

Карина Хендрикс

**КАК  
ДОБИТЬСЯ  
ЖЕЛАННОЙ  
ЛЮБВИ**

## Annotation

Эта книга о психологии любовных отношений, в которой свою теорию любви и брака излагает врач — психотерапевт, имеющий большой опыт работы с супружескими парами. Х. Хендрикс рассматривает традиционную цепочку брачных отношений: взаимное влечение — романтическая любовь — силовое противостояние и наряду с этим другую систему отношений, когда совместная жизнь помогает компенсировать то, что недополучено в детстве. Прочитав эту книгу, вы сможете внести в свою совместную жизнь больше любви и взаимопонимания, превратить супружеские отношения в неиссякаемый источник любви и дружбы.

---

- [Харвилл Хендрикс](#)
  - [Введение](#)
  - [Как это было со мной](#)
  - [Об этой книге](#)
  - [Подсознательный брак](#)
    - [Глава 1. Тайна влечения](#)
      - [Разгадывание тайны романтического влечения](#)
      - [Опускаясь в глубины подсознания](#)
      - [Логика «старого мозга»](#)
      - [Нет прошлого, есть только настоящее](#)
    - [Глава 2. Раны детства](#)
      - [Первородная целостность](#)
      - [Ты и я — единое целое](#)
      - [Опасное путешествие](#)
      - [Прилипалы и изоляционисты](#)
      - [Потерянное «я»](#)
      - [Запреты, связанные с телом](#)
      - [Запретные чувства](#)
      - [Орудия подавления](#)
      - [Фальшивое «я»](#)
      - [Отвергнутое «я»](#)
      - [Аллегорическое сравнение](#)
    - [Глава 3. Образ партнера в вашем подсознании](#)

- 
- [В поисках утраченного «я»](#)
- [Имидж — «эго»](#)
- [Имидж — «эго» и романтическая любовь](#)
- [Глава 4. Романтическая любовь](#)
  - 
  - [Любовь с точки зрения химии](#)
  - [Универсальный язык любви](#)
  - [Краткая интерлюдия](#)
  - [Крушение иллюзий](#)
  - [Отрицание действительности](#)
  - [Домашний «кинопроектор»](#)
  - [Формулировка понятия романтической любви](#)
  - [Психея и Эрос](#)
- [Глава 5. Силовая борьба](#)
  - 
  - [Почему же вы изменились?](#)
  - [Внезапное понимание ошибочности происходящего](#)
  - [Домашнее кино, Часть II](#)
  - [Орудия любви](#)
  - [Стадии силовой борьбы](#)
- [Сознательный брак](#)
  - [Глава 6. От подсознательного к сознательному](#)
    - 
    - [Слияние «старого» и «нового» мозга](#)
    - [Десять признаков сознательного брака](#)
    - [Стать любящим человеком](#)
    - [Боязнь перемен](#)
    - [Земля обетованная](#)
    - [О чем мы будем говорить дальше](#)
  - [Глава 7. Ни шагу назад](#)
    - 
    - [Необходимость взятия на себя обязательств](#)
    - [Решение «сжечь мосты»](#)
    - [Динамика отношений «изоляциониста» и «прилипалы»](#)
    - [Живя вместе, можно жить порознь](#)
    - [Условный развод](#)
    - [Закрывая свои «убежища»](#)
    - [Пока смерть не разъединит нас](#)

- [Глава 8. Как превратить брак в зону отдыха от тревог](#)
  - [Взгляд внутрь себя и изменения в поведении](#)
  - [Привычка быть заботливым](#)
  - [Почему эта формула работает?](#)
  - [Список приятных сюрпризов](#)
  - [Список развлечений](#)
  - [Боязнь получить удовольствие](#)
- [Глава 9. Глубже познавая себя и своего партнера](#)
  - [Скрытые источники знания](#)
  - [Познавая внутренний мир партнера](#)
  - [Отрицание](#)
  - [Упражнение «Проверка правильности понимания»](#)
  - [Осознание своего имидж — «эго»](#)
- [Глава 10. Определение курса терапии](#)
  - [Предел возможностей дружбы](#)
  - [Воплощение теории в практику](#)
  - [Определение курса терапии](#)
  - [Комплексные изменения в действии](#)
  - [Соппротивление](#)
  - [Обобщая сказанное в главе](#)
- [Глава 11. Сдерживая ярость](#)
  - [Разрушительная сила ярости](#)
  - [Идея «укрощения» гнева](#)
  - [Упражнение «Вместилище гнева»](#)
  - [Анализ сценария возникающих ссор](#)
  - [Полное вместилище гнева](#)
  - [ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ](#)
- [Десять шагов к сознательному браку](#)
  - [Глава 12. Упражнения](#)
    - [Выполняя упражнения](#)
    - [Примерный план–график занятий](#)
    - [Упражнение 1. Создание картины желанных отношений](#)
    - [Упражнение 2. Раны детства](#)
    - [Упражнение 3. Построение имидж — «эго»](#)

- [Упражнение 4. Детские огорчения](#)
  - [Упражнение 5. Характеристика вашего партнера](#)
  - [Упражнение 6. Внутренняя незавершенность](#)
  - [Упражнение 7. Проверка правильности понимания](#)
  - [Упражнение 8. Решение «сжечь мосты»](#)
  - [Упражнение 9. Возвращение романтической любви](#)
  - [Упражнение 10. Список приятных сюрпризов](#)
  - [Упражнение 11. Список забав и развлечений](#)
  - [Упражнение 12. «Растяжка» характера](#)
  - [Упражнение 13. Вместители гнева](#)
  - [Упражнение 14. «Дни гнева»](#)
  - [Упражнение 15. Самоинтеграция](#)
  - [Упражнение 16. Визуализация любви](#)
  - [Помощь профессионального психотерапевта](#)
-

**Харвилл Хендрикс**  
**Как добиться желанной любви**

## Введение

В жизни сегодняшнего общества брак можно рассматривать как некое замкнутое пространство, условно говоря, ящик. Приняв решение связать себя узами брака, вы ходите и, заглядывая в эти «ящики», выбираете себе партнера. Выбрав же, сами попадаете внутрь этого «ящика». Если вы намерены остаться здесь надолго, то пристально присматриваетесь к своему партнеру. Если увиденное подходит вам — вы обосновываетесь там. Если же вы не удовлетворены своим выбором, то выбираетесь из «ящика» и начинаете поиски другого партнера. То есть, говоря другими словами, брак является неким статичным состоянием, и его жизнеспособность зависит от того, насколько удачно выбран партнер. В случае неудачного брака люди обычно расстаются и ищут себе нового спутника жизни. Это подтверждает статистика, свидетельствующая, что 50 процентов не ладящих друг с другом пар именно так и поступают.

