух разных семей научились гармонично жить вместе, им необходима первоначальная и последующая подгонка. Как бы то ни было, если не сделать никаких шагов к спасению ситуации (например, проконсультироваться у специалиста), холодок в отношениях между мужем и женой может перерасти в постоянные трения.

Действительно ли много шансов на то, что напряжение между мужем и женой рассеется вместе с рождением или усыновлением ребенка? Этот младенец может на некоторое время отвлечь родителей. Но это не принимаемое во внимание напряжение рано или поздно обязательно вылезет на поверхность, став дополнительным бременем

к заботе о полностью зависимом существе. Пример тому — Селия и Фрэнк. Их отношения были несколько бурными с самого начала. Несмотря на частые горячие споры, они решили пожениться. Почему? «Хотя мы цапались как кошка с собакой, мы любили друг друга и думали, что как только мы поженимся, все наладится» — объясняла Селия. Это не так! Эти лишь еще один миф. Вместо улучшения отношений они обнаружили, что брак навязал им дополнительные требования и обязанности. Порой они даже прибегали к физическому насилию. Они пришли ко мне за помощью в тот момент, когда их вражда стала почти постоянной.

Казалось, что их проблемы происходили из их равных семейных переживаний. Например, Фрэнк видел в Селии некоторые качества, с которыми он боролся в своей матери, начиная с момента развода родителей, когда ему было одиннадцать лет. Он характеризовал свою мать как «рьяную поборницу жесткой дисциплины» и слишком остро реагировал, когда Селия выражала любое недовольство. Более того, Фрэнк чувствовал, что мать не любила его, и он крайне нуждался в любви. Селия, в свою очередь, научилась быть независимой в юном возрасте. Ее родители оба были алкоголиками, и ей приходилось самой заботиться о себе и защищать своего брата, который был на шесть лет младше ее. Но шрамы, оставленные в ее душе, побуждали ее к переходу в постоянные войны, стоило Фрэнку прикоснуться к крепким спиртным напиткам или выпить больше двух бутылок пива.

Мы начали работать на сеансах терапии над этой и другими проблемами, когда Селия объявила о том, что она беременна. Фрэнк уговаривал Селию сделать аборт, но она настаивала на том, что хочет иметь ребенка, утверждая, что она уверена, что это решило бы их проблемы и укрепило бы брак. Фрэнк спросил мое мнение. Я заявил, что мое мнение таково, что нужно заводить ребенка тогда, когда брак прочный, а не тогда, когда полно проблем. Селия отказалась прерывать беременность.

Я продолжал наблюдать эту пару, и мы сделали некоторое продвижение вперед в плане их неправильного понимания и гиперчувствительности. Селия родила дочь, и я в следующий раз встретился с ними, когда ребенку было три месяца. «Все ужасно!» — заявила Селия. Фрэнк согласился. Одна из главных проблем заключалась в том, что ребенок не давал им спать. «Я весь день брожу как в тумане» — говорил Фрэнк. Более того, ненасытная потребность Фрэнка в любви была серьезно скомпрометирована. «Когда я провожу время с ребенком, он негодует» — объясняла Селия. «Такое впечатление, что мне приходится уделять внимание не одному ребенку, а двоим. Фрэнк ревнует к собственному ребенку!» Мои попытки помочь этой паре разрешить их проблемы и установить позитивные отношения не увенчались успехом. Их брак завершился разводом со скандалом. Возможно, этот союз был обречен на провал с самого начала, и никакие консультирования не принесли бы пользу. Хотя я думаю, что если бы эта пара не создала себе сложностей столь

ранним рождением ребенка, то брак, возможно, был бы сохранен.

В прошлом роль женщины во многом определялась ее статусом матери. Теперь основания для вступления женщины в брак изменились, и ее бунт против порабощения имеет под собой основательную почву. Сегодня мужчинами и женщинами управляет чувство индивидуализма. Хотя полноценная родительская забота требует готовности от мужей и жен жертвовать многими из своих эгоистических желаний. Гармоничное функционирование семьи требует точки зрения «мы» вместо «я». Появление ребенка — это критический момент, который предъявляет к браку новые требования. Если пара выработала привычки и реакции, которые не адекватны для этой новой ситуации, то разрушение семьи практически неизбежно.

Возвращаясь к мифу 11

Исследования подтверждают, что у детей из разбитых семей успеваемость хуже, чем у детей из полных семей. Именно на этом утверждении основываются советы тех, кто считает, что детям будет лучше, если родители останутся вместе, даже если им продолжать жить в браке становится почти невыносимо. Думаю, что для решения этой проблемы требуются гораздо более подробные исследования, но мои клинические наблюдения до сих пор заставляют меня верить в то, что детям обычно лучше жить с разведенными родителями, нежели в семье, где оба родителя чувству-

ют себя несчастными и действуют злонамеренно по отношению друг к другу. Разумеется, детям лучше, когда родители разводятся мирно и не допускают, чтобы их дети оказались в районе военных действий.

Буквально сегодня я видел пару, уровень совместимости которой был почти на нуле. Этот брак никогда не должен был состояться. Жена считает, что ребенок поправит положение вещей! Она совершенно не реагировала на мои контраргументы, и я содрогался при мысли о том, что еще одно невинное существо вынуждено страдать от последствий воспитания в крайне нервной атмосфере.

Иметь ребенка — это колоссальная ответственность, которая неизбежно создает в браке новое напряжение. Если брак нестабилен и негармоничен, то рождение ребенка только ухудшит ситуацию. Приносить ребенка в семью, где обстановка напряженная и нестабильная — это акт жестокости. Ребенок — не игрушка, которой можно поиграть, а потом выбросить.

Брак должен быть партнерством 50–50

МИФ **12**

Равноправие, равные возможности, равенство в заработной плате и продолжительности рабочего времени стали теперь понятиями, набившими оскомину. Равенство и демократия рассматриваются многими как синонимы и как нечто очень желанное. Если вещи не поделены поровну, то есть, не поделены четко пополам, то считается, что за этим последует эксплуатация. Эгалитаризм стали приравнивать к свободе. В просвещенных кругах владелец замка больше не требует принести трубку, тапочки и выпить. Вполне возможно, что сегодня мужч ина с изысканными манерами будет батрачить у горячей плиты (или, что более реалистично, нажимать кнопки микроволновки), в то время как управляющая им жена будет расслабляться в комнате с выпивкой и бюллетенем фондовой биржи.

Ослабление четкого разграничения мужских и женских ролей и неизменных стереотипов мужских и женских функций, возможно, отражает подлинный прогресс и просвещенность. Однако неправильное применение этой идеи разделения 50–50 и понятие о том, что совместное участие непременно справедливо и желательно, сбило многие браки с пути. Дело в том, что некоторые

пары считают, что в то время, как люди могут быть равными друг другу, они так же и отличаются друг от друга. Таким образом, в данных обстоятельствах, комбинация 60-40, 70-30, 75-25, или любая другая, возможно, будет лучше, чем 50-50.

Вот несколько таких примеров:

Гарольд гордился собой, утверждая, что он феминист, и он сразу был готов заметить в себе и других даже неявные намеки на мужской шовинизм. Когда он женился на Марджи, он настаивал на том, чтобы поровну поделить между собой все домашние обязанности. «Прежде всего, мы оба работаем, мы зарабатываем поровну, мы оба приходим домой усталые, поэтому в один вечер я буду готовить ужин, а на следующий вечер — ты». На первый взгляд, предложение Гарольда казалось вполне приемлемым. Что может быть справедливее? Но Гарольд забыл учесть одну существенную реальность. Готовил он отвратительно! Не только оказывалась несъедобной его приготовленная с благими намерениями стряпня, но и время, и труд, затраченные на приготовление даже самых простейших блюд (не говоря об убытках!) доказывали экономическую неэффективность идеи Гарольда о разделении обязанностей 50-50. Более того, Марджи любила готовить, и обладала талантом почти не прилагая усилий, стряпать восхитительные питательные и изысканные блюда. Понятно, что Гарольд не принимал в расчет некоторые важные факторы в их особых отношениях.

Кен и Джоди столкнулись с другой проблемой. Их четырехмесячный младенец плохо спал. Ма-

ленькую Лизу надо было кормить и переодевать как минимум два раза за ночь. Джоди считала, что было бы вполне справедливо, если они с Кеном вставали к Лизе по очереди. Они оба много работали. Джоди работала патронажной сестрой в местной психиатрической службе. Она часто находила свою работу скучной и требующей усилий. «Я работаю точно так же много как Кен, поэтому будет справедливо, если одну ночь будет вставать к Лизе он, а другую ночь я». Таким образом, Джоди предлагала Гарольду то же самое разделение труда 50-50. Разумеется, низкий К.К. (Кулинарный Коэффициент) Гарольда в противовес К.К. гения, коим обладала Марджи, нельзя приравнивать к ситуации Кена и Джоди: Кен проявлял не меньшие способности, чем Джоди, когда нужно было менять подгузники и держать детскую бутылочку!

Кен иначе смотрел на всю эту историю: «Обычно я должен приходиться в больницу на дежурство к 7:15 утра, и если у меня не было шести-семи часов крепкого сна, я чувствую себя вялым и несобранным». (Я попросил предупреждать меня о запланированных операциях, чтобы я обязательно высыпался, перед тем как брать в руки скальпель!) Джоди считала это «уклонением от обязанностей», и утверждала, что ее работа так же важна и ответственна, как и работа Кена. Я поспорил с ней, сказав, что, хотя работа хирурга, возможно, не менее важна, чем работа патронажной сестры, она, безусловно, требует большей точности. «В его руках жизнь и смерть, — протестовал я, — и если его ум не будет ясным, и он сам будет не-

собранным из-за того, что заботился ночью о ребенке, то его рука может промахнуться».

Решение для этих двух пар было относительно простым. Марджи полностью взяла на себя всю готовку, а Гарольд покупал все продукты. Джоди ухаживала за ребенком пять ночей в неделю, а Кен вставал к Лизе в пятницу и субботу. Кен охотно занимался дома бельем: стирал, сушил, гладил, и раскладывал по полочкам. В этих парах неравномерное распределение обязанностей поддерживало ощущение равновесия и гармонии.

Есть много пар, которые намеренно распределяют обязанности не поровну, просто потому что им так предпочтительнее. У меня есть один хороший друг, бухгалтер и большой любитель готовки, который взвалил на себя почти все домашние обязанности. Он полностью зависит от своей жены и, возможно, в отношении домашних обязанностей них партнерство составляет 90-10. Именно такого разделения хотят он и его жена, и оно для них эффективно. Я также знаю пару, где брак, наоборот, является «традиционным», то есть, где готовит, делает всю уборку, стирает и ходит по магазинам жена. Есть более чем один способ налаживания отношений в парах. Брачная диада — система сложная: то, что поистине удовлетворяет одну пару и порождает подлинную любовь, заботу и уважение, для другой пары может оказаться совершенно разрушительным.

Салли-Энн подчеркивала, что ей нравится быть домохозяйкой. Энди целыми днями зарабатывал на хлеб, и когда он приходил домой, она с радос-

тью делала все, чтобы он мог отдохнуть. «Ко мне приходили подруги и говорили, что я жертва промывания мозгов, что мне нужно посещать группы развития сознания и становиться взрослой. Думаю, что взрослый — это тот, кто делает свой собственный выбор, а это мой выбор, по крайней мере, на данный момент». К сожалению, слишком многие люди настаивают на том, что есть только один правильный способ восприятия мира, и обычно, это твой собственный способ.

Обычно меня забавляют пары, которые фиксируют свои результаты. «Я пять раз готовила обед, а ты — два. Я четыре раза выносила мусор, а ты — три. Я дважды загружала стиральную машину, а ты один раз. Я шесть раз пылесосила ковер в комнате, а ты один раз, и то кое-как». Иногда я прошу клиентов вести некоторое время такой «протокол», дабы лучше сознавать то, что происходит в отношениях. Но в необходимости доказывать «насколько больше тебя я работал» я усматриваю сигнал отсутствия таких моментов, как любовь, искренний интерес и глубокая преданность.

Когда ты по-настоящему кого-то любишь, ты с радостью делаешь для этого человека всё: быть способным делать жизнь для него более легкой и приятной — это удовольствие, и даже наслаждение. Поэтому, когда я вижу, как мужья и жены размахивают своими «протоколами» и подсчитывают очки, выкрикивая: «Ты мне должна!» Я с грустью сознаю, что рано или поздно они, видимо, прибегнут к услугам адвокатов, занимающихся бракоразводными делами.

Возвращаясь к мифу 12

Не думаю, что я могу здесь добавить еще что-то важное. Главная мысль заключается в том, что «равенство» не всегда соответствует 50-50, и те пары, которые ведут такой счет, видимо, впоследствии заплатят адвокатам еще больше.

Взаимное сотрудничество в браке крайне важно. Партнеры помогают друг другу и оба обогащаются за счет этого. То, что может выглядеть со стороны как неравенство или даже как эксплуатация, при тщательном наблюдении пары может доказывать свою справедливость. Обычно я задаю парам вопрос: «Выполняет ли ваш супруг свою долю работы?» Если ответ утвердительный, то я больше ни о чем их не расспрашиваю. Если присутствует разногласие во мнениях, то мы возвращаемся к ожиданиям каждого из супругов и смотрим, можем ли мы выровнять игровое поле.

МИФ 13

Брак может осуществить все ваши мечты

Даже в наш век просвещенности и эмансипации есть много людей, которые считают брак высшим достижением, заметным признаком успеха. Вступление в брак устанавливает в уме этих людей определенный статус. Оно доказывает их основополагающее достоинство. Оно показывает миру, что кто-то действительно захотел взять тебя в супруги. Такие настроения, возможно из-за того, что так привыкли считать в обществе, чаще поддерживаются женщинами, нежели мужчинами. Понятие «холостяк» не имеет тех же унижительных оттенков, каковые имеет понятие «старая дева». Тем не менее, некоторые мужчины также становятся жертвой мифа о том, что брак может исполнить все твои мечты. Один остряк заметил: «Не бывает такого, чтобы женщину в возрасте тридцати лет за всю жизнь ни разу не просили выйти замуж, — по крайней мере, ее родители». (Несмотря на наше значительное продвижение в сторону равенства, родителей до сих пор больше беспокоит замужество дочерей, нежели женитьба сыновей.)

Бетти придерживалась взглядов, которые характерны для многих женщин, обращавшихся ко мне по поводу своей низкой самооценки. Она счи-

тала себя «неудачницей». У нее, привлекательной и изящной, было много подруг, а также несколько мужчин, которые являлись ей просто «приятелями». Однако после своего развода, состоявшегося шесть лет назад, она так и не встретила ни одного мужчины, с которым у нее вышло бы что-то серьезное. В возрасте 39 лет Бетти уже занимала ответственную и хорошо оплачиваемую руководящую должность, и готовилась занять в компании должность, на которую могло претендовать менее 5% человек, — как мужчин, так и женщин. Но в ее глазах все это ничего не значило. Она нелогично обвиняла себя в неудачном браке и, что гораздо хуже, за шесть лет ей не удалось установить прочных отношений ни с одним человеком, которого она сочла бы подходящим для второго брака. Таким образом, в ее глазах, все ее достижения сводились к нулю. Поскольку она не вышла во второй раз замуж, она считала себя «никем».

Тридцатипятилетняя Линн имела сходные проблемы низкой самооценки. В отличие от Бетти она была замужем и имела двоих детей. «Всю свою жизнь меня готовили к тому, что я жена и мать. Все мое детство было сосредоточено в этом направлении. Меня учили шить, вязать, готовить и печь. При выборе колледжа после окончания средней школы я основывалась не столько на выборе себе профессии, сколько на том, чтобы у меня там было больше шансов познакомиться с будущим мужем. Моей единственной целью посещения колледжа было найти себе мужа, что, собственно, и произошло. Мы поженились с Джо

сразу после окончания колледжа». Теперь, прожив тринадцать лет в браке и имея двоих сыновей, тринадцати и десяти лет, Линн осуществила свой замысел. «У нас даже есть белый забор из штакетника, автомобиль-универсал и собака — я не шучу!» Но, вместо того, чтобы радоваться исполнению своей мечты, которую Линн лелеяла всю жизнь, она стала замечать вторжение в свою жизнь каких-то беспокойных чувств. «Поначалу она появлялись еле заметно, но потом стали наводить меня на мысль, о том, что, неужели жизнь заключается только в этом!»

Фрэн была особенно сбита с толку. Ее история и воспитание были сходны с тем, что происходило с Линн, но в 42 года она стала вполне понятной жертвой «женщины моложе ее». Ее муж завел роман с одной из своих секретарш, и восемь месяцев назад он бросил Фрэн. «Я запрограммирована быть женой, — говорила она, — и это все, что я знаю». Здесь снова предполагалось, что брак исполнит все ее мечты. «Это все, что я когда-либо желала. Я была полностью счастлива».

Бетти, Линн и Фрэн находились в различных затруднительных ситуациях, но все трое были жертвами мифологии типа «брак — это самое важное». Какую помощь для себя могут найти такие Бетти, Линн и Фрэн в этом мире? Решение заложено в том, чтобы дать им возможность развить всесторонний взгляд на мир, в котором брак — лишь одна составляющая (и не абсолютно важная) счастливой и преисполненной жизни.