Однако развод, как правило, сопровождается необходимостью решать массу невероятно сложных проблем, например, нужно делить уже обжитое место, а это чрезвычайно мучительно, в агонии умирающего брачного союза разрываются на части дети, зачастую со скандалом делится имущество и, кроме всего прочего, рушатся сокровенные мечты. У разошедшихся появляется чувство боязни вновь доверить кому-то свой внутренний интимный мир — ведь все может рухнуть снова. А что говорить об эмоциональной травме, полученной другими, к тому же ни в чем не повинными обитателями вашего «ящика» — детьми, которые будут расти, испытывая угрызения совести, потому что могут считать себя тоже отчасти виноватыми в вашем разводе. Глядя на вас, им трудно будет представить, что в их жизни сложится все по-другому и они встретят настоящую счастливую любовь.

К сожалению, учитывая все эти факторы, многие несчастливые партнеры принимают решение все-таки терпеть и не разводиться, примирившись с меньшим из зол до конца своих дней. Отсутствие нормальных семейных отношений компенсируется в их жизни пристрастиями к еде, алкоголю, наркотикам, всякого рода общественной активностью, работой, телевизором и романтическими фантазиями, в основе которых лежит покорная вера в то, что в их жизни истинной близости и любви уже не будет.

В этой книге я надеюсь предложить более оптимистичный и, как мне

кажется, более точный взгляд на сущность основанных на любви отношений. Брак на самом деле не является чем-то статичным и застывшим в жизни двух, как кажется на первый взгляд, не меняющихся со временем людей. Брак — это своего рода психологическое путешествие по лабиринтам души, начинающееся с экстатического взаимного притяжения, проходящее через скалистые уступы самопознания и достигающее своей вершины в процессе формирования близких, доверительных, приносящих обоюдную радость отношений, продолжающихся всю жизнь. Удастся ли вам полностью реализовать подобный потенциал, заложенный в институте брака, зависит не столько от правильно сделанного выбора спутника жизни и способности быть для него привлекательным, сколько от вашего желания глубже познать скрытые стороны собственной природы.



## Как это было со мной

Когда я начинал свою карьеру врача–психотерапевта, то консультировал как семейные пары, так и отдельных людей. Однако предпочтение отдавал работе с каждым человеком в отдельности. В основе моей методики лежал индивидуальный подход, при котором я чувствовал себя более уверенно. Когда в мой кабинет входила супружеская пара, меня всегда охватывало легкое замешательство, так как, если имеешь дело сразу с двумя людьми, состоящими в близких отношениях, непременно возникает, выражаясь математическим языком, много дополнительных взаимосвязанных переменных. В итоге я прекратил консультации семейных пар и отдал предпочтение индивидуальной работе с пациентами, иногда объединяя их в группы по половому признаку.

В 1961 году мои собственные семейные отношения осложнились настолько, что необходимо было принимать серьезные решения. К этому времени мы с женой были уже достаточно крепко связаны брачными узами и имели двоих маленьких детей. В течение последующих восьми лет мы имели возможность всесторонне оценить наши отношения, к тому же у нас был обширный опыт общения с психотерапевтами. Тем не менее ничто не могло спасти наш брак, и в 1975 году мы все–таки решили развестись.

Когда я сидел в зале суда, меня терзало ощущение двойного фиаско — в качестве мужа и в качестве психотерапевта. Как это ни смешно, но именно в тот день я назначил консультации нескольким проблемным семейным парам, а на следующий день у меня было запланировано проведение занятий по курсу изучения вопросов брака и семьи. Хотя я считал себя профессионалом в этом вопросе, сейчас, в здании суда, я чувствовал себя так же угнетенно и подавленно, как и другие оказавшиеся здесь мужчины и женщины.

В течение года после развода я просыпался каждое утро с ощущением невосполнимой потери. А когда ложился спать, долго лежал, уставившись в потолок и пытаясь найти объяснение тому, что случилось. Конечно же, и я и моя жена могли бы назвать как минимум десяток причин неизбежности нашего развода. В этом мы не отличались от всех других пар. Мне в ней что–то не нравилось, ей, соответственно, не нравилось что–то во мне, у нас были разные интересы, мы ставили перед собой разные цели. Но это все был некий фон, сквозь который можно было различить главное: общее разочарование друг в друге, не исчезнувшее за восемь лет испытательного

срока.

Прошло какое-то время, и мое отчаяние сменилось непреодолимым стремлением глубже разобраться в причинах развода. Потерпев поражение в браке, я должен был извлечь для себя какой-то урок на будущее. Мои исследования сосредоточились главным образом на вопросах психотерапии семейных отношений. Я начал читать специальные книги и журналы, но с удивлением обнаружил, что полезных публикаций на самом деле очень мало. Как правило, обсуждались проблемы отдельного человека и его отношений с семьей. Видимо, так и не было разработано сколь-либо развитой теории отношений мужчины и женщины в целом. Никому не удалось раскрыть природу сильнейших эмоций, способных разрушить семью, во всяком случае, я не нашел ничего, что могло бы объяснить с научной точки зрения причины моего развода.

Пытаясь восполнить эту пустоту в понимании проблемы, я работал с сотнями супружеских пар в рамках частной врачебной практики и общался с тысячами людей на занятиях и семинарах. Опираясь на накопленный в процессе работы опыт, я постепенно разработал теорию терапии брака. Я использовал эклектический подход к проблеме. Мне пришлось объединить теорию глубинной психологической мотивации проблем брака, элементы науки о поведении, учесть духовные традиции Запада и некоторые элементы трансактивного анализа, принять к сведению отдельные философские выводы Гестальта, а также теорию систем и установки так называемой познавательной терапии. На мой взгляд, каждая из этих «школ мысли» внесла свой уникальный и важный вклад в понимание психологии личности, но только будучи объединенными в единое целое, все эти научные исследования смогли пролить свет на великую загадку любовных отношений.

Воплощение моих теоретических выводов в практику давало, как правило, незамедлительные положительные результаты. Число разводов среди обратившихся ко мне за помощью пар резко уменьшилось, и те, что остались вместе, констатировали, что нынешние отношения удовлетворяют их гораздо больше, чем прежние. По мере того как результаты моей работы становились все более ощутимыми, я начал читать лекции, рассчитанные как на аудиторию, состоящую из супружеских пар, так и для отдельных людей. Недавно мною был разработан начальный курс изучения семейных отношений, получивший название «Оставаясь вместе». В 1981 году я начал вести курсы подготовки профессиональных психотерапевтов. К настоящему времени около тридцати тысяч человек воспользовались моими советами, изложенными на лекциях, семинарах, специальных

занятиях и консультациях.

## Об этой книге

Взявшись за эту книгу, я ставил перед собой две задачи: во-первых, поделиться с читателями тем, что обнаружил сам в области психологии любовных отношений, и во-вторых, помочь всем желающим преобразовать свои интимные отношения в неиссякаемый источник любви и партнерства. Говоря проще, «Как добиться желанной любви» — книга о теории и практике становления любви и дружбы.

Книга состоит из трех частей. В первой части я прослеживаю традиционную цепочку развития между двумя индивидуумами: взаимное влечение — романтическая любовь — силовое противостояние. В своем повествовании я буду касаться принципиально важных сторон развития семейных отношений и приглашаю вас взглянуть на этот процесс как на разворачивающуюся во времени психологическую драму, которую можно было бы условно назвать «несознательным браком», подразумевая под этим брак, в рамках которого проявляются все скрытые желания партнеров и для которого характерно так называемое автоматическое поведение, унаследованное с детства и являющееся зачастую причиной многих конфликтов.