Чтобы человеку развиться в уравновешенную личность, необходимо широкое разнообразие на-

выков межличностного общения. Симпатия, подлинное чувство близости, способность к дружбе и товариществу — вот необходимые ингредиенты для поддержания позитивных отношений. Важным ингредиентом самооценки и уверенности в себе являются сексуальные навыки. (Идея того, что, *если есть любовь, то и секс обязательно будет на высоте* — это еще один миф. См. Миф 23.) Сексуальному мастерству нужно учиться, и здесь любви недостаточно. Но сексуальной удали и опытности тоже недостаточно, чтобы поддерживать устойчивые любовные отношения. Работа и другие внешние обязанности и стимулы могут предотвратить разрушение домашнего очага. Действительно, есть мужчины и женщины, которые находят удовлетворение в полном посвящении своего времени семейной жизни. В том, чтобы быть «домоседом» нет ничего плохого, за исключением того, что это делает человека уязвимым перед лицом распада семьи, как в случае Фрэн.

Сколько стройных, привлекательных и хорошо одетых людей почти сразу после вступления в брак перестают следить за собой и становятся тучными, неопрятными или, даже можно сказать, неприятными? До вступления в брак они прилагали усилия и пытались произвести хорошее впечатление. А цель? Захватить ничего не подозревающую жертву. Когда разрешение на вступление в брак подписано, «необходимость» прилагать усилия отпадает. Как жаль!

Заблуждение по поводу брака как полной своей реализации четко связано с мифом номер два

(романтическая любовь), но оно имеет некоторые отличительные особенности. Когда человек вступает в брак, считая это обязательным условием для жизни как таковой, часто имеет место эмоциональный шантаж. «Я не могу жить без тебя. Если ты покинешь меня, я убью себя!» Слишком много таких пар остается жить в браке, не ради любви, заботы или счастья, но из-за вины и страха. Супруг превращается в «эмоциональный кислород» для своего партнера, без которого жизнь не может поддерживаться. Такие люди говорят своим супругам: «Ты для меня значишь все, ты для меня — целый мир». Эта нездоровая зависимость порождает негодование с обеих сторон. Зависимый партнер жалуется своему «спасителю», говоря, что последний ему необходим, в то время как «сильный» человек чувствует себя «в западне», гневается, и часто тревожится. Такие браки принято называть «симбиозной привязанностью», что подразумевает, что один человек зависит от другого ради удовлетворения своих невротических желаний, и скорее ради эксплуатации, нежели ради сотрудиической поддержки и взаимной любви.

Зрелая любовь никогда не превращает другого человека в «эмоциональный кислород». Вот как мыслит зрелый человек: «Я могу жить с тобой и без тебя. Но я больше предпочитаю жить с тобой, потому что люблю тебя. Я надеюсь, что ты то же самое думаешь насчет меня». Незрелые привязанности ведут к совершенно иному утверждению. «Ты мой, и я никогда не позволю тебе уйти». В этих случаях, «эмоциональный шан-

таж» и другие подобные ему тактики — явление весьма обычное. Давайте рассмотрим следующий диалог:

К у и н и: Не думаю, что мы подходим друг другу. Я много думал, и пришел к выводу, что нам обоим было бы лучше, если бы мы развелись.

Л и н д а: Если ты снова будешь просить о разводе, то я расскажу твоей матери про твою связь с Глэдис и про деньги, которые ты промотал.

К у и н и: (Ошеломленный) Зачем тебе это делать? Моя мать всегда была добра к тебе. Ты ведь знаешь, что ей такого не вынести. Почему ты хочешь сделать больно моей матери?

Л и н д а: Даже и не помышляй о таких глупостях!

Удерживать человека в браке без любви — идея не самая лучшая! Хотя многие люди, для которых брак являет собой всё, настаивают на сохранении отношений, несмотря на свое знание того, что супруги их не желают, не любят и не уважают. В отношениях типа «брак — это всё» обычно недостает взаимного счастья, здоровой совместности, любви, доброты, подлинной заботы и радости.

Благополучный брак является одним довольно важным и желательным компонентом полноценной жизни, но не крайне необходимым. Точка зрения относительно того, что брак являет собой всё — это ложная концепция, которая может принести только боль и разочарование.

Возвращаясь к мифу 13

В сегодняшнем мире такое понятие как «старая дева» является устаревшим и политически некорректным, и рассматривается как дискриминация женщин. Кроме того, теперь не стыдно быть одиноким, как для мужчин, так и для женщин, и родителей-одиночек теперь стало гораздо больше. В 1985 году, когда вышла книга «Возвращаясь к мифам о браке», было уже довольно много женщин, посвятивших себя своей карьере, но в сегодняшнем мире корпораций и рынков число женщин, занимающих высшие руководящие должности, стало еще больше. Тем не менее, все сценарии, описанные в этом мифе, никоим образом не исчезли. И за последние несколько лет я видел гораздо больше женщин, которые испытывают стресс из-за требований, предоставляемых их престижной и ответственной работой, нежели таких, которые разделяют участь Бетти. Дилеммы, описанные Линн и Фрэн, до сих пор сохраняют свою актуальность. Симбиозные привязанности и эмоциональный шантаж, проиллюстрированные диалогом между Куини и Линдой, также отнюдь не редкость.

- Несчастливых браков, заканчивающихся разводами, возможно, станет меньше, если люди будут создавать семью, полностью сознавая все возможные последствия этого. Вступать в брак только потому, что на тебя давят друзья или родители — отнюдь не разумно. Еще более немудро игнорировать воз-

МИФ 13

никающее перед вступлением в брак ощущение, что эти отношения не будут полноценными. Ваш инстинкт может опередить ваше сердце, и подсказать мозгу, что нужно делать! Даже если у вас нет добрачных сомнений и волнений, разумное консультирование и руководство могут спасти вас от мучительной боли, которую вам, возможно, пришлось бы испытывать впоследствии.

Настоящие любовники автоматически узнают мысли и чувства друг друга

МИФ 14

Вот еще одно убеждение, связанное с романтическим заблуждением (Миф 2). Сейчас изобилуют идеи относительно того, что настоящая совместимость подразумевает «единомыслие» или «бытие на одной волне», а стало быть, слова здесь излишни. В бульварных журналах это часто выражают приблизительно так: «Их глаза встретились посередине комнаты, и они в один миг узнали, что каждый из них думает и чувствует». Настоящая любовь наделяет человека даром телепатии!

Как и в любом из мифов о браке, здесь есть некое зерно истины, которое может быть раздуто до абсолютной истины. Хорошие друзья, любовники, супруги, и даже коллеги по работе больше преуспевают, когда каждый человек до некоторой степени понимает другого, когда каждый человек восприимчив к чувствам, мнениям и предпочтениям другого. Следовательно, люди могли бы научиться довольно точно считывать реакции друг друга. «Я уловил злобу в твоих глазах в тот момент, когда Чарли рассказывал о своей последней

победе, и я понял, что, если я не выведу его из комнаты, то он уйдет отсюда с разбитым носом». «Я точно знала, о чем ты думал, когда Грэйс начала рассказывать о том, как она ездила в Мексику на прошлой неделе».

Но, как бы то ни было, мысли и чувства другого человека иногда можно прочесть неправильно. Вот типичный диалог:

Адам: Почему ты сердишься?

Сью: Я не сержусь. Почему ты думаешь, что я сержусь?

Адам: Но ты сердишься. Тебе меня не проведешь. Я всегда могу сказать, когда ты сердишься.

Сью: Неправда. Я не сержусь. Клянусь, что не сержусь.

Адам: Кого ты пытаешься надуть? Будь откровенной! Честно признайся в своих чувствах. Перестань лгать!

Сью: (Действительно начинает сердиться) Я тебе не лгу! Говорю тебе, я не сержусь.

Адам: Скажи, почему ты повышаешь свой голос? Давай же, признавайся в своих чувствах. Я могу читать тебя как книгу.

Сью: Я ненавижу, когда ты начинаешь сомневаться в моей честности. Именно это меня и злит.

Адам: Ага! Так вот ты и признала, что сердишься!

Вариации на вышеупомянутую тему почти бесчисленны. Я видел, как этот сценарий разыгрывался между друзьями, любовниками, супругами, врагами, а также между терапевтами и их паци-

снтами. Тема «я знаю тебя лучше, чем ты знаешь себя сам» - это нонсенс. Безусловно, люди способны вводить себя в заблуждение, не признавать в себе определенные элементы, которые могут быть видны со стороны, но, в целом, никто не знает тебя лучше, чем ты знаешь себя сам. Никто не читает мыслей! Вышеприведенный диалог не был бы таким обидным, если бы вместо «Почему ты сердишься?», Адам спросил: «Ты сердишься?» или сказал бы: «Мне кажется, что ты сердишься». Если бы у Адама были совершенно очевидные факты, опровергающие отрицание Сью, то его усомнение в ее утверждении относительно того, что она не сердится, возможно, пошло бы на пользу. Но в данном случае он был неправ в том, что попытался «влезть к ней в душу». Вот основное правило: *Никогда никому не говори о том, что он думает или чувствует.*

Как часто мне приходится слышать заявления типа: «Я не должна это ему объяснять! Если бы он действительно любил меня, то он знал бы это и без моих слов». «Мой партнер должен знать, чего я хочу. Если мне приходится говорить ему, то в этом нет ничего хорошего».

Этот грустный миф особенно сильно распространяется на область сексуальной близости. «Если мне приходится объяснять своему мужу, чего мне хочется от него в постели, то все удовольствие пропадает. К тому же, если бы он действительно любил меня, был бы на меня настроен, то не было бы никакой необходимости говорить ему, что надо делать. Он бы знал это без слов». «Когда женщина действительно влюблена в мужчину, она мо-

жет совершенно явно чувствовать, как порадовать и удовлетворить его. А если бы пришлось объяснять ей, как с ним обращаться или разговаривать, что с ним делать, а чего не делать, то она — не для него, равно как и он — не для нее».

Чепуха! Люди — единственные животные, которые могут общаться через словесный язык. Ни один другой биологический вид не способен сказать: «Дорогая, можешь, положить свою руку сюда, и нажать чуть сильнее, а другой рукой растереть мне спину?» Мы не можем ощущать чувства другого человека, как бы сильно преданы ему мы ни были. Люди — не как насекомые, у которых есть сложный набор инстинктивных рефлексов. Люди должны учиться самым разнообразным и сложным типам поведения (и удовлетворение сексуальных отношений попадает в эту категорию!) Нам даны от рождения ряд основных побуждений (например, голод, жажда) и несколько рефлексов (например, сосательный, глотательный, дыхательный), но все остальное мы усваиваем через наставления, на примере, или методом проб и ошибок.

Разумеется, есть нечувствительные и безразличные люди, которым можно снова и снова говорить, показывать — и все бесполезно. «Меня раздражает, когда ты оставляешь по всей раковине волосы после бритья», «Хочу, чтобы ты не мешала мне, когда я за рулем», или другие совершенно понятные просьбы ими просто игнорируются. Такая воинственность является частью еще одного мифа: «Не позволяйте вашему супругу помыкать вами. Покажите, кто здесь хозяин!»

Борьба за власть в браке порой становится борьбой не на жизнь, а на смерть, и заканчивается разводом!

Разумеется, полезно уметь предсказывать, как любимый человек отреагирует на то или иное событие, а затем либо что-то делать, либо чего-то не делать, чтобы конечный результат был приятен для обоих партнеров. «Как ты узнал, что я хочу кассетный плеер?» «Как было любезно с твоей стороны догадаться, что я хочу навестить тетю в больнице и уйти с офисной вечеринки пораньше, чтобы привезти для меня машину».

Если каждое проявление интереса и внимания, каждый жест заботы, каждый акт щедрости выманивались бы лестью из партнера, то качество союза было бы подорвано.

Но обратное также опасно. «Если бы ты действительно любил меня или действительно заботился обо мне, то ты бы это сделал, либо не сделал этого, либо придумал бы что-нибудь другое». Остерегайтесь подобных рассуждений! Наоборот, скажите своему супругу: «Когда ты делаешь X, — или не делаешь X — я чувствую, что ты не любишь меня». Когда вы, вместо того, чтобы говорить другому человеку, зачем он совершил действие («Ты это сделал, чтобы преднамеренно обидеть меня!»), просто выражаете досаду, старайтесь использовать следующий формат, который я настойчиво рекомендую:

«Когда ты делаешь X
в ситуации Y,
я чувствую Z».

Например: «Когда ты называешь мою сестру тупицей и певеждой в доме у моих родителей, я очень смущаюсь и сожалею по поводу нее, и я раздражаюсь на тебя из-за того, что ты ее унижаешь».

Супругам имеет смысл учить друг друга тому, как нужно ладить. Это не позволяет лезть в душу друг другу, строить догадки, а также использовать все те тактики, которые позволяют недооценивать то, что человек пытается выразить. Говорите то, что имее в виду, имейте в виду то, о чем говорите, и не рассчитывайте на то, что ваш супруг прочтет ваши мысли.

Возвращаясь к мифу 14

Во многих кругах до сих пор присутствует ложное понятие о том, что «настоящая любовь» почти автоматически приводит человека к интуитивному знанию того, как сексуально удовлетворить партнера. «Чтение мыслей» точно так же остается весьма распространенной привычкой.

- Я могу просто повторить, что парам нужно быть готовыми к подробному обсуждению того, как им следует удовлетворять друг друга в сексуальном отношении. Особенно важно — не читать мысли и никогда не говорить человеку о том, что он чувствует или думает.

Несчастливый брак лучше разбитой семьи

МИФ 15

Вот несколько моментов, более неприятных, чем брак без любви, сохраняемый из-за страха, вины или обязанности. Я видел результат пустых и лживых браков, которые сохранялись только из-за социального давления, обязательств или «ради детей». У меня есть поговорка: «Делая это ради детей, вы их отвергаете!». Когда дети — это то, что удерживает брак, их эмоциональные потребности обычно игнорируются. Семья, существующая при отсутствии сотрудничества, без общности интересов, идет на обман, навязанный лицемерным обществом.

Многие люди продолжают жить под одной крышей из-за религиозных убеждений, которые запрещают развод. Некоторые женщины терпят бесконечные трения, оскорбления, напряжение и откровенную нужду по экономическим причинам. Жить женщине с мужем, которого она презирает, тяжело, но еще тяжелее ей найти хорошо оплачиваемую работу, если у нее нет другого опыта и умения, как только быть женой и домохозяйкой. Свое нахождение на этом месте она часто пытается рационально объяснить необходимостью защищать детей.

Дэвид, тридцатилетний программист, обратился ко мне, чтобы я помог ему справиться с тревожностью, подавленностью и сексуальными проблемами. У него все было хорошо во время случайных половых связей, но как только его отношения принимали «серьезный» оборот, он сразу становился импотентом. Его история была типичной среди сотен историй, которые я выслушал за все эти годы: «Одно из моих самых ранних воспоминаний — это как мать с отцом кричали друг на друга. Вы не можете представить себе, сколько раз я просыпался по ночам от их криков и воплей. Это обычно вселяло в меня страх. Это было ужасно! Мой папа обычно переносил свое чувство неудовлетворенности на нас, детей, и мама слонялась по дому совсем несчастная. Когда мне было девять или десять лет, я спросил ее, почему она не подаст на развод. В общем, здесь можно выразиться так: «Сначала я боялся, что мои родители расстанутся, а потом стал бояться, что они не расстанутся!» Позднее мама дала нам знать, что она терпела этот брак ради нас. Но я желал, чтобы она не терпела. Я уверен, что мой брат, моя сестра и я, все были бы, в конце концов, счастливее, если бы мои родители развелись. Родители двоих из моих друзей развелись. Я любил ночевать у них дома. Один из них жил вместе с отцом и мачехой, и все хорошо ладили между собой. Другой жил вместе со своей матерью и младшей сестрой, и нам было очень весело вместе. Я же никогда не приводил своих друзей домой. Мне было очень стыдно и очень неловко, что мама с папой в любой момент могут начать ссориться».

Ронда обратилась ко мне за помощью по поводу разнообразных эмоциональных проблем: «Я здесь потому, что мои родители остались вместе ради меня. Если бы они не остались вместе, то вряд ли бы мне нужен был психотерапевт!» В отличие от семьи Дэвида, их родители скрывали свое напряжение. «Там не было вспышек раздражения: просто холодный и равнодушный арктический климат, лишенный какого бы то ни было тепла». В конце концов родители Ронды развелись, когда ей было двадцать лет. «Насколько мне известно, это произошло на пятнадцать-двадцать лет позже, чем нужно... Вспоминая задним числом, я сознаю, как глубоко мои родители ненавидели друг друга, но для общества они надевали на себя внешнюю оболочку безупречности. Друзья считали их идеальной парой, и часто выставляли как пример благополучной семьи. Большинство людей, знавших их с общественной стороны, были абсолютно ошеломлены, полностью потрясены, когда они расстались».

Термин «разбитая семья» — это предвзятая концепция, несущая в себе негативную нагрузку. Разбитые семьи обвиняют в правонарушениях, наркомании, проституции и преступлениях, начиная от мелких краж, и заканчивая убийствами при отягчающих обстоятельствах. «Я хочу, чтобы ты не имел ничего общего с Джонни» — предостерегает благочестивая мать, — Он из разбитой семьи». Разбитая семья вызывает в воображении образы пренебрежения, заблуждения, заброшенности, отверженности, неодобрения, и многих других тягот жизни. «Распавшиеся семьи дают

рождение разбитым сердцам» — сообщил мне один мой клиент. Когда возникает выбор между «распавшейся семьей» и «несчастливой, но целой, семьей», то многие люди выбирают последнее. Я подвергаю сомнению эту мудрость.

К сожалению, многие автоматически приравнивают развод к «разбитой семье» и ко всем ее предполагаемым изъяснам и лишениям. Они утверждают, что это пятно позора, признак личного поражения и неизбежной травмы для детей, и что «несчастливая семья» лучше «распавшейся семьи». Однако, если к разводу подойти разумно, то он не станет тяжелым и разрушительным кризисом для детей.

В моей практике семейной терапии мне платят за то, что я помогаю парам исправить их несчастливое положение. Возможно, из сентиментальности, нежели из рациональных суждений, я склонен спасать браки всякий раз, когда это представляется реальным, особенно если в семье малепькие дети, и когда я убежден, что пара способна общаться гармонично. Но, когда все усилия исправить ситуацию оказываются напрасными, и хроническая неудовлетворенность, сопровождающаяся крайними разногласиями, одерживает верх, я, не колеблясь, рекомендую конструктивный и дружественный развод. Он ведет не к «разбитой семье», но к двум успешно функционирующим, отдельным домам. Следующий случай служит удачной иллюстрацией этого момента.

Глория и Хэнк за семь лет супружеской жизни обращались к консультанту по вопросам брака и семьи и к двум психиатрам. Невзирая па

свою неспособность ладить друг с другом, они охарактеризовали сами себя, и каждый друг друга в отдельности, как «фантастических родителей». Глория вела свой небольшой, но прибыльный бизнес, а Хэнк, который был выходцем из богатой семьи, занимал высокооплачиваемую должность вице-президента большой компании. «У нас были все основания, чтобы жить счастливо в этом мире» — объяснял Хэнк. «Мы любим наших детей, мы живем в замечательном доме, мы водим дорогие автомобили и часто ездим в отпуск — словом, все это звучит как сон. Многие люди с радостью поменялись бы с нами местами. И, тем не менее, мы никак не можем ужиться друг с другом».

В данном случае постоянной проблемой являлся секс.

— Первые года два все было нормально, — сказал Хэнк. Но Глория резко прервала его

— Никогда не было нормально!

Хэнк обиженно взглянул на нее и сказал:

— Ты постоянно все искажаешь.

— Я ничего не искажаю. Первый год было терпимо, но нормально не было никогда.

Этот момент был весьма характерным для их общения.

— И какая самая главная проблема с сексом? — спросил я.

Хэнк ответил:

— Она постоянно не в настроении, — ответил Хэнк.

— Я испытываю сильный дискомфорт, — объяснила она.

— Когда не с Дерекком! — отпарировал Хэнк.

— Опять ты про этого парня! Давай не будем снова вдаваться в подробности.

— Кто такой Дерек? — спросил я.

Выяснилось, что Дерек последние два года был любовником Глории. Их случайная связь усилилась, и теперь они сильно увлечены друг другом. Ее отношения с Дерекком всплыли на поверхность после того, как она обнаружила, что Хэнк завел роман с лучшей подругой Глории. Дерек сказал Хэнку, что он хочет жениться на Глории, на что Хэнк ответил: «Глория может уйти в любое время, когда пожелает, но уйдет она без детей».

Хэнк пригрозил, что наймет «самого лучшего адвоката, какого только можно купить за деньги», и что пошлет Глорию «ко всем чертям» ради сохранения своей опеки над детьми. «Я никогда не отдам своих детей!»

Предыдущий терапевт рекомендовал в качестве выхода из этого тупика так называемый «открытый брак». Хэнк сказал, что он категорически против внебрачного секса и настаивал на том, что если бы Глория была менее упряма, то они смогли бы проработать свои разногласия и установить добрые отношения. Глория лично призналась мне, что она вышла замуж за Хэнка из желания забыть прежнюю любовь, и что единственное, что ее в нем привлекало, так это сумма на его банковском счете. Она хотела выйти замуж за Дерекка, но не была готова отказаться от своих детей. «Я сказала обо всем этом Хэнку, — говорила она, — но он просто гонит эти мысли от себя».

Я встретился с Хэнком лично, и попытался убедить его в том, что он имеет право на любовь и внимание женщины. «К чему продолжать жить с безразличием и постоянным отвержением Глории?» Но он постоянно повторял: «Я не останавливаю ее. Она свободна идти куда пожелает. Я с радостью дам ей развод. Я даже предложил ей, что хорошо заплачу наличными». Но в отношении детей он оставался непоколебимым. «Они останутся со мной... Я не собираюсь становиться для своих детей папашей по выходным или кем-то вроде Санта-Клауса».

Подруги Глории посоветовали ей добиваться своего через суд. «Ни один судья не присудит Хэнку опеку над детьми» — говорили они. Но Глория не решалась попытать удачи. «К тому же, — добавляла она, — я не хочу таскать своих детей по судам». Дерек предложил урезонить Хэнка, но у них все закончилось скандалом, который лишь усугубил ситуацию.

Я встретился с Глорией и Хэнком и нарисовал им словесный портрет того, что, на мой взгляд, будет происходить в течение следующих двух лет, если они не выйдут из своего безвыходного положения. Напряжение и разрушительные чувства между ними неизбежно усилятся и выльются на детей. Как можно предотвратить это и гарантировать четырех победителей вместо четырех пострадавших?

Чтобы подчеркнуть разрушительные последствия их настоящей ситуации, я окрестил ее «Игрой Четверых Неудачников». «Сначала давайте перестанем спрашивать, что лучше для Хэнка и

Глории. Давайте по-настоящему задумаемся о ваших детях. Что лучше для них? Я намекнул, что, как у Глории, так и у Хэнка привязанность к детям зиждется на эгоистических, и даже, возможно, на недоброжелательных мотивах. Я подчеркнул, что для них, как для заботливых и любящих родителей, взаимный и легкий доступ к своим отпрыскам должен быть неотъемлемой частью любого конструктивного плана. Затем мы исследовали возможность совместного опекуинства, которое могло бы лучше удовлетворить потребности детей.

Мы обсудили, какую поддержку каждый из них будет оказывать детям, финансовое содержание детей, разделение имущества, географические границы (Насколько далеко Глория и Хэнк должны жить друг от друга?) и как лучше подготовить к этому детей, как сообщить им о своих решениях. Эти обсуждения часто выливались в горячий спор, но я был способен помочь им достичь ряда разумных и целесообразных соглашений, которые предполагали благополучие всей семьи. Хэнк и Глория осознавали, что я ни на чьей стороне. Поэтому я мог повернуться к Глории и сказать: «Погоди! Ты не можешь ожидать от Хэнка, что он согласится с этой идеей!» или мог упрекнуть Хэнка: «Ты снова ставишь свои потребности впереди потребностей своих детей». Таким образом, потенциальная враждебность была преобразована в позитивную энергию, направленную на конструктивный финал.

Если бы Хэнк и Глория обратились каждый к своему адвокату, то вражда и подстрекательство в

их взаимодействии были бы почти неизбежны. Консультирование по поводу развода бдительно отслеживает обходные пути, позволяющие избежать горечи, вражды и недоброжелательности, которые большинство людей считает неизбежными. Хэнку, Глории и мне потребовалось более двух месяцев, чтобы прийти к соглашению, которое каждый из нас троих считал справедливым, учитывающим интересы каждого в отдельности. Затем адвокаты подписали заключительные бумаги. Адвокат Глории сказал: «Я могу предложить Вам лучшую сделку, чем эта. Вы слишком дешево продаете себя». Но она ответила ему: «Вы не знаете, с чем Вы имеете дело. Пожалуйста, не вызывайте во мне сомнений. Поверьте мне, я знаю, что делаю. Просто подпишите все, как есть».

Глория вышла замуж за Дерека сразу после завершения бракоразводного процесса с Хэнком. Последний раз я связывался с ними примерно через три года после развода. Хэнк не женился во второй раз, но жил с женщиной. Я выразил приятное удивление, когда Глория упомянула о том, что Хэнк со своей подружкой собрались составить ей с Дерексом компанию, чтобы вместе свозить детей в Дисней-Ленд. «По правде сказать, это звучит красиво» — сказал я. «Как-никак, но мы продукты современного консультирования по бракоразводным делам!» — с сарказмом ответила Глория.

Возвращаясь к мифу 15

Этот миф, разумеется, частично совпадает с Мифом 11 (Появление ребенка улучшает несчас-

тливый брак) и в своем «Возвращении» я упоминал тот факт, что детям, воспитанным родителями в семье, где нет любви, но есть недоброжелательность, вероятно, приходится тяжелее, нежели детям, чьи родители разводятся (особенно если они это делают интеллигентно). В начале книги, когда я еще не успел дать вполне понятные и разумные указания относительно навыков семейной жизни, я писал, что большинство людей не понимают, что значит «состоять в браке». Точно так же можно сказать, что «Большинство людей не знают, что значит быть хорошими родителями!»

Ряд исследований утверждает, что развод неизбежно сказывается на детях. Одна известная писательница, Джудит Уоллерштейн, начиная с 1971 года пронаблюдала 60 разведенных семей, и она сообщала, что половина детей стали психологически неуравновешенными и не умеющими приспосабливаться к окружающей обстановке взрослыми. Это приписывалось к разводу как таковому. Но не могло ли быть так, что не сам развод лишил детей душевного равновесия, но то, что ему предшествовало? Например, могла ли напряженная домашняя обстановка, которая преобладала в доме, пока родители не развелись, способствовать созданию проблем у детей? Могли ли оскорбления, исходящие от одного или обоих родителей до развода, сыграть значительную роль? Лучше ли детям, живущим в напряженной и враждебной домашней обстановке, чем тем, родители которых развелись? Я в этом сомневаюсь! Очевидно, что дети воюющих супругов, независимо от того, остаются последние в браке или нет,

не получают ролевых моделей супружеских отношений, строящихся на любви и заботе.

Кроме того, важно заметить, что родители часто склонны упускать из виду потребности своих детей, особенно когда эти родители ведут между собою баталии по поводу опеки. Встречи с детьми после развода родителей слишком часто устраиваются так, как удобно родителям, не считаясь с тем, как лучше для детей. К тому же, слишком часто дети недостаточно подготовлены к встрече с реальностью развода и к пониманию ее. Однажды утром ребенок просыпается, и обнаруживает, что его отец исчез вместе со всеми своими вещами. От того, как и когда разводящиеся родители сообщают своим детям эту новость, колоссально зависит последующее приспособление детей к этой ситуации и принятие ее.

- Здесь главный момент — это то, что развод не должен быть для детей тяжелым кризисом или оказывать на них разрушительное действие, если родители устроят его разумно, с должной заботой, и максимально учитывая интересы своих детей.

МИФ 16

Амбиции мужа превыше карьеры жены

Включить этот миф в две дюжины основных мифов побудили меня несколько особых случаев. Одна из моих коллег, очень хороший специалист, была приглашена к участию в международной конференции, которая могла бы открыть ей двери к новым возможностям. Мэделинн воодушевила эта перспектива. Тем не менее, она отклонила это предложение, когда узнала, что ее муж уедет из города (на вполне рядовую деловую встречу), а ее дочери, десяти и восьми лет, должны участвовать в школьных соревнованиях, и надеются, что хотя бы один из родителей будет присутствовать на них.

Что оправдывало ее решение? Почему дела мужа Мэделинн оказались превыше мероприятия, связанного с ее профессией? Почему бы ему было не отказаться от своей поездки, чтобы его жена смогла участвовать в конференции? Пострадали бы дети, если бы уехали оба родителя, поручив заботу о них кому-нибудь другому?

Другой случай касается одного управляющего корпорацией, жена которого преподавала в колледже. Ежегодный доход Хуаниты составлял 30000 долларов. Заработки Джерома, включая различные фондовые опционы и бонусы, были

почти в десять раз выше. Когда правление его компании решило открыть филиал за пару тысяч миль от их города и выбрало на руководящую должность Джерома, то, они, видимо, приняли как должное, что Хуанита откажется от своей должности штатного преподавателя и уедет от родственников и друзей. Я спросил Джерома, почему он автоматически предположил, что Хуанита уедет, оставив академическую должность, которую она получила с таким трудом. И он сказал с легкой усмешкой: «После уплаты налогов ее заработка вряд ли хватит на то, чтобы поддерживать на ходу ее неэкономичный 'Ягуар'!»

Является ли этот довод удовлетворительным и достаточным?

Третий случай иллюстрирует ситуацию, которая бывает слишком часто. После рождения первого ребенка Жульен бросила учебу в аспирантуре, так и не защитив свою докторскую диссертацию по психологии. У нее уже было трое детей, но она, сидя дома, умудрялась проводить довольно выгодные мероприятия, чтобы «тянуть» своего мужа, пока тот учился в медицинском институте и заканчивал ординатуру по профилю офтальмология. Через два дня после их семнадцатой годовщины свадьбы муж попросил ее о разводе. Год спустя он женился на двадцатичетырехлетней медсестре. «Лучше бы я завершила свое образование, — сетовала Жульен. — По крайней мере, у меня был бы тыл для отступления».

Четвертый случай — полная противоположность каждому из предыдущих случаев. Шерил

основала и развила собственную компанию, и зарабатывала почти в два раза больше своего мужа. Однако когда Карл должен был ехать в командировку, Шерил отреагировала точно так же как жены, о которых я уже упоминал: она была из тех, которые остаются дома, чтобы заботиться о детях и о семье, невзирая на ответственные обязательства на работе.

В первом, третьем и четвертом случаях, если бы партнеры функционировали гармонично, несмотря на свое неравное положение, то вряд ли посторонним пришло в голову критиковать их договоренность. Есть много успешных «традиционных» браков, где муж — единственный кормилец семьи, а жена — полностью домохозяйка, и считает мужа центром своего внимания. Тот, кто пожелал бы спасти этих «эксплуатируемых» женщин, поднять их сознание и «освободить» их, совершил бы серьезную ошибку. Неразумно проецировать собственные ценности на брак другого человека. Таким образом, те, кто склоняются перед идеей, что муж остается дома и выполняет «женские» функции, то есть готовит, стирает и заботится о детях, отказываются признать, что для некоторых пар эта расстановка работает очень хорошо.

Однако в упомянутых мною случаях было очевидно, что каждая из жен в глубине души негодовала по поводу шовинистической установки мужа по отношению к ее карьере или призванию. Это негодование отрицательно сказывалось на их браках. Джерому, который относился к преподавательской деятельности жены с пренебрежени-

ем («...ее заработков вряд ли хватит на то, чтобы содержать свой неэкономичный 'Ягуар'»), я бы посоветовал попытаться понять, что значит для нее эта академическая должность. Возможно, конечный результат остался бы прежним, то есть Хуанита все равно могла бы оставить свой пост в университете и уехать за две тысячи миль. Хотя по-настоящему сочувственное заявление Джерома относительно того, что это, несомненно, колоссальная жертва с ее стороны, предвещало бы лучшее будущее для них обоих.

Многие в нашем обществе до сих пор являются жертвами распространенной точки зрения, что погоня за выгодной и поистине плодотворной карьерой — это исключительно мужская прерогатива. До сих пор есть люди, которые твердо убеждены, что женщины не должны стремиться ни к какой другой роли или функции, как только к роли жены и матери. Психологическое благополучие каждого человека требует, чтобы он занимался полезной и приятной деятельностью. Женщины вовсе не расцветают от пассивной и зависимой жизни. Хотя, правда и то, что многие женщины добиваются успехов в делании своей карьеры домохозяйки, занимающей все их время и приносящей свои плоды, и в большинстве культур именно женщины, а не мужчины, ответственны за заботу о маленьком ребенке. Тем не менее, каждая женщина имеет право порвать с всеобщей традицией. Женщинам, как и мужчинам, не нужно определять свое достоинство в понятиях брачных и родительских практик (См. Миф 13).

Как женщины, так и мужчины способны заботиться о своих партнерах, помогать им, и, в то же время, поддерживать себя в профессиональном отношении. У меня создалось впечатление, что многие женщины, хотя не столь многие мужчины, способны иметь и семью, и карьеру, не пренебрегая ни тем, ни другим. И в чем же здесь дело? Как показали некоторые психологи, наше общество, воспитывая мальчиков, склонно внушать им, что они — автономные индивиды, в то время как девочек учат тому, как эмоционально соединяться с другими. «Мужественность» до сих пор приравнивается к жажде власти. «Женственность» связывают с любовью и заботой. Таким образом, женщине-карьеристке часто удается сочетать в себе «мужскую» автономию с «женской» теплотой и любовью.

Главный момент, который я здесь подчеркиваю, заключается в том, что жертвовать женщине карьерой ради своего супруга — это ошибка. И эта ошибка становится еще более серьезной, когда муж отказывается признавать важность карьеры своей работающей жены и автоматически утверждает, что его собственная карьера куда важнее.

Возвращаясь к мифу 16

В нашем обществе каждый день все меньше и меньше людей считает, что женщины не должны стремиться ни к какой другой роли, как только к роли жены и матери. Точно так же, кажется,

что женщинам, которые выбирают в качестве своей основной деятельности место домохозяйки, вряд ли кто станет возражать. Ты можешь быть яркой феминисткой, но в то же время оставаться матерью и домохозяйкой!

В каждом обществе есть разные слои, и есть, несомненно, народы, среди которых господство мужчин до сих пор является доминантой в укладе жизни. Но, благодаря возникшему несколько лет назад женскому движению, а также тому, что половая дискриминация и притеснение женщин были преданы широкой гласности, во многих регионах произошел рост сознания, и появилась большая осознанность. Держу пари, что теперь дискриминация женщин идет на спад и равноправие преобладает в большей степени, по сравнению с тем временем, когда эта книга впервые была опубликована.