Во второй части мы с вами рассмотрим совершенно другую систему отношений — так называемый «сознательный брак», то есть когда совместная жизнь помогает вам компенсировать все то, что вы недополучили в детстве. Я обучу вас надежной методике «оживления» романтической любви. Для этого от вас потребуется занять по отношению к вашему партнеру позицию сотрудничества, постараться скрупулезно разобраться в не слишком важных, на первый взгляд, проблемах. Затем попытаюсь объяснить, как заменить конфронтацию и критицизм (тактику, приобретенную в детстве) отношениями, способствующими взаимному заживлению душевных ран и характеризующимися стремлением к взаимной поддержке. И наконец, вы научитесь тому, как в жизнь, полную взаимных упреков и доставляющую постоянное расстройство, привнести жизнерадостность и понимание.

В третьей части все эти идеи объединены и составляют уникальный, рассчитанный на десять недель курс терапии семейных отношений. Поэтапно выполняя серию доказавших свою эффективность упражнений, которые можно делать в привычной для вас домашней обстановке, вы не только по-новому взглянете на свои семейные проблемы, но и узнаете, как

их решить — возможно, даже не прибегая к услугам психотерапевта.

Эта книга поможет внести больше любви и взаимной поддержки в ваши отношения, в результате брак получит новую жизнь и вы обретете мир и радость.

# Подсознательный брак

## Глава 1. Тайна влечения

Когда ко мне на консультацию приходят пары, я обычно спрашиваю у них, как они познакомились. Мэгги и Виктор, обоим уже далеко за пятьдесят, после двадцати девяти лет совместной жизни начали подумывать о разводе. Они мне поведали свою историю.

«Мы впервые встретились, когда учились в аспирантуре, — начала рассказывать Мэгги. — Комнаты, где мы жили, имели общую кухню. Однажды я готовила завтрак... и вдруг увидела интересного молодого человека. Это был Виктор, который в этот момент зашел на кухню. Я сама не ожидала такой реакции. Меня, словно магнитом, стало притягивать к нему, ноги готовы были бежать в его сторону, но мозг приказывал сдерживать свои эмоции и не подавать виду. Мое состояние было близко к обморочному, и я даже присела, чтобы не упасть...»

Оправившись от шока, Мэгги решила первой познакомиться с Виктором. Пол-утра они проболтали о всяких пустяках.

«Да, так оно и было, — вспоминает Виктор. — Мы вообще следующие два месяца не упускали ни одной возможности пообщаться, и кончилось тем, что мы вместе убежали».

«Если бы в те времена было больше сексуальной свободы в обществе, мы бы, наверное, начали заниматься любовью с первой недели знакомства, — добавляет Мэгги. — Ни к кому в своей жизни я никогда не испытывала такого сильного влечения».

Но не всегда первое знакомство производит такое сильное впечатление. Раина и Марк, оба лет на десять помоложе, более спокойно и долго ухаживали друг за другом. Они познакомились через общую подругу. Раина как-то поинтересовалась, нет ли у приятельницы знакомого холостого мужчины, и та ответила, что есть, и порекомендовала Марка, который недавно развелся и был, по ее мнению, интересным мужчиной. Однако подруга испытывала сомнения: стоит ли их знакомить:

ей казалось, что они совершенно разные люди и вряд ли подойдут друг другу. «Ты ведь маленького роста, а он длинный, — объясняла она. — Кроме того, он протестантской веры, а ты иудейской; он флегматичный, а ты болтаешь без умолку». Но Раина настояла, сказав, что все это ничего не

значащие мелочи. «Да и кроме того, от одного свидания ничего страшного не случится», — добавила она.

Подруга неохотно согласилась и пригласила Марка и Раину на вечеринку в день президентских выборов в 1972 году. «Марк мне сразу понравился, — вспоминает Раина. — Он оказался действительно интересным человеком. Мы весь вечер проболтали на кухне. — Раина смеется и добавляет: — Точнее, болтала, в основном, я».

Раина была уверена, что понравилась Марку, и ожидала, что на следующий день он позвонит. Но прошло три недели, а телефон молчал. При случае она поинтересовалась у подруги, какое впечатление произвела на Марка. Подруга неожиданно проявила некоторую активность и устроила так, чтобы Марк пригласил Раину в кино. С этого момента и началось ухаживание, которое никак нельзя было назвать бурным романом. «Ну, мы какое-то время встречались, потом была пауза — мы перестали видеться, — рассказывает Марк. — Однако спустя некоторое время наши встречи возобновились, и в 1975 году мы решили пожениться».

«Кстати, — добавляет Раина, — мы с Марком и сейчас женаты, а наша подруга, считавшая, что мы друг другу не подходим, к сожалению, развелась со своим мужем».

Анализ столь непохожих историй вызывает массу вопросов. Например, почему же все-таки некоторые люди так безоглядно влюбляются с первого взгляда? И почему в то же время у некоторых пар женитьба — это продолжение уравновешенной дружбы? Или, например, почему, как в случае с Марком и Раиной, супруги с совершенно противоположными личными качествами прекрасно уживаются? Ответив на эти вопросы, мы приблизимся к пониманию скрытых психологических законов, которые являются подоплекой брака.

## **Разгадывание тайны романтического влечения**

Все последние годы ученые разных областей наук пытались углубить наше понимание природы романтической любви, и надо отметить, не безуспешно: в каждой из областей достигнуты определенные результаты. Некоторые ученые-биологи, в частности, убеждены в существовании своего рода «биологики» в процессе ухаживания и в поведении самих индивидуумов. Исследователи склонны считать, что мы инстинктивно выбираем себе таких партнеров, которые способны наилучшим образом

обеспечить продолжение рода. Мужчин привлекают красивые, в классическом смысле этого слова, женщины: с чистой кожей, выразительными глазами, пышной прической, хорошим телосложением, красными губами и розовыми щеками. Причем это не просто прихоть сильного пола или очередное веяние моды, дело в том, что перечисленные качества подчеркивают молодость и крепкое здоровье партнерши, что, в свою очередь, означает, что женщина находится в расцвете сил и может рожать и выхаживать детей.

В то же время женщины выбирают мужчин, руководствуясь несколько другими, закрепленными в подсознании, соображениями. Так как мужчине для того, чтобы он был способен продолжать род, вовсе не обязательно быть очень уж физически крепким и молодым, женщины инстинктивно в выборе предпочитают мужчин, обладающих так называемыми базовыми качествами, то есть способностью доминировать в обществе и обеспечивать семью деньгами. Таким образом, для женщины важнее будущее семьи, а не внешность и молодость избранника. Поэтому пятидесятилетний преуспевающий бизнесмен (его эквивалентом в джунглях была бы матерая седовласая горилла) для женщины более привлекателен, чем молодой, смазливый, но не очень удачливый мужчина.

Я понимаю ваше возмущение тем, что привлекательность противоположного пола, по мнению этих ученых, основывается лишь на оценке потенциала продолжения рода и добывания пищи и денег. Но если мы все-таки абстрагируемся от эмоций, мы сможем из этой теории извлечь и кое-что полезное. Нравится нам это или нет, но внешность и молодость женщины, так же как и сила и социальный статус мужчины, на самом деле играют роль при выборе партнера. Это можно уподобить брачной переписке, например, такого рода объявлениям: «Преуспевающий сорокапятилетний бизнесмен, имеющий личный самолет, познакомится с привлекательной, стройной двадцатилетней девушкой...» и т. д. Но, хотя биологические факторы и играют ключевую роль в «делах сердечных», должно быть что-то еще, чтобы это называлось любовью.

Давайте еще раз обратимся к науке, точнее, к такому ее разделу, как социальная психология, и рассмотрим феномен, известный под названием теории «биржевого обмена». Суть идеи «биржевого обмена» заключается в том, что человек выбирает себе такого партнера, которого считает эквивалентным себе. То есть при выборе пары мы в чем-то уподобляемся биржевому маклеру, придирчиво и взвешенно осматривающему объект обмена. Мы оцениваем внешние данные, финансовый статус, социальное положение, а также всякого рода личные качества, например, заботливость,



способность к созиданию и чувство юмора. С космической скоростью наш мозг обрабатывает поступающую информацию, выдавая рейтинг интересующего нас человека, и, если мы считаем его равным тому, что имеем со своей стороны, мы выступаем с «бизнес-предложением» и начинаем «торги».

Теория «биржевого обмена» дает более полное представление о принципах выбора партнера, чем простая биологическая модель. Социальные психологи утверждают, что помимо молодости, внешности и социального статуса нас интересует в избраннике еще целый комплекс свойств. Например, тот факт, что женщина уже не первой молодости, или то, что мужчина имеет не очень престижную работу, может перекрываться тем обстоятельством, что он или она обаятельны, имеют высокий интеллект, темпераментны.

Существует еще одна теория — «теория личности», — которая вводит новое измерение в понятие романтической любви. Согласно этой теории, важным фактором при выборе партнера является то, насколько потенциальный поклонник (поклонница) способен содействовать вашему самоутверждению. Мы ходим в масках, которые и считаются нашими личностями, и это именно тот образ, в котором мы предстаем перед окружающими. «Теория личности» гласит, что мы выбираем партнера, который будет усиливать производимое нами впечатление. То есть человек как бы спрашивает себя: «Как меня будут воспринимать окружающие, если я свяжу свою жизнь с этим человеком?» Нельзя отрицать присутствия рационального зерна в этой теории. Все мы временами испытывали некоторую гордость, а иногда и смущение, наблюдая за реакцией окружающих на появление наших спутников, что говорит о том, что нам небезразлично, что о нас думают другие люди.

Хотя эти три теории помогают объяснить некоторые аспекты романтической любви, исходные вопросы остаются без ответа. Что же все-таки определяет силу чувств романтической любви, как в случае Мэгги и Виктора, что порождает подобные экстатические чувства, способные затмить все вокруг? И почему, как в случае с Раиной и Марком, многие партнеры имеют взаимно дополняющие друг друга качества?

Чем глубже мы проникаем в суть явления романтического влечения, тем несовершеннее нам кажутся все существующие теории. Чем, например, вызывается то чувство эмоциональной опустошенности, которое часто возникает при разрыве отношений, сопровождающееся к тому же, как правило, чувством тревоги и комплексом вины? Один мой пациент так говорил мне о своем переживании расставания с подругой: «Не могу ни

пить, ни есть. В груди какая-то боль, словно грудь вот-вот взорвется. Не могу сдержать себя, все время плачу и вообще не знаю, что мне делать». Согласно нашим теориям, ничего страшного не произошло — просто неудачно выбран партнер, и надо продолжить поиск.

У романтической притягательности есть и своя забавная сторона: мы гораздо более разборчивы при выборе, чем это утверждает любая теория. Чтобы пояснить свою мысль, я попрошу вас прикинуть в уме, со сколькими людьми на протяжении вашей жизни вы встречались. Хотя бы примерно. Это были, скорее всего, тысячи людей. Давайте предположим, что несколько сотен из них физически привлекали вас или достаточно преуспевали, чтобы вы обратили на них внимание. Если мы примем во внимание основные положения теории «биржевого обмена», то круг претендентов сузится до нескольких десятков людей, «суммарное количество баллов» которых будет примерно равно или выше вашего. Таким образом, получается, что вы должны были влюбиться в десятки людей. Тем не менее большинство из нас испытывали по-настоящему сильное влечение лишь к единицам. Проводя консультации с одинокими людьми, я каждый раз слышу одно и то же: «Не вижу никого, кто бы подходил мне!» Весь окружающий мир наполнен отвергнутыми ими.

Более того — и это курьезный факт, — те немногие, что для данного человека являются привлекательными, имеют очень много схожего между собой. Вспомните личные качества тех людей, которые серьезно рассматривались вами как потенциальные кандидаты в партнеры по совместной жизни. Если вы перечислите их качества, то, к своему удивлению, обнаружите много общего между ними, в том числе и нехорошие привычки.

Как наблюдательный врач-психотерапевт, я безошибочно определяю круг требований к своему партнеру у каждого моего пациента. Однажды вечером на сеансе групповой терапии мне довелось услышать откровения мужчины, который после развода уже три месяца состоял во втором браке. Когда он разводился с первой женой, то поклялся перед всей группой, что никогда больше не женится на женщине с характером, как у его первой жены, которую он считал подлой, сварливой и эгоистичной. Но однажды на занятиях он кающим голосом с отчаянием рассказал, что ему кажется, что новая жена говорит то же, что и предыдущая, и даже почти таким же тоном. Он был в панике, когда осознал, что и та и другая в общем-то по характеру очень похожи. *Дело, видимо, в том, что каждый из нас подсознательно ищет партнера с очень строго заданным набором положительных и отрицательных личных качеств.*

## Опускаясь в глубины подсознания

Для того чтобы как-то обосновать такую особенность выбора, нам необходимо понять роль, которую играет в этом наше подсознание. В постфрейдистскую эпоху большинство людей стало довольно квалифицированно отыскивать то подсознательное, что объясняет события повседневной жизни. Мы со знанием дела говорим о «сдвигах по Фрейду», анализируем наши сновидения и влияние подсознательного на наше поведение. Но даже с учетом всего этого многие из нас недооценивают значение подсознательного мышления. Для подтверждения влияния подсознания на нашу жизнь можно провести следующую аналогию. Днем мы не видим звезды. Мы как бы считаем, что они днем исчезают, а вечером вновь возвращаются, хотя на самом деле они никуда с неба не исчезали. Кроме того, мы не можем составить правильное представление о числе звезд. Мы обращаем свой взгляд на небо, видим несколько тусклых звезд и считаем, что имеем достаточно полное представление. Но стоит отъехать подальше от города с его смогом и электрическим ночным светом, как мы увидим небо, усыпанное неисчислимым количеством звезд. Но еще более полную картину могут представить себе только те, кто знает астрономию: сотни тысяч звезд, которые мы имеем возможность наблюдать на небе, — это всего лишь ничтожная часть того, что существует во Вселенной, потому что часто то, что нам кажется всего лишь светящейся точкой, на самом деле является целой галактикой с мириадами небесных тел. Так же и с подсознанием: стройные, логичные мысли нашего сознания — это всего лишь тонкая пелена, закрывающая подсознательное, которое активно и постоянно работает.