В настоящее время я в своей практике вижу очень мало женщин с жалобами и бедами, подобными тем, с которыми пришли на терапию Мэделин, Хуанита, Жульен и Шерил. Более того, к терапии прибегает женщин столько же, сколько и мужчин, по той причине, что требования, которые они должны выполнять в соответствии со своими руководящими должностями, создают для них чрезвычайное напряжение. Я читал сообщения о том, как подобные конфликты отражаются на семейной жизни и на воспитании детей.

- В сегодняшнем мире многим парам необходимо учитывать в своих отношениях условия, создающиеся в результате возложенных

Амбиции мужа превыше карьеры жены

на них рабочих обязанностей. Подобные проблемы обычно лучше обсуждать и исследовать до вступления в брак. Четкий обоюдно согласованный план относительно карьеры каждого из супругов поможет избежать неприятных сюрпризов.

Если ваш супруг хочет уйти, вцепитесь в него и не отпускайте

МИФ **17**

Однажды ранним утром мне позвонила жена одного моего знакомого.

Я не знаю, что делать, и к кому обращаться — сказала Вики, не в силах скрыть своего беспокойства.

Что случилось? Что произошло? — спросил я.

Едва сдерживая рыдания, она ответила:

— Два дня назад Джеральд сказал мне, что он влюбился в другую женщину и хочет развестись со мной. С тех пор я не могу ни есть, ни спать, и ничего делать, как только плакать. Я принимаю валлиум и как безумная брожу по квартире. Я не знаю, что делать.

Пока мы разговаривали, Вики рассказала мне, что ее муж уже десять месяцев живет с другой женщиной и собирается жениться на ней, как только они с Вики официально разведутся.

Я дал Вики один надежный совет, которому, как я был уверен, она не последует.

— Пусть Джеральд и его подружка поживут вместе, — сказал я. — Позволь им в течение этих трех месяцев постоянно жить друг с другом. Если возможно, постарайся в течение этих девяноста

дней свести контакты со своим мужем к нулю, но смотри на это так, как будто ты сама встречаешься с другими мужчинами. Когда эти три месяца пройдут, встретись с Джеральдом где-нибудь в кафе, и расспроси его, действительно ли он до сих пор столь очарован.

Я объяснил, что, когда устраняешь барьеры и позволяешь любовникам свободно наслаждаться совместностью, почти вся романтика умирает естественной смертью (См. Миф 2). Лучший способ узнать людей — это прожить с ними несколько месяцев, и это так же хороший способ разрушить иллюзии.

Как и ожидалось, Вики не последовала моему совету. Наоборот, она вела титаническую борьбу: истерики, неистовые упрашивания и мольбы, угрозы самоубийства. Это лишь сделало ее менее привлекательной и менее желанной в глазах своего мужа, особенно по сравнению с его возлюбленной, которая постоянно сохраняла невозмутимость, хотя в глубине души беспокоилась. Затем Вики развернула войну против любовницы Джеральда, что (он потом упоминал об этом мне) лишь сделало его жену в его глазах «еще более жалкой». В довершение всего, Вики проиграла битву. Расставив препятствия на пути своему мужу, она лишь усилила прелесть его большого романа и снизила свою собственную ценность.

Одна моя коллега, наоборот, справилась с подобной ситуацией, подойдя к ней совершенно по-другому. Когда муж Элизабет сообщил ей о своей неувядаемой и вечной преданности другой женщине и попросил о разводе, то все, что она сказа-

ла, это: «Мне действительно будет недоставать тебя!» Это было сказано спокойно, без злобы, но с очевидным чувством. В тот момент и позднее ее муж осознал свое безрассудство и капитулировал. В этом случае упрашивания, мольбы, угрозы и контробвинения исходили от его подружки, когда ей было сообщено о перемене его решения.

Конечно, я знаю несколько примеров, где упорство и выдержка супруга не позволяли сраженному любовью партнеру расторгнуть брак, но я рассматриваю этих людей как одержавших пиррову победу. В одном случае, когда обычные тактики не срабатывали (жена, отвергающая мужа, оставалась равнодушной к угрозам, мольбам и призывам), Харви решился на голодную забастовку. Через четыре дня Нэнси, наконец, подчинилась ему и окончательно сдалась. Она прекратила свою висбращную связь, но и потом жила несчастливо, — образно выражаясь, сама себя отправила на каторгу.

Расторжение брака — почти всегда серьезное дело, и легко понять, почему люди так часто не желают или не готовы от всего отказаться. Полбуханки может быть лучше, чем вообще бесхлебье, но достаточно ли полкусочка или несколько крошек для поддержания эмоциональной жизни? Если один из партнеров искренне хочет выйти из брака, но остается в браке только из-за жалости, страха, денег или вины, то каким же будет этот союз?

Отрицание играет важную роль в этих вопросах. Например, когда Ольга сообщила Ральфу, что она уже давно разлюбила его, но что у нее не хва-

тало смелости и необходимых средств, чтобы скорее уйти от него, но он отнес это к «временной стадии, через которую она проходит» и отказался принимать ее высказывания всерьез. Когда прошло несколько недель, и Ольга продолжала сохранять непреклонность, Ральф все равно настаивал на том, что «она говорит об этом не всерьез». Ольга говорила мне, насколько глубоко отвратителен ей Ральф, как она не выносит его жестокости по отношению к животным, его резкого обращения с детьми, его поверхностных и осуждающих установок, его злоумышленные действия, и множество других отрицательных качеств. Наконец, получив приличное наследство, она могла спланировать побег из «своего двенадцатилетнего заточения в Калькутте». Я встретился с Ральфом и поставил его перед фактом, что антипатия Ольги — это не преходящая стадия. Тем не менее, он утверждал, что отказывается дать ей свободу «из принципа». (Ольга и Ральф жили в стране, где выиграть процесс судебного разбирательства по поводу расторжения брака чрезвычайно трудно.)

Ральф никогда не объяснял, что побудило его заставить испытывающую к нему отвращение Ольгу продолжать жить с ним в браке. Предыдущие восемь лет, по-видимому, были для него такими же бессодержательными, как и для Ольги. Между ними не было любви. Что касается секса, то здесь дело доходило до того, что Ольга называла «изнасилованием», которое имело место несколько раз в год. Дома Ральф был оставлен сам себе на попечение. Ольга постоянно кричала на

Ральфа: «Я тебя ненавижу!», «Я хочу, чтобы ты умер!», и всячески осуждала его. Когда она сказала ему о том, что в ее жизни есть другой мужчина, он стал повторять, что никогда не отпустит ее «из принципа».

Наконец, Ольга «достучалась» до Ральфа. Она разразилась речью, от которой у большинства людей пробежали бы мурашки по коже. Однажды утром она выдала ему ни больше, ни меньше, как следующее: «Ральф, прошлой ночью я видела удивительный сон. Этот сон был таким живым, и в нем ты — мертвый. Я была в таком восторге, и испытывала такую радость, что я запела. Когда я проснулась, я поняла, что это был просто сон, и я залилась слезами. Я хочу, чтобы ты умер, Ральф. Твоя смерть приходила, чтобы дать мне понять, что она значит для меня больше, чем моя собственная жизнь. Поэтому я даю тебе справедливое предупреждение. Ральф, берегись! Я бы на твоём месте начала бы искать в своей пище стеклянный порошок или мышьяк». Сначала Ральф это осмеял, но через трое суток он объявил Ольге, что он решил, что она недостойна его. Она получила свой развод.

«Не ходи туда, где тебя не ждут, и не оставайся там, где твоего присутствия не желают». Этот совет — не просто привычный нам афоризм, но четкое указание на то, что не следует продолжать отношения, когда кому-то приходится терпеть, сожалеть или страдать. Возможно, некоторые люди «упорствуют», потому что верят, что искру любви можно разжечь вновь. Если это так, то они — жертвы Мифа 18.

Возвращаясь к мифу 17

Здесь главная тема — это то, что оставаться там, где тебя не желают, нецелесообразно. Кто захочет поддерживать отношения, если они основываются на жалости? Однако из того, как этот миф представлен, может создаться впечатление, что я советую всем и каждому отпустить супруга на все четыре стороны, если он просит о разводе. Но моя цель — отнюдь не это. Для многих настоящая угроза развода служит сигналом к пробуждению. Буквально на прошлой неделе, после проведения пяти сеансов с одной парой, мы достигли удачного решения. Муж попросил своего адвоката подготовить бумаги о разводе. Он уже некоторое время поговаривал об этом, но, увидев, что муж больше не высказывает пустые угрозы, его жена умолила его пойти к консультанту по вопросам брака. В конце концов они пришли ко мне, и вскоре стало ясно, что некоторые незначительные изменения в том, как они обращались друг с другом и реагировали друг на друга, коренным образом изменили бы ситуацию

- Если ваш партнер определился уйти от вас, то нет оснований унижать себя, и упрашивать его остаться. Но если ситуация не вышла за точку возврата, и вы твердо верите в жизнеспособность ваших отношений, то имеет смысл сделать все возможное, чтобы спасти их.

Угасшую любовь иногда можно воскресить

МИФ 18

Я встречал многих людей, которые оставались в браке, даже несмотря на то, что этот брак был бессодержательным, как эмоционально, так и духовно, где взаимная любовь и забота давно исчезли. Те, кто в конце концов прекратили эти гнетущие отношения, часто описывали это переживание как «выход из мрака, из темной пещеры на солнечный свет, согревающий душу» или как «обретение зрения после полной слепоты».

Что удерживало эти безрадостные и бессодержательные браки?

Многие ужасающие отношения выживали, потому что партнеры цеплялись друг за друга из-за невротического страха. Другие оставались вместе из-за обеспокоенности общественным мнением, из-за религиозных соображений, из-за финансового давления и других подобных стесненных обстоятельств. Некоторые люди лишаются иллюзий когда обнаруживают, что брак дает им ничтожно мало по сравнению с тем, на что они надеялись, хотя они, вместо того, чтобы расторгнуть брак, продолжают кое-как барахтаться, погрязая в своих домашних проблемах.

Если в браке присутствует хотя бы малая толика товарищества, взаимной привязанности и

сочувственного понимания, то вполне понятно, почему люди остерегаются расставания и развода. Большинство взрослых признает товарищество, взаимную привязанность и понимание как ингредиенты, поддерживающие жизнеспособность брака. Хотя существуют такие неудачные ситуации, где муж и жена презирают друг друга и их друг в друге буквально все раздражает, если не приводит в ярость.

В Мифе 17 я описывал ситуацию, где один партнер желал уйти, в то время как другой пытался сохранить брак. Здесь я по большей части ссылаюсь на те «отвратительные парочки», в которых оба согласились в том, что «любовь мертва», но которые старательно избегают каких-либо действий в отношении своей ситуации.

Гордон и Мери были женаты девятнадцать лет, и последние семнадцать лет они оба описывали как «нечто ужасное». У них начались проблемы уже в первые полгода, но они не задумывались над ними. «Прежде всего, — корректно замечал Гордон, — нет ни одной семьи, в которой абсолютно не было бы проблем».

В самом деле, если бы оставались в браке только те пары, у которых вообще не было бы проблем, то показатель количества разводов составлял бы сто процентов! Однако в удачных браках мужья и жены либо научились приспособливаться к своим проблемам, либо разработали методы, позволяющие решать их сразу, как только они возникают.

Слушая рассказ Гордона и Мери об их браке, я понимал, что они были далеки и от приспособле-

ния к своим проблемам, и от их решения: наоборот, каждый из них выработал свои способы защиты, которые превращали даже самую незначительную трудность в сильнейший кризис. В конце концов, спустя годы полного несчастья, эта бездетная пара решила развестись. Меня попросили оказать помощь в составлении бумаг, касающихся развода, прежде чем каждому из них в отдельности обратиться к своим адвокатам.

Что касается финансов и имущества, то в этих вопросах развод не должен был создать ненужных проблем, и здесь все решалось просто. После двух встреч они согласились друг с другом в вопросах, касающихся дома, автомобилей и банковских счетов, и получили большое облегчение от того, что положили конец этой «пародии на брак». Далее последовал диалог:

А.А.Л.: Что вас удерживало столь долго?

Мери: Глупость!

Гордон: Плюс инерция.

Мери: Я должна откровенно признаться еще кое в чем — сентиментальность. Я не говорю за Гордона: я говорю только за себя. Я сентиментальная идиотка! Я постоянно думала, что все наладится.

А.А.Л.: И это говорите Вы? Я имею в виду, почему вы думали, что все наладится?

Мери: Я и сейчас говорю только за себя. До нашей свадьбы все было замечательно, по крайней мере, насколько я помню.

Гордон: Это правда. Тогда все было отлично. Я бы сказал, что мы год или даже два года после

вступления в брак довольно хорошо ладили друг с другом.

Мери: Да. Разумеется, я не могу сказать, что у нас была легкая жизнь, но, возможно, тогда было самое лучшее время, намного лучше, чем когда-либо.

А.А.Л.: А что произошло потом?

Мери: Точно так же как можно влюбиться, можно и разлюбить. Я бы сказала, что именно это и произошло: я разлюбила.

А.А.Л.: Это произошло внезапно или развивалось постепенно, возможно, как коварная болезнь?

Мери: Возможно, Вам это смешно слышать, но это произошло очень неожиданно. Не спрашивайте меня, когда, где, и почему, но я точно помню, что пришла к выводу, что я не только больше не люблю Гордона, но и что испытываю к нему отвращение.

Гордон: Я могу это прокомментировать. Как мы Вам сказали, мы не били друг друга, и не крушили все вокруг. Мы оба тихо ненавидели друг друга, и эта ненависть съедала нас. У меня язва, а у нее мигрень. Но я помню, как мы достигли такого момента, когда во мне что-то щелкнуло, и я абсолютно знал, что больше не люблю ее.

Мери: Очевидно, что мы подумывали о разводе, и пару раз даже составляли предварительные договоры для адвокатов.

А.А.Л.: А что потом?

Гордон: Как я и сказал, инерция.

Мери: Даже более того. Моя лучшая подруга развелась, и она всегда говорила мне, что после-

дует отдача. Есть старая поговорка: «Уж лучше чёрт старый, чем новый». И, кроме того, я часто думала, что мы сможем воскресить некоторые из этих старых чувств. Тяжело оставлять надежду.

А.А.Л.: Итак, через много лет Вы, наконец, решили сдаться?

Мери: Позвольте мне задать Вам вопрос. Возможно ли воскресить умерший брак?

А.А.Л.: А можно ли воскресить мертвую лошадь или мертвого жука? Вы не можете вновь разжечь потухший костер. Если огонь полностью потух, то вам придется разжигать новый костер. Вы можете оживить, воскресить и вновь разжечь кого-то или что-то только тогда, когда в нем осталась хотя бы малая толика жизни, хотя бы искорка, хотя бы один тлеющий уголек.

Гордон: Думаю, что Вы правы.

Мери: Вы говорите, что невозможно вернуться к тем старым чувствам?

А.А.Л.: Думаю, что вы можете сказать это, исходя из личного опыта. Вы пытались. И разве у вас получилось?

Мери: Понимаю, что Вы имеете в виду.

Некоторые люди верят, что они могут кого-то «влюбить» в себя. Но любовь нельзя регулировать законами. Многие люди напрасно тратят энергию и время на тщетные попытки «выиграть» чью-то любовь. Моя двоюродная сестра свернула со своего пути, когда пыталась вернуть любовь своего мужа. Она стала играть в гольф, поскольку думала этим ублажить его. После того как за десять лет она почти ничего не готовила, кроме вареных

яиц, она пошла на курсы по кулинарии и начала готовить изысканные блюда (и изрекала клише, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок). Она выкрасилась в блондинку, поскольку думала, что этим удовлетворит его эстетический вкус. И, наконец, она стала выражать энтузиазм в отношении глубоководной рыбалки (то, чего она избегала в своей супружеской жизни). Помогло ли это вновь заполучить его любовь? Наоборот. Он относился ко всем этим изменениям с недоверием, и говорил, что на нее «жалко смотреть».

Когда любовь умирает, она остается мертвой. Попытаться вернуть то, что уже умерло, это все равно, что пытаться оживить труп путем дыхания «рот в рот».

Возвращаясь к мифу 18

Когда пара, где супруги откровенно питают друг к другу отвращение, если не презирают друг друга, обращается за консультацией к терапевту, то, что в этом случае обычно говорит специалист: то, что брак не состоялся, или то, что это, как любят выражаться некоторые, испытания, посланные Богом? В подобных случаях я всегда высказываю свое непредвзятое мнение, но подчеркиваю, что это только *мнение*, и рекомендую им проконсультироваться у кого-то еще, и посмотреть, что скажут там. Недавно я видел пару, которая, согласно моей оценке, была полностью несовместима, и я удивлялся, как они вообще могли быть вместе. Она откровенно презирала его, а он ужасно критиковал ее и относился к ней с пре-

Угасшую любовь иногда можно воскресить

небрежением. Я направил их к своему коллеге, который, к моему удивлению, встречался с ними три раза в неделю за очень высокую плату, прежде чем самому объявить этот случай «безнадежным». Врачи обычно знают, когда отказываться от пациента, но многие психологи и консультанты пытаются, что называется, воскрешать мертвецов!

- Слишком многие пары, которым было бы несравненно лучше расстаться, продолжают жить вместе, в атмосфере безразличия и даже ненависти. Некоторых связывает друг с другом религия. Но большинство остается вместе из-за страха. Брак без любви — это ужасная растрата двух жизней.