Давайте бегло рассмотрим строение человеческого мозга, этого загадочного и сложного органа. С целью упрощения возьмем модель нейролога Поля Маклина, согласно которой мозг условно делится на три концентрические части.

Центральная часть, или ствол мозга, — это наиболее просто организованная структура, которая отвечает за репродуктивные функции организма, инстинкт самосохранения и контролирует жизненно важные функции, такие, как циркуляция крови, дыхание, сон, сокращение мышц в ответ на внешнюю стимуляцию. Эта часть мозга находится в основании черепа и на языке биологов называется «мозгом рептилии», так как все

позвоночные — от рептилий до млекопитающих — имеют аналогичную анатомическую структуру. Мы для ясности назовем эту часть мозга источником физической деятельности. Верхнюю часть ствола обвивает участок мозга, который называется лимбической системой. Ее функция — формирование сильных эмоций. Во время экспериментов ученые искусственно стимулировали лимбическую систему подопытных животных, которые в результате проявляли спонтанные вспышки страха и агрессии. В этой книге я буду использовать термин «старый мозг» по отношению к тем частям мозга, которые образуют ствол и лимбическую систему. Будем считать «старый мозг» неким хитросплетением, определяющим большинство наших произвольных реакций.

И, наконец, третья часть — кора головного мозга — является массивом извилистых тканей, окружающих два внутренних полушария, разделяемых на четыре части (или доли). Именно эта часть мозга наиболее сильно развита у *Homo sapiens*, и именно она определяет нашу способность познавать окружающий мир. Кору головного мозга назовем «новым мозгом», так как она развилась в процессе эволюции сравнительно недавно. Ваш «новый мозг» — это та его часть, которая определяет сознание, «новый мозг» всегда бодрствует и контролирует окружающую обстановку. Именно здесь принимаются решения, возникают мысли, усваиваются результаты и наблюдения, ведется планирование, складывается информация и генерируются идеи. Для «нового мозга» характерна внутренняя логика, он определяет причинно-следственные связи явлений и в какой-то мере даже способен влиять на некоторые инстинктивные реакции вашего «старого мозга». Можно сказать, что эта аналитическая, исследовательская часть вашего сознания и есть то, что вы называете словом «я».

### **Логика «старого мозга»**

Сознание не контролирует протекание большинства функций организма, поддерживаемых старым мозгом. Это резко отличает его от «мозга нового». Попытаться полностью разобраться в принципах его работы — сложная задача, так как вам для этого придется свое сознание обратить внутрь себя и самому исследовать свой мозг. Изучавшие «старый мозг» ученые считают, что главным в его работе является чувство самосохранения. Всегда начеку, «старый мозг» как бы постоянно

интересуется одним вопросом: «А это не опасно?»»

Занимаясь контролем вашей безопасности, «старый мозг» работает совершенно иначе, чем «новый мозг». Одним из важнейших отличий является то, что «старый мозг», как представляется ученым, практически не включает в круг своих интересов объекты и факторы внешней среды. В отличие от «нового мозга», который перерабатывает в основном информацию, полученную извне, «старый мозг» отсортировывает ненужные ему данные об изображениях, символах и мыслях, произведенных «новым мозгом». В его ячейках хранится лишь небольшая база данных. Например, в то время как «новый мозг» способен легко отличить одного человека от другого, «старый мозг» всех знакомых вам людей рассортирует строго на шесть основных категорий, определив, является ли данный человек: 1) вашим воспитателем и кормильцем; 2) объектом вашего воспитания и кормления; 3) сексуальным партнером; 4) источником опасности, от которого надо убежать; 5) человеком, которому надо подчиниться; 6) объектом нападения. А такие понятия, как «мой сосед», «моя двоюродная сестра», «моя мать» или «моя жена» не воспринимаются им.

«Старый» и «новый» мозг, выполняя разные функции, постоянно обмениваются информацией, по-своему интерпретируя одни и те же события. Это происходит так. Представьте, что вы дома одни, и вот в помещение заходит некто А. Ваш «новый мозг» мгновенно формирует в сознании его образ, который посылает в «старый мозг» для оценки. «Старый мозг» принимает «картинку» и сравнивает ее с имеющимися в «библиотеке образов». Мгновенно выдается первый результат анализа: «Это существо мне знакомо». Есть «записи» о предыдущих контактах с ним. Через миллисекунду приходит второй результат: «В памяти не обнаружено опасных эпизодов с участием этого человека». То есть никакой угрозы для жизни контакт с этим человеком вам не несет. Тут же появляется и третье заключение: «Появление этого человека ассоциируется с чем-то приятным». И в результате «старый мозг» делает резюме: «Это человек, готовящий вам пищу, что-то вкусное». Придя к этому выводу, лимбическая система дает сигнал отбоя тревоги «рептильному мозгу», и вы уже идете навстречу этому человеку с распростертыми объятиями. Действуя уже в рамках своего «нового мозга», вы восклицаете: «Тетушка Мэри! Как я рад видеть вас!»

Все вышеописанное произошло за доли секунды. Ваше узнавание было бессознательным, инстинктивным. Но процесс сбора данных при встрече с вашей тетей продолжается. Эта встреча вызвала новые мысли,

эмоции, образы, которые были посланы в лимбическую систему на хранение во фрагменте мозга, отведенном для тетушки Мэри. И эти новые данные будут запрошены «старым мозгом» при вашей следующей встрече с ней.

Теперь давайте представим несколько иную ситуацию. Допустим, в комнату вошла не тетушка Мэри, а ее сестра, тетушка Кэрол, и вместо радости встречи вы испытываете раздражение и неудовольствие. Почему же вы так по-разному реагируете на двух сестер? Давайте теперь представим, что, когда вам было всего полтора года, вы прожили неделю под опекой тетушки Кэрол, в то время как ваша матушка лежала в родильном доме, где на свет должен был появиться ваш младший брат. Ваши родители заранее начали вас психологически готовить к этой ситуации, объясняя, что «маме надо съездить в клинику, чтобы привезти домой вашего маленького братика или сестренку». Слова «клиника», «братик» и «надо уехать» определенно отложились в сознании. Каждый раз, когда эти слова произносились в сочетании, вы чувствовали тревогу. И когда через неделю ваша мама уехала рожать, вас, спящего, взяли из колыбели и перевезли в дом к тетушке Кэрол. Вы проснулись в незнакомой обстановке, никого рядом не было, и, когда вы заплакали, к вам подошла не мама, а тетушка Кэрол.

Вы пребывали в тревоге все несколько следующих дней. Хотя тетушка Кэрол и проявляла к вам максимум доброты и ласки, вы все равно чувствовали себя брошенным. Этот первичный страх еще долгое время продолжал ассоциироваться с тетушкой Кэрол, а ее образ и даже характерный запах ее парфюмерии были для вас сигналом к бегству из комнаты. В последующие годы у вас было много нейтральных и даже приятных эмоций, связанных с ней, но все равно первый рефлекс закрепился в сознании и проявляется даже спустя тридцать лет: когда тетушка входит, у вас появляется стремление быстрее выскочить из комнаты. Вас удерживает только внутренняя дисциплина, и вы как ни в чем не бывало здороваетесь с ней.

### **Нет прошлого, есть только настоящее**

Приведенный пример показывает, что для «старого мозга» не существует линейной шкалы времени. Его восприятие не зависит от времени. Поняв эту основную особенность «старого мозга», во многом

определяющую подсознание, вы сможете объяснить то, почему вы иногда испытываете чувства, неадекватно сильные по отношению к вызвавшим их, часто незначительным эпизодам совместной жизни с вашим партнером. Например, представьте, что вы тридцатипятилетняя женщина, адвокат престижной компании. Вы сидите у себя в офисе и предаетесь приятным воспоминаниям о своем муже, потом решаете позвонить ему на работу. Секретарша сообщает вам, что его сейчас нет в офисе. Все ваши приятные мысли сразу сменяются тревогой: где же он может быть? Разум подсказывает вам, что у него может быть тысяча причин отлучиться из офиса, но в то же время вы чувствуете себя как бы брошенной. Вы взрослая, образованная, интеллигентная женщина, но из-за того, что вам не удалось сразу связаться с мужем, вы чувствуете себя такой же незащищенной и легко ранимой, как в детстве, когда мама вдруг оставляла вас на весь день с чужой женщиной. Ваш «старый мозг» мыслит консервативно.

Или представьте следующую ситуацию: вы мужчина средних лет, работаете менеджером в крупной фирме. После напряженного рабочего дня, в течение которого вы встречались с важными клиентами вашей фирмы и заканчивали составление баланса с оборотом в десятки миллионов долларов, вы приходите домой, усталый, но желающий рассказать жене, как плодотворно вы сегодня поработали. Однако дома вы обнаруживаете записку, в которой жена вам сообщает, что она сегодня допоздна задержится на работе. У вас сразу же портится настроение. Ведь вы рассчитывали, что она обязательно будет дома! Сумеете ли вы справиться с собой и приятно провести время в одиночестве? Может быть, вы еще раз просмотрите свой отчет? Но прежде, чем поработать с отчетом, обязательно достаньте из холодильника и съешьте 2 порции ванильного мороженого (это наиболее близкий эквивалент материнского молока из имеющихся у вас под рукой продуктов). Дело в том, что прошлое и настоящее живут рядом в вашем сознании.

Теперь, после того как мы рассмотрели природу подсознания, вернемся к исходной теме нашей дискуссии — критериям выбора партнера. Как же все-таки информация, находящаяся в области «старого мозга», связана с нашим пониманием романтического влечения? Я уже отмечал наше курьезное стремление выдвигать набор многочисленных и строго заданных требований к потенциальному партнеру. Мы в жизни вообще стремимся найти того одного-единственного человека с неповторимым набором положительных и отрицательных качеств, который, как нам кажется, предназначен нам судьбой.

Как мне стало ясно после многих лет теоретических исследований и клинических наблюдений, мы ищем того, у кого в характере преобладают черты воспитывавших нас людей. Наш «старый мозг», анализирующий только прошлый опыт и почти игнорирующий внешний мир, подталкивает нас к воссозданию атмосферы, окружавшей нас в детстве. Это происходит потому, что все мы стремимся залечить раны, полученные в нежном возрасте.

Я готов предположить, что определяющим при выборе потенциального супруга является отнюдь не молодость и внешние данные, не престижное положение в обществе и не «высокий суммарный балл», сравнимый с вашим. Вы влюбляетесь, потому что ваш «старый мозг» заставляет видеть в партнере... ваших родителей! Ваш «старый мозг» принял решение, что именно этот человек является идеальным кандидатом в супруги, потому что способен компенсировать обиды, сгладить переживания и залечить травмы, полученные вами в детстве

## Глава 2. Раны детства

*Старость не может быть хорошей советницей юности, ведь у нее на счету потерь больше, чем приобретений.*

ГЕНРИ ДЭВИД ТОРО

Когда мы слышим выражение «психологические и эмоциональные травмы детства», нам представляется нечто, связанное с серьезными моральными травмами, такими, как сексуальное и физическое насилие, страдания из-за развода или смерти родителей, а также пьянства в семье. К сожалению, многие люди на самом деле столкнулись в детстве с подобными трагическими событиями. Тем не менее, даже если вам в жизни повезло и вас окружали в раннем возрасте ласка и забота, все равно в вашей душе остались невидимые шрамы, так как с самого момента рождения вы были сложным, несамостоятельным созданием, к тому же с постоянно растущими потребностями. Фрейд правильно назвал нас «ненасытными существами». И никакие, даже самые преданные своему



чаду родители не способны полностью удовлетворить все эти постоянно меняющиеся потребности.

Прежде чем приступить к исследованию всех неуловимо тонких причин детской ранимости и ее влияния на отношения с партнером, рассмотрим то состояние, в котором вы в момент своего рождения пришли в этот мир, так как состояние «первородной целостности» объясняет суть подсознательных ожиданий, с которыми вы вступали в совместную жизнь.

### **Первородная целостность**

Никто не может поведать о моменте восприятия жизни в материнской утробе. Но кое-что о физической жизни плода нам известно. Мы знаем, что его биологические потребности удовлетворяются непрерывно и автоматически путем циркуляции жидкостей между организмом плода и матери. Мы знаем, что плод не нуждается в кормлении, он не дышит, не проявляет защитных реакций в случае опасности и постоянно убаюкивается ритмичным биением сердца матери. Исходя из этих общеизвестных биологических фактов и из результатов наблюдений за новорожденными, можно заключить, что плод живет спокойной, уравновешенной, беззаботной жизнью. Для него не существует смысла в разделении между ним и миром, ощущение своего «я» вообще отсутствует, как и понимание того, что он находится внутри плаценты в утробе матери. В этом смысле интересным является широко распространенное воззрение, согласно которому плод в чреве матери живет в некой гармонии, райском состоянии, когда полностью отсутствуют какие-либо потребности и желания. Иудейский богослов Мартин Бабер так говорит об этом: «Находясь во чреве матери, мы едины со Вселенной».