Соперничество между супругами привносит в брак оживление

МИФ 19

Соперничество между мужем и женой имеет не больший смысл, чем кидание кирпичей через окно твоей комнаты. Соперничество разрушительно: оно коварно разъедает саму фактуру совместности и доверия, которая образует основу любого благополучного брака. Установка на соперничество сводит к минимуму взаимность, совместные усилия и общие цели, характерные для взаимодействия благополучных пар.

Счастливые браки основываются на объединенных уровнях функционирования, предполагающих совместность и сотрудничество. В отношениях, в основном построенных на соперничестве, партнеры борются за лидерство, и функционируют не как одна команда, а как соперники. Когда брак становится соперничеством, соревнованием друг с другом, супруги часто используют тактики споров и конфликтов, а порой и игры с жестокой конкуренцией. Расходовать мужу и жене свою энергию, направляя ее друг против друга, вместо того, чтобы объединить ресурсы и отреагировать на внешние проблемы как пара — это абсурд.

Соперничество сильно рекламируется в нашем обществе. Где были бы сегодня наша великая страна, не будь яростной конкуренции? «Будь первым! Дойди до верхушки! Будь лучшим! Выигрыш — это не всё, что угодно. Это — единственное, что есть!» Как указывают некоторые психологи, мы, на самом деле, получаем смешанные сигналы. С одной стороны, нас убеждают, чтобы мы соревновались, вырынались вперед и выигрывали, но нам также говорят, чтобы мы были хорошими спортсменами, сотрудничали и были эффективными членами команды. Отсюда путаница: соперничать или сотрудничать?

Очень жаль, что многие люди решаются вступить на арену соперничества со своими супругами и реагировать на них как на соперников или как на врагов. Прожив долгие годы в борьбе и спорах, эти соперничающие пары задают вопрос: «Где мы ошибались?»

Возможно, мне следует разъяснить, какого типа соперничество подрывает стабильность брака. Когда я играю в теннис со своей женой, прилагаю ли я усилия, пытаюсь ли я подсчитывать очки, стремлюсь ли я выиграть? Да! Не является ли это отражением нездорового соперничества, о котором я упоминаю? Нет. Я прилагаю усилия и подсчитываю очки с единственной целью: чтобы игра была хорошей, чтобы было интересно, чтобы использовать личное мастерство, чтобы направлять мяч туда, куда я хочу. Мне не нравится, когда более сильный игрок вынуждает меня покинуть теннисный корт, а также не нравится играть с тем, кто играет намного слабее меня.

Несоответствие лишает удовольствия нас обоих. Гораздо приятнее иметь равные силы и давать друг другу возможность хорошей игры. Это не азартное соперничество, имеющее неприятные последствия.

Тем не менее, теннисный корт и стол для бриджа зачастую становятся почвой для распри, когда муж и жена играют на одной стороне поля или на противоположных сторонах стола. Любая ошибка или неправильно сделанная ставка может вызвать в партнере такой гнев, что он начнет издавать вопли, разве что чуть тише самки носорога, мучающейся в затяжных родах. Представьте себе, что чью-то жизнь поставили на кон. Мы все видели, как пары выходили с этих развлекательных мероприятий с яростью в глазах и с ненавистью в сердце. Такой вид соперничества самый неудачный, хотя не такой же опасный как «соперничество эго».

Люди наносят друг другу еще больший ущерб, когда ставят во главу угла свои эгоистические интересы, когда, отстаивая свои желания, человек включает в игру собственное достоинство, самооценку и, возможно, все свое представление о себе. Пары, вовлеченные в битву эго, демонстрируют враждебное соперничество не только когда играют друг против друга, но и во время обычных бесед с друзьями (когда они пытаются представить друг друга в черном цвете), в общении со своими детьми (из которых они пытаются извлечь больше любви и доверия), и во всех ситуациях, включающих в себя деньги, безопасность и статус.

Супруги, участвующие в битвах эго, постоянно пытаются убеждать себя и своих партнеров в том, что они равны между собой, или что один из них главнее. Такие пары не соглашаются практически ни в каких вопросах: как выбирать президента, куда вкладывать деньги, как воспитывать детей, как мыть окна. Их взаимодействие подобно непрерывному фехтовальному турниру, где они не боятся обронить свои защитные маски. Каждая ситуация несет в себе угрозу и побуждает к торгам и стычкам, дабы одержать первенство.

Эта постоянная борьба требует от каждой партии постоянного отстаивания своих прав. Борьба не прекращается: они продолжают сражаться, и постоянно проигрывают. Кажется, что каждый из них неспособен доверять чему бы то ни было, что исходит от другого. Даже к знакам внимания они относятся с недоверием. «Где гарантия того, что он просто шутит?» «Она просто хочет надуть меня!»

На недавней вечеринке я наблюдал за тем, как одна пара (оба из них специалисты) весь вечер сражалась за лидерство. Когда он говорил, она поправляла его. Когда говорила она, он ей возражал. В один момент муж начал рассказывать анекдот, а жена тут же злобно закричала на него: «Замолчи! Это мой анекдот!» Он повинился ей, а она закончила анекдот. Позднее, когда она рассказывала о проведенных ими выходных в Вермонте, он настаивал, чтобы она замолчала, потому что рассказ о Вермонте, якобы, «принадлежит» ему. Когда она отказалась, атмосфера

сильно накалилась. Эта парочка, безусловно, играла на публику, что не пришлось по душе нашей понятливой хозяйке, которая вывела жену из комнаты под предлогом, что ей нужно обсудить с ней что-то личное.

Состязающиеся пары часто прибегают в своем поведении к запугиваниям и угрозам, иногда они бывают ужасными. Эти опасные и нездоровые битвы это противоестественны. Если муж и жена не сотрудничают в паре, то главная цель брака нарушается. Брак, который стоит сохранять, должен раскрывать очевидность обмена, союза, и когда возникает разногласие, требуется способность искать решение одной командой. Только несопернические отношения позволяют людям развивать достаточное доверие и уверенность друг в друге, чтобы не просто взаимодействовать, но быть сотрудниками.

Хотите — верьте, хотите — нет, но соперничество остается ключевым элементом в нашей культуре. Оно может ограничиваться теннисным кортом, столом для бриджа и другими развлекательными ситуациями, но никак не может служить здоровой основой брака!

Возвращаясь к мифу 19

Это один из важных мифов. Я могу лишь еще раз подчеркнуть то, что если муж и жена отказываются тесно сотрудничать в браке, то основная цель брака не достигается.

- Соперничайте во что бы то ни стало на работе, на спортивной площадке, на стадионе, за

МИФ 19

карточным столом, или на теннисном корте. Но если в браке вы и ваш партнер не являетесь настоящей парой, то есть если вы соперничаете вместо того, чтобы быть друг другу помощниками, соратниками, сторонниками и союзниками, то ваш брак в большой опасности.

Вы должны переделать своего партнера в «лучшего человека»

МИФ 20

Довольно часто в брак вступают люди с так называемым «комплексом Пигмалиона», выражающемся в попытках одного из супругов перевоспитать и переделать другого, как, например, Генри Хиггис из известной пьесы Г.Б. Шоу (или из более известной музыкальной версии Лернера и Лёве «Моя прекрасная леди»). «Когда мы с Мелом поженимся, — признается одна молодая невеста своей подруге, — я сделаю из него другого человека». Возможно, Мел вполне доволен своим старым «Я» и не желает, чтобы его переделывали. Еще хуже то, что Мел сам много раз намеревался переделать свою невесту в женщину, которая была бы «лучше прежней»!

Джордж Харт — выходец из хорошей семьи, довольно обеспеченной, но не такой известной, как семья его невесты. После помолвки Джорджа и Сельмы Риттер люди говорили г-ну и г-же Хартам, что их сыну крупно повезло. Г-н и г-жа Риттер не были в большом восторге, но не стали препятствовать четкому намерению их дочери. Тем не менее, они тактично заметили, что Джордж — «необработанный алмаз». Они утверждали, что

прежде, чем ему стать Джорджем Риттер-Хартом, ему потребуется «хорошая отшлифовка». Сельма полностью согласилась со своими родителями и заверила их в том, что Джордж — способный ученик.

Перед свадьбой Джордж (под чутким руководством Сельмы) поменял весь свой гардероб, поновому подстригся, сбрил усы, и сел за руль другого автомобиля. Говоря словами Сельмы, он стал «гораздо элегантнее». На брачной церемонии, танцуя со своим зятем, г-жа Риттер выразила неодобрение по поводу его друзей. Ее особенно раздражал тот факт, что лучший друг Джорджа имел другие религиозные убеждения. В сущности, она говорила: «Ты либо приспосабливаешься к нашей семье, либо отчаливаешь от нее!»

Хотя Сельма назначила себя на роль консультанта, советника и учителя Джорджа уже на их втором свидании (он заказал в ресторане «не то» вино и неправильно произнес некоторые французские слова в меню), переделывание Джорджа по-настоящему началось после брака.

Во-первых, была дана отставка его «нелепым друзьям», во-вторых, его вынудили отказаться в пользу «домашних обязанностей» от футбола, волейбола и бейсбола, в которые он любил играть по воскресеньям утром, и которых ждал всю неделю (см. Миф 10). «Теперь ты женатый мужчина, — напоминала ему Сельма, — у тебя есть жена, которой ты должен соответствовать». Просмотр футбола, бокса и других подобных спортивных событий по телевизору также не приличествовал его новому статусу. Требовал усовершен-

ствования и его музыкальный вкус: на самом деле, совершенствовать надо было весь уровень эстетического ощущения Джорджа. В сексе также всегда задавала условия Сельма, и требовала, чтобы секс оставался в строгих рамках соблюдения правил приличия: при выключенном свете и без «излишеств».

Когда я встретил Джорджа через четыре месяца после его свадьбы, он был совершенно несчастлив и сбит с толку. Когда я закончил расспрашивать Джорджа, мне показалось, что для него жизнь с Сельмой была не более радостной, чем пребывание в турецкой тюрьме. «Что притянуло Вас к Сельме?» — спросил я. «Ну, как Вы, наверное, догадываетесь — крутая семейка Риттеров — сказал он мне. — Я безрассудно поддался их чарам, потянулся за символами и внешними атрибутами успеха». Я спросил, не пожелает ли Сельма встретиться со мной, чтобы нам попытаться понять, стоит ли спасать брак. Сельма отказалась: «Риттеры не верят в подобную чепуху!» Брак был аннулирован.

Джорджу потребовалось всего несколько месяцев, чтобы убедиться в том, что его битва до последнего была совершенно бессмысленной. Тем не менее, я повидал десятки пар, где супруги годами жили в досадах и разочарованиях, сцепившись в смертельной схватке, и где один пытался переделывать другого под себя.

Люди, настаивающие на том, что их видение мира единственно «правильное» уступают в своем высокомерии лишь тем, кто преисполнен решимости навязывать свое видение другим!

Идея того, что муж или жена вправе воспитывать и переделывать друг друга идет бок о бок с понятием, что «после того как мы поженимся, жизнь станет лучше». В действительности то, что было плохо до бракосочетания, потом станет еще хуже. Человек несдержанный, эгоистичный, безразличный к сексуальным желаниям партнера и проявляющий недоверие, даже если он и обещает, что после свадьбы все наладится, должен рассматриваться любым претендентом на вступление с ним в брак с крайним скептицизмом и подозрением.

Многие люди лелеют фантазии о том, что кого-то надо спасти. Я называю это «синдромом Дика Дайвера» (из романа Ф. Скотта Фицджеральда «Ночь нежна», в котором психиатр Дик Дайвер влюбляется в свою пациентку Николь, женится на ней, после чего сам становится развалиной, как в душевном, так и в физическом смысле). Медики особенно склонны к этой фантазии. Я видел нескольких врачей, вступивших в брак с людьми, для которых они, в первую очередь, были врачами. На самом деле, многие врачи знают, как обращаться только с больными людьми: пока больной занимает «горизонтальное положение», врач может общаться с ним в рамках врачебного такта, в котором чувствуется обаяние и забота. Когда человек выздоравливает, врач покидает его.

Браки, основывающиеся на фантазиях о спасении одного или обоих партнеров, неизменно очень сложны, но их завершение зачастую бывает вполне предсказуемо. Чтобы «спаситель» мог удовлетворить свое желание власти, одобрения или кон-

Вы должны переделать своего партнера в «лучшего человека»

троля, «спасаемый» должен продолжать быть ему нужным, или казаться таковым. Эти отношения редко выдерживают напряжение перестройки к равному положению. Часто спаситель оказывается более обделенным в эмоциональном отношении, нежели человек, которого он спасает. «Спасители» неизменно чувствуют, что они имеют право на вечную благодарность, а «спасенные» возмущаются по поводу того, что их вышуждают быть вовек признательными.

«Мотивы нашего брака были неправильными» — часто говорят пары, где один партнер намеревался изменить либо снасти другого.

И какова мораль сей истории? Вступайте в брак на основании совместимости и заботы, где общие интересы, установки и чувства могут потребовать лишь некоторой подгонки, но не сильных изменений. И пусть спасением людей занимаются бригады спасателей, пожарных и скорой помощи.

Возвращаясь к мифу 20

Больше мне нечего ни добавить к этому описанию распространенной ошибки, ни вычеркнуть из него. Если явное высокомерие Сельмы Риттер производит скорее отталкивающий эффект, то удачный брак непременно усиливает положительные качества и, в то же время, исправляет отрицательные стороны. Например, когда один из моих друзей (которого все мы считали закоренелым холостяком) женился, мы заметили в нем несколько изменений в лучшую сторону. Помимо того, что он казался гораздо счастливее, теперь

он и выглядеть стал гораздо лучше (он больше не ходил в неопрятной и неподходящей по размеру одежде, и у него больше не торчали волосы из ушей и из носа). К тому же, он утверждал, что чрезвычайно рад тому, что теперь живет не в своей шумной однокомнатной квартире, а в приятном доме, расположенном в небольшом городке.

- Незначительные переделывания — явление нормальное. Настоящая совместимость может потребовать незначительных корректировок, но никак не больших изменений.

Благодаря противоположностям, партнеры притягиваются друг к другу и дополняют друг друга

миф 21

Нет ничего необычного в том, что чуткий, отзывчивый и контактный человек привлекает к себе человека более задумчивого, управляемого и погруженного в себя. Неуверенные в себе люди могут искать для себя «сильных немногословных типов», которые могут предложить стабильность и безопасность. Уравновешенные, легко управляемые люди склонны видеть в своих более спонтанных потенциальных супругах теплых, живых и приятных созданий, которые могут компенсировать серьезные стороны жизни.

Иногда люди притягиваются друг к другу благодаря различиям в образе их жизни. Как друзья и любовники, они обычно на протяжении короткого времени хорошо ладят друг с другом и, на самом деле, дополняют друг друга в своих отношениях, нейтрализуя тем самым собственные неадекватности и предрасположенности. Но когда они вступают в брак, происходит столкновение их различных внешних стилей и основных различий,

существующих между ними. Ее напыщенность и кокетство становятся большим вопросом. Его уравновешенное и предсказуемое поведение создает скуку. Он уходит, и она чувствует себя отвергнутой. Она яростно пытается взять реванш, но он видит в этом критику и отходит от нее еще больше. Вскоре борьба за власть заставляет их обоих прибегнуть к тактикам, подрывающим ту подлинную близость, которой они, на самом деле, желали оба.

Эта неудачная секвенция выведена из случаев, описанных в психологической литературе, а также из моих собственных клинических наблюдений. Эти полярные противоположности могут некоторое время очаровывать друг друга, но длительные отношения обычно развиваются тогда, когда преобладают не различия, а сходства.

В основу сюжета популярного фильма и телесериала под названием «Странная парочка» легли конфликты между супругами, один из которых — неряха, а другой — безупречный чистоплюй. В браке, где один партнер чрезмерно суетлив и привередлив, конфликты будут иметь место, скорее всего, если второй партнер неорганизован и неряшлив. Правда, есть миф о том, что если партнеру, стремящемуся к безупречности, нравятся убирать за неряхой, то в семье будет править гармония, особенно если неряха ценит того, кто все приводит в порядок.

Постоянное ворчание в адрес партнера — чтобы он прибрался в комнате, перестал устраивать беспорядок, и был бы более деликатным, мешает решению более важных вопросов и влечет за со-

бой взаимный антагонизм. Я лечил несчетное число пар, где жена, одержимая навязчивыми состояниями, доводила мужа до пьянства; или когда муж, одержимый своим домом, требовал от жены такой безупречности, что у жены происходил нервный срыв.

Как я уже подчеркивал на протяжении всей этой книги, счастливые браки требуют сходств, а не различий. Я знал одну замечательную супружескую пару, в которой оба партнера были слишком одержимы своим домом. Они все делали вместе, в унисон: начищали медные дверные ручки в своем доме, натирали паркетные полы, драили стены, делали мелкий ремонт. (Я всегда относился к их дому как к музею, и они, как казалось, были этим счастливы.) В то время, как другие люди получали удовольствие от пикников, катания на лодке, прогулок по берегу и игры в теннис, эта пара предпочитала делать что-нибудь по дому. Возьми каждый из них себе в супруги человека не столь одержимого домашними делами, трения были бы неизбежны. (Одержимые люди обычно строги по своей натуре и с трудом идут на уступки.)

Когда люди с противоположными взглядами и с несхожими вкусами проводят много времени вместе, определенные моменты столкновения неизбежны.

- Представьте себе пару, где один партнер любит говорить, делиться своими чувствами и идеями, тогда как другой — человек скрытный, любит уединение, и хочет оставаться один...

- Или вообразите себе человека коммуникабельного, который любит быть вместе с другими людьми, ищет компании самых различных типов людей, и вот этот человек вступает в брак с отшельником, который, по сути, не питает доверия и любви к подавляющему большинству людей...
- Либо представьте себе, что несдержанный, страстный и очень сексуальный человек вступил в брак с человеком довольно холодным в сексуальном плане...
- Допустим, скупердяй влюбляется в расточителя и создает с ним семью...

Насколько благополучен будет брак в каждом из упомянутых случаев?

Счастливые браки требуют, чтобы основополагающих сходств было больше, чем различий. Колоссальные конфликты возникают из-за различия взглядов на воспитание детей, и из-за разногласия во мнениях на этот счет разводятся довольно многие пары. Если люди имеют совершенно противоположные вкусы в отношении досуга и развлечений (спорт, проведение отпусков, загородные прогулки), то также неизбежно возникают проблемы. И там, где отмечаются глубокие разногласия в ценностях (например, в отношении установок, религиозных убеждений, политических склонностей), почти неизменно возникает борьба.

Миф о том, что «удачные партнеры по браку притягиваются друг к другу благодаря своим противоположностям», возможно, возник из того

факта, что некоторыми своими различиями партнеры могут обогащать, стимулировать, и даже очаровывать друг друга. Только преданный «нарцисс» пожелал бы жениться на своем клоне! Но тот факт, что незначительные различия могут благотворно сказываться на браке, и понятие о том, что полные противоположности создадут удачных партнеров для брака, следует рассматривать как два качественно разных состояния, отделяемые друг от друга квантовым переходом.

Возвращаясь к мифу 21

Недавно некоторые национальные журналы публиковали статьи об известных парах, которые, несмотря на свои основополагающие различия, казалось бы, преуспевают. Одни из этих счастливых супружеских пар имеют противоположные взгляды в отношении политики; другие были в противоположных лагерях в отношении религиозных убеждений. Средства массовой информации, на самом деле, ошибочно утверждали, что противоположности не только притягивают людей друг к другу, но также и браки среди таких людей более удачные, чем браки единомышленников. Возможно, практически во всех правилах есть исключения, но ясно то, что определенные различия обрекают брак на гибель. Благополучные и счастливые браки чаще получаются тогда, когда больше сходств, соответствий и одинаковости.

- Незначительные различия могут улучшать отношения, но существенные различия, как правило, разрушают их.

Пары не должны рассказывать о своих личных делах посторонним

МИФ 22

Я впервые полностью осознал смысл этого мифа только несколько лет назад. Один мой хороший друг делился со мной соображениями о своем браке. Он поведал мне, что, хотя он и любит свою жену, ему все равно нелегко с нею ладить. Он ссылаясь на ее переменчивость и на тот факт, что она часто бывает недоступной для понимания. Он добавил, что она склонна накапливать в себе недовольство, и что она заторможена в сексуальном отношении.

Услышав все это, я посоветовал ему семейную терапию. «Боюсь, что это исключено» — сказал он. Спустя несколько секунд он пояснил: «Роза категорически против всех форм консультирования и терапии. Она считает, что люди не должны обсуждать никакие личные дела с посторонними». Затем он продолжил, что если Роза вдруг узнает о том, что он поведал мне некоторые интимные подробности их отношений, то «развернется ад, и это будет хуже Третьей мировой войны». В тот момент я обнаружил, что его установка далеко не исключение.

На протяжении многих лет люди, глубоко обеспокоенные своими семейными отношениями, приходили ко мне за консультацией лишь только после того, как полностью были уверены в том, что их супруги никогда не узнают о том, что они беседовали с терапевтом. Они ссылались на несколько общих мотивов: «То, что происходит между мужем и женой, не должно просачиваться за пределы семьи». «То, что происходит между мужем и женой, не должно никого касаться. Раскрытие супружеских секретов кому-либо — явное предательство».

Люди, которые разделяют какие-либо из вышеупомянутых убеждений, часто после признания мне испытывают глубокое чувство вины. «Возможно, Сэмми прав — говорила одна обеспокоенная жена после обсуждения своих семейных проблем, — видимо, я не должна была рассказывать постороннему человеку о том, что происходит в моем доме». Один муж говорил: «Возможно, не стоит обсуждать свои семейные проблемы с кем-либо, кроме своей жены, но в последнее время я в отчаянии». Вот другое мнение, в котором супруги зашли еще дальше: «Мы — представители римско-католической церкви, и моя жена считает, что мы не должны говорить о нас ни с кем, даже включая священника».

Эти скрытные люди отражают убеждения, весьма распространенные в нашей культуре. Существует тенденция слишком ревностно относиться к приватной информации. Есть предписание: «Держи свое мнение при себе; как можно меньше открывайся другим людям». Один молодой

человек сообщал мне, что его отец часто повторяет лозунг: «Даже рыба не попала бы на крючок, если бы она свой рот не разевала!»

Хотя я не пропагандирую идею того, что люди не должны скрывать свои чувства, или что они должны открываться всем и каждому, на уровне физиологии доказано, что выборочное раскрытие себя необходимо для эмоционального здоровья. Например, хорошая дружба основывается на высокой степени доверия тайн друг другу и намеренной прозрачности (см. Миф 1). Тем не менее, люди часто предпочитают оставаться непрозрачными, потому что ошибочно считают, что возможность выглядеть таинственными и загадочными дает им преимущество.

Одна причина, лежащая в основе желания держать других на расстоянии от себя — это страх того, что если вас полностью узнают другие люди, то их неприязнь к вам (если не презрение и пренебрежение), гарантированы. Более того, многие люди считают, что, если посторонние (а это значит, что все и каждый), получают доступ к интимным и личным фактам, то они будут использовать эту информацию деструктивно. Таким образом, люди создают себе личины, и прячутся под ними. Возможно, их сердца разрываются, но ни один не догадается, что скрывает за собой эта сияющая маска. Их настоящие «Я» остаются спрятанными за несколькими масками.

В течение многих лет я поражался этому тревожному явлению. Каждый, кто смотрел обзор новостей по телевизору, неизменно видел показываемые время от времени шокирующие истории

о миролюбивых на первый взгляд гражданах, которые без предупреждения приходили в неистовство, и безжалостно убивали членов своей семьи топором или ломом. Обычно расспрашивают соседей о преступниках и об их семьях. Меня неоднократно впечатляло то, что соседи говорили, что эти люди внешне казались дружелюбными, хотя были скрытными, как бы «себе на уме», и, по сути, соседи ничего о них не знали. Многие психологи убеждены в том, что, если бы такие люди искренне открывали свои настоящие мысли и чувства какому-нибудь другу или соседу, то их трагический конец, возможно, был бы предотвращен.

Оглядываясь на свои прожитые годы в браке, я могу сказать, что когда между моей женой и мной возникали разногласия, мы часто обсуждали наши обиды и досады с общими друзьями. Большинство из них отвечало нам взаимностью. Мы могли где-нибудь обедать с другой парой или в компании нескольких пар, где просили позволения выразить некоторые чувства и мнения. Каждый представлял суть дела с личной точки зрения, и обычно за этим следовала оживленная дискуссия. Хотя эти друзья не были психологами, психиатрами или опытными консультантами в вопросах брака, я видел в их участии колоссальную помощь, ибо это позволяло увидеть вещи с позиции другого человека. Стоит отметить, что там были две пары, которые никогда не раскрывали своих причин раздражения. Они были готовы выслушивать нас и других людей, которые раскрывались перед ними, но сами сохраняли

свои отношения в строгом секрете. Думаю, что между их закрытыми ртами, сдержанными позами этих пар и тем фактом, что обе они закончили разводом, есть некая связь.

В своей психологической практике я находил работу с группами, состоящими из пар, крайне ценной. Когда четыре или шесть пар регулярно встречаются на протяжении многих недель, я неизменно обнаруживаю, что участники получают нужные подсказки, полезные идеи, лучшие способы общения и ведения переговоров и, возможно, все это они получают больше друг от друга, нежели от моего профессионального вмешательства. Этот процесс изменил к лучшему многие браки, которые, в противном случае, завершились бы ненужным разводом или, что, возможно, еще хуже, продолжали бы жить в бессмысленной борьбе. Раскрываясь посторонним (особенно специалистам, имеющим хорошую подготовку), несчастные пары получают возможность находить конструктивные решения своих проблем (См. также Миф 24).

Возвращаясь к мифу 22

Здесь главный момент — то, что чересчур скрытные люди живут в эмоциональных тюрьмах, поскольку они склонны отгораживаться как от других, так и от самих себя. Развитие и близость достигаются благодаря обмену чувствами с другими людьми. Я не хочу сказать, что полезно становиться такими трепачами, которые уже в первые минуты встречи с ними рассказывают тебе

МИФ 22

самые личные подробности своей жизни. Я ратую за то, чтобы избирательно относиться к раскрытию себя перед людьми.

- Чрезмерная скрытность не менее разрушительна, чем чрезмерная болтливость.

Я оставил один из самых лучших мифов (а, может быть, самых худших?) почти напоследок. В любом неблагополучном браке секс используется как оружие, как своего рода таран. Он служит клином, который все больше и больше создает между супругами водораздел. Я потерял счет тем парам, для которых секс является ядром проблем, касающимся власти и контроля. Возможно, самая преобладающая тема -- это что если между супругами не все хорошо, если присутствуют негативные чувства и постоянное напряжение, то половая связь невозможна.

Именно такого рода сексуальные проблемы возникли у одной молодой супружеской пары, обратившейся ко мне за консультацией. Эбби была одним из тех людей, которых я только что описал: если она каким-либо образом раздражалась на мужа, то секс для нее становился совершенно противозаконным. Чтобы Роберту лечь с ней в постель, ему необходимо было быть в самом лучшем расположении духа. Я напрямую спросил ее: «Что ему нужно сделать, чтобы вечером не оказаться в положении обманутого мужа?» Эбби ответила вполне прозаичным тоном: «Мне необходима помощь по дому, и он мог бы для начала

пропылесосить гостиную и спальню. Я уже несколько месяцев прошу его починить забор на заднем дворе. Кроме того, ему не мешало бы прибраться в своем кабинете и разложить там все по порядку». Она продолжала бы и дальше, но я прервал ее и сказал, что, если бы он все это сделал, то настолько бы устал, что ему стало бы не до секса.

В другой паре устанавливал критерии муж. «Чтобы мне лечь с Паулой в постель, нужно, чтобы между нами все было хорошо. Мне необходимо по-настоящему хорошо относиться к ней, и то же самое нужно ей. Мне нужно, чтобы мы были близки и любили друг друга, чтобы мы были одной командой. Мне необходимо ощущать ее тепло и заботу, ее нежность и близость». И как часто все эти критерии сходились? «Где-то раз в месяц, а то и реже» — сетовала Паула.

В этих двух только что мною упомянутых случаях основной миф, к которому мы обращаемся, по-видимому, перешлетается с несколькими другими мифами. Один из них — то, что любовь — необходимый компонент удовлетворительного секса. В нашей культуре любовь и секс неразрывно связаны, так, что понятие «заниматься любовью» является синонимом полового акта. Но любовь — не предмет потребления, который может быть изготовлен! (Мы с моей одной приятельницей убедились в смехотворности этого эвфемизма, когда проезжали мимо двух совокупляющихся на улице собак, и она поинтересовалась, заметил ли я этих «занимающихся любовью» животных!) Те, кто рассматривает любовь как важную предпо-

сылку для секса, как правило, не сознают, что любовь часто вырастает из секса. Когда люди нравятся друг другу, тянутся друг к другу и успешно занимают друг с другом сексом, то любовь, скорее всего, со временем разовьется между ними.

Другой миф, относящийся к тому, о чем я сейчас говорю — это то, что сексуальные отношения между мужем и женой всегда должны быть особенным, глубоко эротичным и, в то же время, нежным и удовлетворительным союзом. Это все равно, что утверждать, что каждый обед должен вызывать эпикурейское наслаждение, подаваться только на фарфоре и хрустале, с приятной музыкой и приглушенным светом. Перекусить бутербродом на скорую руку -- неприемлемо! На самом деле, человек, который ест только в четырехзвездочных ресторанах и нигде больше, будет почти всегда голоден, и будет серьезно страдать недосыпанием. Полагая, что каждый половой акт должен быть «четыrehзвездочным» представлением, паралишает себя тех приятных «экспромтов» и менее изощренного полового взаимодействия, которые способствуют близости, заботе и физическому облегчению. Те, кто не хочет ничего, кроме совершенного секса, обычно заканчивают разочарованием и голодом.

Некоторые пары ждут, когда гнев утихнет или тратят часы в попытках ослабить эмоциональные препятствия, говоря о своих чувствах (тем самым часто повышая степень своего беспокойства).

Однако есть много пар, которые находят, что сексом можно усмирить гнев. Когда они расстроены, или раздражены друг на друга, они идут в

постель и «прорабатывают» эти моменты сексуально. Эти партнеры никогда не позволяют проблемам вставать на пути сексуального удовлетворения, и часто находят, что после оргазма все начинает видиться в другом свете. Я не утверждаю, что в браке нет места для обсуждения чувств. Очевидно, пары проявляют максимум энергии, когда они общаются свободно, и когда они делятся своими горестями и выражают их открыто. Но я против утомительных диатриб, которые столь часто продолжаются час за часом, и лишь еще больше оттягивают момент сексуальной близости.

Некоторые люди разделяют миф «не ложись в постель, если ты зол». В попытке «помириться», они зачастую затягивают эту борьбу до самого утра. Я же утверждаю, что после хорошего ночного отдыха удивительным образом все недоразумения проясняются. Связанный с этим миф, который, как кажется, только усугубляет многие проблемы — то, что «любовь и хороший секс неразрывно связаны». По правде говоря, многие находят, что, несмотря на большую любовь и привязанность обоих партнеров, секс как таковой был менее чем удовлетворителен, тогда как у других, где нет любви, с сексом все великолепно. В некоторых случаях, любовь может отвлекать от секса. Как утверждал один человек: «Когда я кого-то люблю, у меня столько много разных чувств (тепло, ответственность, интерес, забота, ранимость, сострадание), что моя сексуальная включенность притупляется. Но, когда я просто ослеплен физической страстью, я могу по-настоящему сосредотачиваться на сексе».

Идеи любви и идеи секса не синонимичны. Те, кто испытывают сильное чувство любви, могут порой настолько сосредотачиваться на компоненте привязанности, что их сексуальные побуждения становятся «рассеянными», в результате чего эротическая стимуляция снижается.

Те, кто абсолютно настаивает на том, что секс и любовь должны идти бок о бок, и считает, что для того, чтобы секс был приятным, нужно убрать с пути гнев, негодование и раздражение, в результате оказываются обманутыми. Пары, которые учатся использовать разнообразную обстановку для секса — нежный секс, эротический секс, чувственный секс, игривый секс, и даже гневный секс — скорее всего, будут иметь меньше конфликтов и более удачные супружеские отношения, нежели те пары, которые ограничивают свои пределы сексуального выражения.

Возвращаясь к мифу 23

Здесь главная тема — это то, что люди, предъявляющие требования к своим супругам, как в отношении секса, так и какие-либо другие, неизбежно создают чувство обиды и, в итоге, им приходится за это платить колоссальную цену. Люди, которые используют секс в качестве оружия, делают огромную ошибку. Каждый, кто имеет сложный набор предварительных условий, которые непременно должны быть выполнены, прежде чем иметь секс с партнером, напрашивается на беспокойства.

МИФ 23

- С требовательными людьми трудно жить, поскольку раздражение и неудовлетворенность неизбежны. Слишком большое количество правил и предписаний в сексуальной области могут только ослабить радость хорошего секса и чувство взаимной близости.

Довольствуйтесь тем, что имеете

Миф 24

В отличие от ряда уже обсуждавшихся нами мифов, в которых было очевидно, что поддерживаемые идеи не только неправильны, но и совершенно явно непродуктивны, этот миф довольно мудреный. Каждый брак требует приспособления, подгонки и способности не поддаваться на различные провокации. Мы должны мириться с тем фактом, что наши партнеры обязательно имеют некоторые раздражающие привычки, изощренности и модели поведения, которые вряд ли изменятся. Человек либо учится жить с этими незначительными раздражающими факторами и мирится с ними, либо становится докучливыми придирой.

Есть люди, которые хотя и очень удачно вступили в брак, но, поскольку их головы наполнены невозможными романтическими ожиданиями (Миф 2), ошибочно считают, что их отношения «сели на мель». Во многих таких примерах то, что они уже имеют, оказывается намного важнее того, что они, в действительности, могут получить. Если мы сможем убедить таких людей, добивающихся во всем совершенства, или романтиков, отказаться от своих идеалистических стремлений и довольствоваться тем, что уже есть, то им будет гораздо лучше.

С другой стороны, я убежден, что есть бесчисленное множество браков, которые можно было бы существенно улучшить, преобразить из скучных союзов в нечто вполне жизнеспособное и обогащающее. Люди, которые убеждены, что для улучшения ситуации ничего нельзя сделать, обычно ошибаются. Один из наиболее приятных моментов в моих профессиональных усилиях — это семьи, «идущие ко дну» (возможно, они так и продолжали бы тонуть или уже распались бы), которым я помог наладить и сохранить отношения.