Этому идилическому существованию приходит конец, когда плод выталкивается наружу. Но и после этого в течение еще нескольких месяцев, на стадии развития, называемой «аутистическим периодом», ребенок не ощущает границ между собой и окружающим миром. Сравнительно недавно у меня родилась дочь, поэтому я четко помню ее в младенческом возрасте. Удовлетворив свои физические потребности, она усаживалась у нас на руках и смотрела вокруг с умиротворенностью Будды. Как и другие дети в этом возрасте, она еще не сознавала себя самостоятельным существом и не различала мысли, ощущения и действия. На мой взгляд, она испытывала примитивную разновидность единства духа, считая себя

Вселенной без границ. Хотя она была младенцем и находилась в полной зависимости от своих родителей, девочка была тем не менее самостоятельным человеческим существом, и даже в определенном смысле более целостным, чем ей в дальнейшем предстояло стать.

Будучи взрослыми, мы иногда вдруг неожиданно испытываем это состояние первоначальной целостности, то самое ощущение, которое так же трудно удержать, как уходящий при пробуждении сон. Наше сознание в такие моменты словно стремится вернуть то далекое время, когда мы были более близки к окружающему миру. Это ощущение нашло выражение в народном эпосе и художественной литературе многих народов мира. Однако, описанное словами, оно не стало более реальным, оставшись историей Райского Сада, столь притягательной для всех нас.

Это так, скажете вы, но при чем здесь брак? Дело в том, что по некоторым причинам мы вступаем в совместную жизнь, ожидая, что наш партнер волшебным образом воскресит в нас это ощущение целостности. Мы словно верим в то, что у него в руках есть некий магический ключ от заветного царства и нам достаточно попросить его отпереть ворота в этот волшебный мир. Но никто не может возродить ушедшее ощущение целостности, в этом и кроется разгадка причин нашей неудовлетворенности.

### **Ты и я — единое целое**

Чувство единства, которое младенец испытывает в чреве матери и в первые месяцы своей жизни, полностью исчезает, уступая место индивидуальности. Иногда чувство единства возвращается, но осознание окружающего мира не дает ему развиваться. Именно в этот момент ребенок впервые начинает понимать, что его мать — большая, ласковая, так чудесно убаюкивающая — не всегда бывает рядом. Будучи по-прежнему во всем неразрывно связанным с матерью, ребенок начинает приобретать примитивное понимание своего существования.

Когда дети находятся в этом симбиозном состоянии, они испытывают, по утверждениям психологов-специалистов по проблемам развития личности, настойчивое стремление неразлучно быть с воспитывающими их людьми, в частности с матерью. Ученые называют это инстинктом привязанности. Жизненная энергия ребенка в стремлении обеспечить целостность физического и духовного союза направлена вовне — на мать.

Этот позыв можно обозначить термином «эрос», греческим словом, которое в массовом сознании ассоциируется только с любовью, эротикой и сексом, хотя настоящий, первоначальный, смысл этого слова гораздо шире: буквально оно переводится как «жизненная сила».

Способность ребенка ощущать себя единым со своей матерью и в то же время отдельным от нее созданием имеет огромное значение для формирования всех его последующих отношений с партнерами по совместной жизни. Если ребенок осознает это, он на протяжении всей своей будущей жизни будет способен проводить четкую черту между собой и близким ему человеком, при этом, чувствуя себя связанным с ним, он сможет устанавливать границы между «я» и «мы» и менять их по своей воле. Если же ребенок в раннем детстве испытал болезненные переживания, такие, как оторванность от опеки или, наоборот, стремление постоянно быть и зависеть от воспитывающих его людей, то и во взрослом возрасте он не сможет ясно осознавать, где кончается он и начинаются другие. Отсутствие жестких границ между собственным «я» и окружающими может привести к проблемам в совместной жизни.

По мере роста ребенка эрос обращается не только на мать, отца, родственников, но и на весь окружающий мир. Я помню, как моя дочь Ли, когда ей было три года, интересовалась абсолютно всем вокруг себя. Жизненная энергия была в ней ключом, и она могла носиться весь день и не уставать. «Побегай со мной, папа! Покувыркайся!» — звала она меня. Она бегала кругами и хохотала, хохотала... Она могла гоняться за бабочками, разговаривать с листьями, скакать вприпрыжку и ласкать любого дворового пса. Подобно первым людям на земле, она открывала мир, давая свои названия каждому предмету, и развила острый слух на слова. Когда я смотрел на Ли, то видел в ней эрос, то есть «жизненную силу», чувствовал пульс жизни и невероятно завидовал ей и сокрушался, что мне подобное уже не дано испытать.

И я и Элен старались поддерживать это состояние в Ли; нам так нравился этот блеск в ее глазах и переливы звонкого смеха. Но, несмотря на наши старания, мы не смогли полностью удовлетворить потребности ребенка. Иногда мне даже казалось, что существует какая-то сила в жизни, непреодолимо обращающая сознание ребенка внутрь себя. Однажды испугавшись большой собаки, она стала уже с опаской относиться к незнакомым животным. Потом как-то она поскользнулась и упала в бассейн, после чего у нее развился страх воды. Но много упреков заслуживали и мы с Элен. У нас помимо Ли еще пять детей, и бывают моменты, когда малышка чувствует себя покинутой. Это происходит в те

дни, когда мы с женой приходим домой с работы слишком усталыми, чтобы внимательно выслушать ее, слишком опустошенными, чтобы проанализировать ее поведение и понять, что она хочет. Как это ни трагично, но мы, забыв о полученных самими в детстве ранах — этом эмоциональном наследстве, передающемся из поколения в поколение, — сами раним ее. Мы в чем-то стремимся с лихвой компенсировать то, что сами недополучили от наших родителей в детстве, но иногда неосознанно, слепо воссоздаем болезненно пережитые нами же в детстве ситуации.

По какой бы, даже уважительной, причине Ли ни получила в своей просьбе отказ, она смотрит на нас с недоумением, плачет, боится. Она больше не разговаривает с листьями и не замечает светлячков на кустах. Она обращена внутрь себя.

### **Опасное путешествие**

История Ли — это и моя, и ваша история. Мы все начинаем нашу жизнь, ощущая свою целостность с окружающим миром, чувствуя себя полными жизненной силы, настойчиво ищем приключений, но... нам предстоит опасное путешествие через детство. При этом первые психические раны ребенок получает в самые начальные месяцы своей жизни. Вспомните о бесконечных потребностях младенца. Когда он утром просыпается, он плачет, требуя, чтобы его накормили. В течение дня у него часто оказываются мокрыми пеленки, и он плачет, желая, чтобы их сменили. Потом он хочет, чтобы его покачали на руках, а это не менее важная, чем прием пищи, физиологическая потребность. Проголодавшись, ребенок снова требует еды. Скопившиеся в желудке газы вызывают у него боль, и он опять начинает плакать. Младенец способен выразить свои потребности только одним способом — одинаковым во всех случаях плачем, и если воспитывающий его человек достаточно заботлив, ребенок накормлен, пеленки у него свежие и малыш спокойно спит, значит, его потребности временно удовлетворены. Но если воспитывающий не понимает причин плача, или если он специально не реагирует на плач, объясняя это нежеланием излишне баловать ребенка, младенец испытывает обычное чувство детской тревоги: мир ему кажется уже не таким безопасным и комфортабельным местом. Он не может позаботиться о себе сам и не способен проявить «сознательность»; он просто верит, что быстрая положительная реакция окружающего мира на его потребности,

выраженные в плаче, — это действительно вопрос жизни и смерти.