Один из таких случаев

Саймон и Синди побывали у двух консультантов по вопросам брака. Их десять лет супружеской жизни прошли беспокойно. Обращение к брачным консультантам только ухудшило ситуацию. «Первым из консультантов, к которому мы обратились, была очень милая дама, но, насколько я помню, все, что она делала, это сидела и сочувственно охала. Второй консультант, как нам показалось, подстрекал нас к драке прямо у него на глазах. Он выдал нам по бите и велел поколотить друг друга. Думаю, что это только еще больше взбесило нас в отношении друг друга».

Когда Синди рассказывала мне об этих переживаниях, Саймон кивал головой в знак согласия. Затем он заговорил:

С а й м о н: Да уж, Ваши коллеги — сущие ничтожества. Так почему я должен верить, что Вы отличаетесь от них? Поскольку я в этом заинте-

ресован, то «ты будешь виновен до тех пор, пока не докажешь свою невиновность». Откровенно говоря, я думаю, что все вы, психотерапевты, просто кучка болванов.

Синди: Саймон, как ты можешь оскорблять такого доктора, как этот!

А.А.Л.: Он имеет полное право быть скептиком и бросить мне вызов. Будь я на его месте, я бы думал то же самое. Но я знаю Саймона только каких-то десять минут, а Вы, Синди, знаете его более десяти лет. Поэтому, позвольте мне задать Вам кое-какие вопросы. Я ощущаю в нем много гнева, и я бы сказал, что его стиль отталкивает. Он так же ведет себя и в других ситуациях, или только со мной?

Синди: Вы задели меня за живос! Да, именно так я жила с ним все эти десять лет. Он не умест обходиться с людьми. Как Вы думаете, почему многие люди ненавидят его? Почему, вы думаете, у него неприятности с начальником на работе? Он ведет себя, чувствует и мыслит, как пятилетний ребенок. Проблемы с ним в том, что внутренне он не ощущает себя мужчиной; он видит себя ребенком. И он — настоящий мастер унижений!

Саймон: Я это уже слышал.

А.А.Л.: Извините меня, Синди, откуда Вы знаете, что Саймон — как ребенок, что он чувствует и мыслит как пятилетний ребенок? Он Вам об этом говорил?

Синди: Это более чем очевидно.

А.А.Л.: Вы готовы к Правилу Номер Один? Оно гласит: Никогда не говорите другому человеку о том, что он чувствует или думает.

Саймон: Вы шутите! Она, черт возьми, так умеет читать мысли, что если бы Вы лишили ее этого, то она сразу бы онемела.

А.А.Л.: Саймон, вы действительно больше чувствуете себя маленьким мальчиком, нежели мужчиной?

Саймон: Иногда — да.

А.А.Л.: Например, когда?

Саймон: Не знаю. Думаю, что когда меня запугивают.

А.А.Л.: Я Вас запугиваю?

Саймон: Нет.

Синди: Он запуган своей собственной тенью!

А.А.Л.: Да уймитесь же! Полагаю, что проблема отчасти заключается в том, что Синди, Саймон, вы оба являетесь тем, что Синди называла «мастерами унижений». Вы оба стоите на тропе войны, оба атакуете со всех фронтов. Брак подразумевает, что вы плывете в одной лодке, но вы оба пробиваете дыры в дне вашей лодки! Если вы хотите потонуть, то продолжайте в том же духе, но если вы действительно желаете, чтобы ваш брак функционировал, то вам обоим придется немедленно латать эти дыры! Это в первую очередь касается того, что вам нужно быть вежливыми по отношению друг к другу, говорить уважительно, и не пытаться читать мысли друг друга.

Саймон: Неужели это что-то изменит!

А.А.Л.: Давайте попробуем это сделать. Начнем прямо сейчас. Давайте продолжим обсуждать ваши чувства и ваши точки столкновения как трое цивилизованных взрослых людей.

Разумеется, Синди и Саймон часто прибегали к своим тактикам нападения, но как только кто-либо из них заходил за черту, я сразу просил их сказать то же самое так, как это сказали бы «цивилизованные и зрелые» люди. Мы закончили сеанс на оптимистичной ноте.

Мне потребовалось около года, чтобы помочь Синди и Саймону каждый день общаться друг с другом так, чтобы учиться приспособливаться друг к другу, сотрудничать друг с другом, и проявлять взаимное уважение (См. Миф 9). Если бы Синди и Саймон действительно считали, что никаких изменений произойти не может, то они, возможно, либо так и продолжали бы жить в напряженном и враждебном браке, либо подали бы на развод, и не пришли бы ко мне консультироваться. К счастью, они не желали «довольствоваться» тем, что имели. Невзирая на две прежние бесполезные попытки с брачными консультантами, они достаточно заботились о своих отношениях, чтобы попытаться в третий раз, и выйти победителями.

Возможно, вы заметили некоторое различие между моим активным стилем общения с Синди и Саймоном и описанными ими методами их прежних консультантов. В заключительной главе этой книги я дам вам некоторые подсказки относительно того, как выбирать эффективного терапевта для семейной терапии. Когда вы готовы для того, чтобы «получить больше, чем вы имеете», вы узнаете, как найти необходимую помощь и получить ее!

Возвращаясь к мифу 24

Несомненно, есть много пар, которые ошибочно считают, что их утратившие свою новизну и переставшие приносить удовлетворение отношения — это «все, что есть». Если существует достаточная основополагающая совместимость и явное чувство любви друг к другу, то профессиональная помощь обычно может расчистить мусор, который, возможно, скрывает под собой прочную основу. Я также убежден в том, что многие пары могут существенно улучшить свои отношения, если прислушаются к ключевым моментам этой книги, которые имеют к ним отношение, а затем воспользуются рекомендациями. Плохие новости в том, что недостаточная совместимость, недостаток положительных чувств и преобладающее неуважение друг к другу ведут к разделению путей; надо надеяться, к дружественному разделению.

- Если возможно обогатить брак, в котором преобладают недовольство, бессмысленность и скука, если между партнерами еще осталось чувство взаимной близости, то в таких случаях часто рекомендуется разумная профессиональная помощь.

... И как это можно использовать?

Если вы прочли эти две дюжины мифов и хорошо поразмыслили над выдвинутыми аргументами, то я убежден, что вы заметите положительные изменения в своем браке (сейчас или в будущем). Согласны вы, или нет, со всеми моими выводами, тщательное исследование наших собственных отношений в свете этих мифов поможет вам избежать тех подводных камней, на которые натыкаются столь многие пары.

Вот несколько главных моментов, которые, я надеюсь, вы запомните:

- В большинстве удачных браков партнеры живут не «под каблуком друг у друга», но дают друг другу взаимную свободу и пространство.
- Удачные партнеры стремятся не к романтическому восторгу, но к взаимной любви, и они достаточно уважают друг друга, чтобы сознавать, что для поддержания заинтересованности своих супругов требуются некоторые усилия (при этом не следует становиться жертвой понятия, что здесь непременно требуется «тяжелая работа»).
- Разумные супруги не довольствуются собой. Они живут с легким ощущением небезопас-

ности и воспринимают друг друга как способных притягивать к себе других людей и быть притягиваемыми ими.

- Счастливые браки основываются на способности вести переговоры, идти на компромисс и избегать жестких ролей и императивов. Это требует зрелости обоих партнеров, принятия ответственности за свое счастье.
- В удачных браках партнеры не лезут друг другу в душу (то есть, один партнер не говорит другому о том, что последний думает или чувствует), и нет попыток перестроить друг друга (то есть, нет попыток «переделать супруга» в другого человека).

Один плюс один равняется...

Чтобы брак был удачным и продолжал благополучно развиваться, крайне важно единство сразу в нескольких измерениях.

Единство целей. Совместимость требует некоторой схожести установок, по крайней мере, касающихся самых важных сторон совместной жизни. То, как партнеры ведут себя друг с другом, со своими детьми, с другими членами семьи и с посторонними, должно быть приемлемо для обеих сторон.

Единство совместности. То, как люди распоряжаются своим временем, сильно сказывается на браке. Нет таких двух людей, которые имели бы совершенно идентичные личности, а, стало быть,

парам крайне важно учиться тому, как подчинять некоторые из своих индивидуальных желаний во благо друг друга. Если супруги не идут на компромисс, то точки столкновения гарантированы. Если идти на уступки друг другу приходится слишком часто, то пара, в конце концов, расходится. Если свободное время посвящается достижению личных амбиций, также вероятен распад брака.

Единство отдушин. Необходимы некоторые соглашения в плане восстановительной, образовательной, религиозной и экономической деятельности. Без общих интересов напряжение лишь нарастает, и в результате получается дезорганизация. Если индивидуальные интересы и деятельность мужа и жены никоим образом не интегрированы, благополучие в браке не достигается. Каждый должен использовать множество ресурсов в разработке удовлетворительных брачных отношений. Чем более сходны интересы пары, тем легче ей достичь взаимно согласованных целей.

А каков ваш брак?

Брачные отношения — это сложные образования. Чтобы улучшить качество брака, полезно систематически анализировать то, как он функционирует. На протяжении последних пяти лет я использовал в своей практике в качестве общего путеводителя работы следующий вопросник для работы с парами:

Удовлестворены ли вы вашим браком

ВОПРОСНИК

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|-----------------|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| удовлестворен | | | | наполовину да/ наполовину нет | | | | | | не удовлетворен |

После каждого вопроса, пожалуйста, напишите число, наиболее приближающееся к вашим личным чувствам относительно вашего брака или вашего супруга.

Я:

(1) Доволен количеством наших бесед друг с другом

(2) Счастлив общением с нашими общими друзьями

(3) Удовлестворен нашей половой жизнью

(4) Согласен с тем, сколько времени ты проводишь или мы проводим на работе и дома

(5) Согласен с тем, как мы тратим деньги

(6) Доволен тем, какой ты родитель (Это относится к тому, как ваш супруг взаимодействует с детьми.)

(7) Удовлестворен по поводу ощущения того, что ты «на моей стороне»

(8) Доволен нашим совместным досугом и времяпрепровождением (например, спорт, отпуска, поездки, и т.д.)

(9) В основном согласен с твоим мировоззрением (например: ценности, установки, религиозные убеждения, политика, и т.д.)

(10) В общем, доволен тем, как ты относишься к членам своей семьи (Это касается родителей, братьев и сестер вашего супруга)

(11) Доволен тем, как ты относишься к членам моей семьи (Это касается ваших родителей, братьев, сестер, и т.д.)

(12) Доволен твоими преобладающими привычками, манерами и внешностью как таковой

Просуммируйте вдвоем все свои баллы:

- 84 и больше означает, что у вас **ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ** брак.
- Баллы между 72 и 83 отражают чувства и взаимодействие от **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** до **ХОРОШО**.
- Баллы от 61 до 71 указывают, что вам необходимо осуществить ряд важных изменений.
- Ниже 60 указывает на **НИЗКИЙ** уровень удовлетворенности браком.

Когда я использую этот вопросник в своей практике, я обращаю внимание на общее количество баллов, и на индивидуальное количество баллов. Так, каждый партнер может оценить брак выше 64 баллов, но один или два пункта попадают в диапазон 3, 2, 1, или даже 0. Понятно, что любой пункт, попадающий в «неприятную» зону, требует особого внимания.

Браки, которые являются несостоятельными, обычно требуют консультирования по бракоразводным делам, чтобы муж и жена смогли развестись без вражды. Недавно я видел пару, которая

в сумме набрала 14 баллов: 6 баллов жена и 8 баллов муж. Обычно люди, чей уровень удовлетворенности столь низок, не обращаются к психологам: они сразу идут к адвокатам!

Тем не менее, многие браки можно улучшить, чтобы пары могли бы испытывать больше радости, нежели печали. Люди, которые убеждены, что для улучшения неблагополучного брака ничего нельзя сделать, обычно ошибаются. Сделать из неудачного брака удачный трудно, но не невозможно.

В следующих разделах я описываю три процедуры, которые мои пациенты находят ценными средствами для улучшения отношений.

Метод тройного увеличения

Вот метод, который многие специалисты по семейным тренингам находят крайне эффективным, к тому же, вы с партнером можете использовать его сразу, без помощи специалиста. Мужа просят перечислить три конкретных момента в поведении жены, которые, по его мнению, ей было бы желательно усилить. Жене также просят составить список трех моментов, которые она хочет видеть в своем муже измененными в сторону увеличения. Эта разница очевидна при сравнении следующих двух вопросов:

«Почему бы тебе не перестать грызть ногти, чтобы твои руки не выглядели такими безобразными?»

«Почему бы тебе не увеличить длину ногтей, чтобы твои руки выглядели более красивыми?»

Понятно, что первый вопрос звучит чересчур критично, а второй привносит позитивный оттенок.

При перечислении трех моментов в поведении пары часто начинают формулировать эти пункты слишком расплывчато и обобщенно. Утверждения типа «Мне хотелось бы, чтобы он повысил свой уровень общения» или «Мне хотелось бы, чтобы она усилила свой интерес и свою заботу» звучат слишком неопределенно. Их необходимо выражать в понятиях, касающихся особых типов поведения. Например: «Мне хотелось бы, чтобы мы увеличили наше время послеобеденных бесед от пяти минут до пятнадцати», «Я хотел бы, чтобы ты чаще встречала меня объятиями и поцелуями, когда я прихожу домой с работы». Вот списки, написанные одной из нар. проходившей у меня терапию.

Я хочу, чтобы Морис увеличил:

- 1) Продолжительность времени, которое он затрачивает на помощь детям в подготовке домашнего задания.
- 2) Количество дней, когда он возвращается с работы домой раньше половины седьмого вечера.
- 3) Количество раз, когда он готов обнимать меня помимо тех моментов, когда собирается заняться сексом.

Я хочу, чтобы Клара увеличила:

- 1) Количество раз, когда она готовит горячую пищу на обед.

- 2) Количество поводов, по которым она приглашает моих родителей в наш дом.
- 3) Количество времени, которое она затрачивает, составляя мне компанию в мастерской вместо просмотра телевизора.

После того как каждый партнер составил этот список, следующий шаг — это поинтересоваться, приемлемы ли эти конкретные пункты для другого партнера. Если нет, то их следует модифицировать. Когда пара соглашается в том, что эти особые просьбы разумны, фокус перемещается на осуществление каждого из пунктов в отдельности. В вышеупомянутом случае, Мартина просили точно определить, сколько времени он готов посвящать помощи детям в подготовке уроков. Затем его попросили написать свое обещание: «Я согласен три раза в неделю выделять по вечерам 30-40 минут на помощь детям при подготовке к урокам».

Иногда пары предпочитают идти на компромиссы. «Если ты будешь приходить домой раньше 6:30 вечера как минимум три раза в неделю, то я соглашусь приглашать твоих родителей в выходные дни».

Самый главный момент, касающийся метода тройного увеличения — это то, что он обеспечивает шесть важных моментов в поведении, описанных в сценарии супружеских отношений. Это обычно приводит к повышению уровня удовлетворенности.

Эта процедура может применяться в качестве упражнения для самопомощи парами, которые

искренне преданы совместной работе над отношениями. Им это, безусловно, стоит попробовать.

«Доктор прописывает...»

Вот еще одна простая тактика, которая доказала свою эффективность среди многих пар, приходивших ко мне на семейную терапию. Я называю этот метод «назначенными обедами». Обычно я прошу своих клиентов оставлять на каждой неделе один вечер, чтобы они могли где-нибудь пообедать вдвоем. Не обязательно слишком тратиться на такие обеды: достаточно пойти в какую-нибудь закусочную или гамбургер-хауз. Суть в том, чтобы супруги провели этот вечер вне обычной обстановки и установленных обязательств. Разумеется, у всех находятся самые веские причины отменить или отложить назначенные обеды. Я говорю им: «Я хочу, чтобы во время обеда вы представляли себе, что у вас свидание, и что ваше ухаживание друг за другом в самом разгаре. Попробуйте на протяжении обеда максимально делать друг для друга приятное, стимулировать друг в друге интерес. Это не место для ссор и обсуждения проблем. Это время взаимной радости и поддержки». Эта тактика особенно хороша для деловых пар, чьи супружеские разногласия в основном возникают из того факта, что оба партнера слишком заняты, чтобы проводить достаточно времени вместе.

Общение, ограниченное временем

Это мощная техника, которая сотворила чудеса со многими из моих клиентов, пожелавших использовать ее регулярно. Это особенно ценно в тех ситуациях, когда один или оба партнера чувствуют, что их не понимают. Многие пары мне жалуются, что они не слышат друг друга. «Брайан не слышит и половины того, что я ему говорю!»; «Зелда, на самом деле, не слушает меня, когда я говорю!» Этот существенный недостаток общения очень неприятен, но, что еще хуже, он часто лишь усиливает недовольство и непонимание.

Вот что я рекомендую в таких случаях:

Запланируйте, на месяц вперед, хотя бы по три отдельные получасовые встречи на каждой неделе. К этим сеансам следует относиться очень серьезно, и установить для них высокий приоритет. Чтобы извлечь из этого упражнения максимальную пользу, вам идеально иметь четыре вещи: тихую комнату, где бы вас никто не прерывал, автоматический таймер, карандаш, бумагу и монетку.

Бросьте монетку, чтобы определить, кто говорит первый. Установите таймер на пять минут. В течение этих пяти минут говорящий обсуждает все, что он желает. Слушающий не прерывает его. Он может делать для себя заметки относительно того, что нужно прояснить или опровергнуть, но, пока не исчерпаются эти пять минут и таймер не просигналит, или пока другой человек не скажет: «Я закончил» (не использовав

всех пяти минут), им не должно быть произнесено ни единого слова.

После сигнала таймера говорящий сразу же прекращает свою речь, что бы он ни говорил. С этого момента слушающий пересказывает своими словами то, что он услышал от говорившего (передает сущность сказанного). Если говоривший не удовлетворен обратной связью со слушавшим, то он говорит: «Ты не все правильно понял», и объясняет слушавшему, где и в чем он исправ. Слушавший снова пересказывает своими словами, и так до тех пор, пока говоривший не будет полностью удовлетворен. Когда говоривший почувствует, что его должным образом выслушали и правильно поняли, он говорит: «Правильно», или «Спасибо тебе за то, что ты меня выслушал». Таймер снова устанавливается на пять минут, и теперь тот, кто был слушающим, становится говорящим, придерживаясь тех же самых основных правил.

Во время обычного получасового сеанса каждому человеку обычно дается возможность говорить дважды по пять минут. Если пересказ получается кратким и точным, то пары могут взять несколько дополнительных минут, чтобы у каждого получилось по три периода говорения и слушания. В конце сеанса важно обнять друг друга, и больше не вдаваться ни в какие обсуждения затронутых вопросов, вплоть до следующей запланированной встречи.

Некоторые пары предпочитают отводить на общение, ограниченное временем, час. Но больше часа я не рекомендую, даже для тех, кто

предпочитает «ментальные марафоны». Одна из целей проведения этих ограниченных временем диалогов — избежать продолжительных дебатов и придирок по мелочам, в которые вовлекаются определенные пары. С другой стороны, я заметил, что многим людям после соблюдения основных правил в течение нескольких недель стало требоваться меньше времени на разговоры и выслушивание. Спустя некоторое время только одна сторона может испытывать потребность говорить и быть услышанной в определенных случаях, и, чтобы каналы общения оставались открытыми, может быть достаточно трехминутной «речи», за которой следует полуминутный пересказ.

Эти три метода, представленные в данной главе (тройное увеличение, назначенные обеды и общение, ограниченное временем) при правильном использовании могут оказаться очень эффективными ресурсами самопомощи.

Консультирование по вопросам брака, семейная терапия, тренинг для супружеских пар.

Что действительно помогает?

Я часто слышал чересчур скептические, если не откровенно пессимистические, точки зрения по поводу шансов на улучшение неблагоприятного брака, преобразования несчастливой семьи в семью, которая функционировала бы гармонично и получала бы положительные эмоции, — в семью, которую стоит сохранить навсегда. Почему мно-

гие люди осмеивают идею того, что вмешательство специалистов может произвести положительный эффект? Правда ли, что такие неблагополучные браки могут перерасти в удовлетворительные и относительно спокойные партнерские отношения?

Одна из причин заключается в том, что мало кто из людей сознает, что существует разница между семейным консультированием и семейной терапией или тренингом для супружеских пар. Многие консультанты по вопросам брака придерживаются «целенаправленной» философии, в которой они лишь отражают эмоциональные проблемы клиентов, держа перед ними своего рода «психическое зеркало», и пары могут видеть себя в более ясной перспективе. Эти консультанты никогда не дают советов. Они выводят скрытые программы на поверхность, чтобы потом люди могли прорабатывать их сами. Многих клиентов этот непрямой подход крайне разочаровывает. Они хотят ответов, руководства, активной помощи, и, на мой взгляд, имеют на это полное право.

Другая причина сомнений многих людей в отношении семейного консультирования — это то, что многие терапевты считают необходимым изучать детство своих клиентов, затрачивая довольно много времени на обсуждение прошлого. У специалистов в области психического здоровья также есть свои мифы, и некоторые из них мешают профессиональной эффективности. Многие из моих коллег ошибочно верят, что людям необходимо обнаружить, почему они идут тем путем,

которым идут, почему они делают то, что делают, почему они чувствуют то, что чувствуют. В действительности, люди жили бы несравненно лучше, если бы больше специалистов понимало, что для этих людей наиболее эффективно изменение поведения, а не заикливание на этих «почему». Здесь не помешало бы задать следующий вопрос: «Что можно сделать, чтобы изменить ситуацию как можно быстрее и надолго?» Ответ на «почему?» может удовлетворить любопытство человека, но это мало способствует улучшению отношений.

Тренинг для семейных пар зиждется на нескольких предпосылках:

- Психологическое изменение требует решения проблемы *здесь и сейчас*, а не озабоченности тем, что будет *там и потом*.
- Семейные проблемы возникают как из-за ложной информации (например, из-за веры в мифы, описанные в этой книге), так и из-за отсутствия информации (то есть из-за отсутствия навыков или способности справляться с определенными требованиями).
- Разговоры о проблемах брака необходимы, но их недостаточно: терапевт должен придумать действенные средства решения этих проблем.
- Оба партнера должны быть готовы работать над браком и прилагать усилия к изменению.

Как можно заключить из вышеупомянутых предположений, семейный терапевт, или инст-

руктор (как я определяю этот термин), функционирует совершенно иначе, отлично от большинства консультантов по вопросам брака. Семейные терапевты занимают более активную, руководящую позицию, и рассматривают себя как инструкторов, учителей, моделей. Они дают своим клиентам указания для домашней работы и берут на себя ответственность, показывая парам, когда и где они ошибаются.

Как найти хорошего консультанта / инструктора / терапевта по вопросам брака

Как большинство людей выбирает терапевта? Обычно через рекомендации какого-нибудь друга, врача, соседа, коллеги, или по «Желтым страницам». Большинство практиков имеет опыт в каком-либо одном направлении терапии, и обычно вы получаете то, что этот человек знает, но что не обязательно может быть для вас или для вашего брака самым лучшим. Прежде чем выбрать одного терапевта, не сомневаясь, посетите нескольких. Вы ставите на кон свое счастье, время, деньги и благополучие. А по сему, подбирайте подходящий товар! Вы не принимаете решения окончательно и бесповоротно. Не считайте себя обязанными оставаться с тем или иным терапевтом просто потому, что вы уже посещали его несколько месяцев или лет.

Если терапевт (или его/ее секретарь в приемной) занимает оборонительную позицию и отказывается дать вам бесплатную телефонную кон-

сультацию и прямые ответы, то у вас есть все права отнести к нему с подозрением. Когда для специалиста основной стимул — это делание денег, и у него не находится пяти или шести минут, чтобы что-то разъяснить вам подробнее, то вы заранее будете знать, чего от него можно ожидать. Недавно один консультант по вопросам брака (которого я не слишком уважаю) упоминал, что кто-то позвонил к нему в кабинет и «имел наглость» спросить его, какие методы лечения он использует. «И что в этом такого? — спросил я, и добавил — думаю, люди вправе знать». Он ответил, что простые люди не должны задавать вопросов ему, специалисту. Я считаю это неудачной установкой, которая лишь оставляет в его клиентах чувство того, что они — люди второго сорта.

Если вы уже получаете профессиональную помощь, то вот ряд основных вопросов, на которые вы можете себе ответить, чтобы удостовериться, что ваш консультант / терапевт прав по отношению к вам:

- Вы чувствуете себя комфортно, общаясь с этим терапевтом как с человеком?
- Отвечает ли терапевт напрямую на ваши вопросы, вместо того чтобы просто спрашивать о том, что вы думаете?
- Готов ли терапевт открыть вам какие-то моменты, касающиеся себя, будь то самопроизвольно или в ответ на ваши просьбы?
- Признает ли терапевт, что мнения могут быть различными, вместо того чтобы наста-

... И как это можно использовать?

ивать на том, что вы «сопротивляетесь», если вы не согласны с ним?

- Имеют ли для вас значение замечания и советы терапевта?

Ответ «нет» на любой из этих вопросов намекает на то, что с терапией могут быть проблемы. Если вы ответили «нет» на два или более вопросов, то я бы посоветовал вам искать другого терапевта.

Заключение

Известный психиатр Карл Уайтейкер утверждал, что псуудачный брак превращает «чрезвычайно милых людей в демонов ненависти».

При пересмотре многих сотен случаев пар, которые я лечил, начиная с момента моего получения лицензии в 1960 году, меня поразило тот факт, что в неблагополучных браках повинны три силы: власть, контроль и собственность. Негативные последствия непременно возникают, когда один супруг отказывается воспринимать другого как отдельного человека, обладающего своими правами и привилегиями, как уникального индивида со своим собственным предназначением судьбы. Ожидание того, что супруг будет выполнять чьи-то требования и жить согласно предопределенностям, создает лишь страдания для обоих.

Насколько далеко может зайти человек в самопомощи? Удивительно далеко, но совершенно ясно, что когда людям недостает определенных навыков (например, когда они не знают, как быть уверенными и настойчивыми), когда их мучает низкая самооценка, депрессия, крайняя тревожность, глубоко укоренившееся чувство вины или неумемная ярость, то профессиональная помощь необходима.

Недавно я завершил работу с одной парой, которую лечил почти два года. И муж, и жена, оба

нуждались в лечении антидепрессантами (для чего был призван в качестве консультанта опытный психиатр), прежде чем я смог хоть как-то начать добиваться прогресса в решении их проблем. Необходимо было изменить то, как они реагировали не только друг на друга, но и на всех людей, что-либо значащих в их жизни (на своих родителей, братьев и сестер, работодателей и коллег). Их манера выражения эмоций напоминала поведение детей в возрасте 12 лет. В сексуальном плане они были не просвещены и неправильно информированы. Оба страдали низкой самооценкой и имели негативное представление о себе. Потребовалось много месяцев, чтобы разуверить их в ошибочности и иррациональности идей, которые они поддерживали. (Поначалу они поддерживали Мифы 5, 7, 8, 12, 13 и 14.)

Хотя такая книга, как эта, была бы довольно полезна в таких критических случаях, к счастью, многие люди не настолько бедствуют. Я продолжал упорно работать с этими трудными отношениями, потому что мне с самого начала было ясно, что: (а) — этой паре можно помочь, (б) — ни одному из них не будет лучше без другого, а, следовательно, (в) — этот брак стоит сохранить.

Многие браки можно улучшить и, если любовь не умерла (Миф 18) или если не преобладает несовместимость в основных моментах, то есть хорошая почва для оптимизма и надежды. Первый шаг, как я его вижу — это отказаться от каждого из мифов, описанных в этой книге!

Заключение

Заключительное замечание

Все хорошие браки основываются на компромиссе. В счастливом и удачном браке люди разделяют друг с другом жизнь, а не живут жизнью друг друга. Прежде всего, пожалуйста, поймите, что брак — это не романтическая интерлюдия, это — практичные и серьезные отношения. И по-настоящему удачный брак более чем ценен: это — настоящая радость!

Мои восемь основных советов для поддержания хороших отношений

1) Сведите критику к самому минимуму

Если ваш партнер делает что-то такое, что вам неприятно, то, вместо того, чтобы критиковать его, попросите его в будущем поступать иначе. Таким образом, высказывание «Ты выглядела полной идиоткой, когда сказала Салли в присутствии Сэма и Мэг, что она должна развестись с Джорджем», следовало бы заменить на: «Я думаю, что лучше, если ты в будущем будешь высказывать Салли или кому-либо другому свои соображения, касающиеся их личной жизни, приватно».

2) Избегайте говорить «нет»

Старайтесь всегда, когда возможно, говорить «да». Люди, которые живут на автоматическом «нет», сеют огорчение и недовольство. Супруги хотят чувствовать, что их любят, принимают и ценят. Говорить «нет» на разумные просьбы — все равно, что подмешивать яд. Если вы неспособны сказать «да», то полностью объясните эту ситуацию. «Я не могу быть у твоей сестры раньше шести вечера, потому что мой начальник хо-

чет, чтобы все мы присутствовали на встрече по поводу фондового опциона с пяти до семи».

3) Выказывайте признательность

Отношениям следует давать подпитку. Выражение признательности и похвалы необходимо для поддержания брака на правильном пути. Слишком многие люди молчат, когда у них все хорошо, по в тот момент, когда им что-то не по душе, они критикуют и жалуются. Позитивное подкрепление так же важно для брака, как бензин для автомобиля.

4) Не давайте неуместных советов

Большинство людей раздражаются и негодуют, когда им запросто так раздают советы, которых они никогда не спрашивали. Если вас попросили выразить свое мнение, то вполне уместно сказать, что, по вашему мнению, ваш супруг должен чувствовать, думать или делать. Если нет, то вы могли бы поинтересоваться, хочет ли он услышать вашу точку зрения по этому вопросу. Если вы слышите ответ: «Нет, спасибо!», то оставьте это!

5) Не пытайтесь читать мысли

Говорить кому-либо о том, что он думает или чувствует — это серьезная ошибка. Том: «Ты убеждена, что твой брат презирает тебя». Сью: «Откуда ты взял? Это совершенная неправда». Том: «Ты меня не проведешь». Такой тип общения влечет за собой беспокойства. Лучше поинтересоваться: «Прав ли я в том, что ты думаешь, что твой брат презирает тебя?». А затем воспри-

мите ответ другого человека, если не можете сослаться на факты, свидетельствующие о противоположном.

6) Не копайтесь в прошлом

Если вы цепляетесь за негативные переживания из прошлого и используете их в качестве тарана, то вы напрашиваетесь на неприятности. Мало что настолько создает дистанцию и питает недовольство, как напоминание человеку о совершенных им ошибках и о том, что он когда-то неправильно сказал или сделал. Прошлое мертво. Оставьте его в покое! Наоборот, вспоминайте о приятных моментах и событиях.

7) Не будьте поборником контроля

Возможно, есть люди, которым нравится, когда ими кто-то управляет, которые любят жить «под чьим-то каблуком», но их, разумеется, меньшинство. Поборники контроля должны всегда командовать. Они принимают ответственность, придумывают правила, указы, приказы, распоряжения, инструкции и требования. Когда два таких поборника контроля женятся друг на друге, атмосфера накаляется не на шутку. Постоянно говорить кому-либо, что ему делать, а чего не делать — это вопиющее высокомерие. Обычно за это приходится дорого платить.

8) Не поощряйте недоброжелательность

Многие люди ошибочно считают, что если они доброжелательны по отношению к тому, кто низок и отвратителен, то, в конечном итоге, их му-

Мои восемь основных советов для поддержания
хороших отношений

читель будет по отношению к ним более щедр и милосерден. Совсем наоборот! Если человек проявляет доброту в ответ на мерзости, то он этим лишь поощряет то поведение, которое необходимо искоренить. Доброта по отношению к такому человеку лишь поощряет в нем несдержанность. Зачем ему меняться? Но если человек проявляет дружелюбие, сочувствие и благосклонность только в ответ на аналогичное поведение других людей, то, видимо, разногласий станет меньше.

(Я настоятельно рекомендую книгу *Making It As A Couple* («Сделайтесь парой»), написанную Алленом Фэем, д-ром медицины, в которой перечислены 54 момента, подрывающих отношения. Эта книга была издана в 1998 году издательством 'FMC books' в Эссексе, Коннектикут.)

Возвращаясь к мифам о браке

Один из наиболее влиятельных психотерапевтов нашего времени пересматривает свои «две дюжины мифов» два десятилетия спустя. В этой откровенной беседе с читателями по поводу «мифов», доставляющих супружеским парам неприятности, вы найдете много сюрпризов.

Примеры мифов:

- **Брак должен являть собой партнерство 50-50**
- **Счастливый брак требует полного доверия**
- **Романтическая любовь делает брак счастливым**
- **Мужья и жены должны быть лучшими друзьями**

Об авторе

Арнольд А. Лазарус, д-р философии, бакалавр гуманитарных наук — заслуженный профессор психологии в отставке из Института Рутгерса. Он также работал на факультетах Университета Стэнфорда, на медицинском факультете университета Темпла и в Йельском университете.

Он получил множество премий и наград, наиболее выдающимися из которых явилась Награда за отличную службу от Американского отдела профессиональной психологии, особые награды от отделений психотерапии и клинической психологии Американской психологической ассоциации. Кроме того, он — первый получатель престижной Ежегодной Премии Каммингса PSYCHE. В 1999 году он получил две Награды за достижения в работе — одну от Калифорнийской психологической ассоциации, и другую от Ассоциации продвижения терапии поведения.

Он ведет клиническую практику с 1959 года, и является автором или соавтором 17 книг и более 250 статей и глав.

Д-р Арнольд А. Лазарус

МИФЫ О БРАКЕ

*Новый взгляд на две дюжины
ошибочных убеждений относительно брака*

Перевод Цветкова О. А.

Редактор Звезда Т. Ю.

Корректор Барер О. В.

Дизайн Волынец В. Ю.

Компьютерная верстка И. А. Платонова

Ответственный за выпуск М. Х. Камаев

Формат 84 × 108/32.

Бумага офсетная. Гарнитура Школьная.

Печать офсетная.

Тираж 1500 экз. Заказ № 18966.

ISBN 594432066-4



9 785944 320667

**Издательство «Будущее Земли»
198020, Санкт-Петербург, ул. Бумажная, д. 17.**

**Отпечатано по технологии СТР
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15**

Брак - это очень особенный этап жизни. Это особый тип взаимоотношений между мужчиной и женщиной.

Для преобладающего большинства женщин это самое ожидаемое событие в жизни. Но, увы, часто брак не оправдывает всех возложенных ожиданий и нередко очень разочаровывает. Правильный брак может сильно способствовать духовной эволюции и наоборот неудачный брак может сильно затормозить развитие личности.

Эта книга рассеивает мифы о браке и дает ценнейшие советы, как преобразить свой брак, как восстановить утраченные идеалы, как правильно выбрать будущего супруга или супругу.

Эта книга, едва появившись на книжном рынке, стала безусловным бестселлером и спасла десятки тысяч семей.