Конечно же, никто из нас не сможет вспомнить этот период первых месяцев своей жизни, однако «старый мозг» «помнит» все наши детские переживания. Хотя мы уже взрослые и сами способны себя накормить и согреть, часть сознания все еще ждет от мира заботы о нас. Когда наш партнер проявляет враждебность или просто не оказывает необходимой помощи, внутри нас звучит сигнал тревоги, наполняющий мозг страхом угрозы смерти. Позднее вы на страницах этой книги прочитаете о том, что бессознательно действующая система тревоги играет ключевую роль в психологии брачных отношений.

По мере того как ребенок вырастает из младенческого возраста, он стремится к познанию нового, но все новое потенциально несет очередные раны для психики. Например, в полуторагодовалом возрасте ребенок уже отчетливее понимает границу между собой и другими. Новая стадия развития называется «автономия и независимость». В этот период ребенок проявляет растущий интерес к исследованию мира вокруг присматривающего за ним близкого человека. Если бы малыш мог говорить на взрослом языке, он бы сказал примерно следующее: «Я готов пойти погулять самостоятельно вокруг того места, где ты сидишь. Мне, вообще-то, страшновато уходить от тебя, поэтому я через несколько минут обязательно приду назад, чтобы убедиться, что ты никуда не исчезла». Но ребенок имеет лишь ограниченную возможность выразиться, поэтому он просто соскальзывает с коленей матери, поворачивается к ней спиной и уходит из комнаты.

В идеальном случае мама должна улыбнуться и сказать что-нибудь вроде: «Хорошо, малыш. Иди погуляй. Я никуда не уйду и буду здесь, если я тебе понадобится». И когда через несколько минут малыш возвращается назад, осознав со страхом всю степень своей зависимости, его мама говорит: «Привет! Ну как, интересно было? Иди, посиди у меня на коленках минутку». Она дает ребенку понять, что все в порядке — можно самому пойти погулять вокруг, а она всегда тут, на этом месте, и ждет его возвращения. И у малыша в сознании закрепляется мысль, что мир — это безопасное и чрезвычайно любопытное место.

## **Прилипалы и изоляционисты**

Многие дети испытывают расстройства на этой критической стадии

развития. Некоторым попадаются излишне заботливые, не допускающие никакой самостоятельности попечители. Мама или папа чувствуют себя беспокойно, если ребенок вне пределов видимости, но сам малыш этого не ощущает. В силу определенной причины, корни которой кроются в приобретенном самими родителями в детстве опыте, матери (или отцу) необходимо, чтобы ребенок оставался от него зависимым. Когда маленькая девочка выходит из комнаты, ее мама в волнении может закричать на нее: «Не ходи туда! Будет бо–бо!» Ребенок тут же послушно возвращается к ней на колени. Но внутри своей «оболочки безопасности» девочка уже чувствует боязнь. Ее внутренний позыв к автономии отрицается. Она опасается, что если все время будет бегать за маминой юбкой, то утратит собственное «я» и навсегда будет скована условием симбиоза с опекающим родителем.

Ребенок не отдает себе в этом отчета, однако страх подавления своей личности становится доминирующей чертой его характера. В последующие годы эта девочка станет, по моему определению, «изоляционистом» — человеком, который бессознательно отвергает окружающих. Она будет соблюдать определенное расстояние, так как ей всегда будет необходим «запас свободного пространства» вокруг нее, свобода прийти и уйти, никого не спрашивая; она не захочет быть связанной обязательствами совместной жизни с одним партнером. Но тогда, конечно, никто не сможет даже предположить, что такой характер сформировался у этой женщины, когда она еще была двухлетней девочкой, которой не позволяли утолять свой врожденный интерес к познанию мира и независимости. Когда она выйдет замуж, ее потребность проявлять свое «я» будет превалировать в скрытой от сознания шкале приоритетов.

В то же время некоторые дети вырастают в совершенно других условиях. Речь идет о тех случаях, когда родители отмахиваются от их приставаний, выражая это примерно так: «Иди погуляй, я сейчас занят», или: «Иди лучше займись своими игрушками», или: «Да отстань ты от меня!» Воспитывающий игнорирует потребности ребенка, и тот вырастает с чувством эмоциональной отверженности. В конце концов из них вырастают так называемые «прилипалы» — люди, которые испытывают ненормально навязчивое желание быть постоянно с кем–то в доверительно близких отношениях. «Прилипалам» все время нужно что–то «делать вместе». Если, допустим, кто–то не встречается с ними в назначенное время, они чувствуют себя брошенными. О разводе они думают с ужасом. Им постоянно требуется делиться с другими людьми своими переживаниями, часто они не могут жить без постоянного словесного

контакта с кем-либо. А первопричина такого навязчивого поведения — невнимание родителей к детям.

Ирония жизни состоит в том (и об этом мы поговорим в последующих главах), что «изоляционисты» и «прилипалы» проявляют тенденцию заключать браки между собой. Вступив в брак, они начинают тяжелую, изматывающую игру, когда один навязывается, а другой этого не принимает, и в результате оба разочарованы друг в друге.

Итак, мы убедились в том, насколько сильно реакция воспитывающих людей на ваши запросы повлияла на ваше эмоциональное здоровье. Скорее всего, в какой-то период они вели себя правильно, но допускали определенные ошибки. Например, они могли проявлять исключительную заботу, когда вы были младенцем, но допускали ошибки в воспитании, когда вы начали подрастать. Или, скажем, они радовались вашему буйному темпераменту, но затем не на шутку встревожились, когда вы в возрасте пяти-шести лет вдруг проявили влечение к своему родителю противоположного пола. Ваши родители (воспитатели) могли полностью удовлетворить ваши потребности, а могли сделать это лишь частично. Таким образом, как и все дети, вы выросли, познав чувство неудовлетворенности запросов, что в конце концов непосредственно сказывается на вашей супружеской жизни.

## **Потерянное «я»**

Мы завершили изучение важного свойства огромного скрытого мира под названием «подсознательный брак» — хранилища наших неутоленных в детстве потребностей, нашего нереализованного желания быть под присмотром и защитой и затем стать самостоятельными в период формирования личности. Теперь мы рассмотрим еще одну разновидность детской психической раны, еще более скрытую, ее можно назвать «социализацией», подразумевая под этим все наставления, которые мы принимаем от своих воспитателей и от других людей, указывающие на то, кто мы и как нам следует себя вести. Этот момент также играет очень важную, хотя и скрытую роль в браке.

На первый взгляд может показаться странным, что социализация, или, иначе, вхождение в общество, может нанести эмоциональный ущерб. Чтобы объяснить, почему так происходит, расскажу вам об одной моей

посетительнице. Ее зовут Сара. Это привлекательная своеобразная женщина лет тридцати пяти. Главной проблемой своей жизни она считает неспособность мыслить ясно и логично. «Я не могу думать», — неоднократно говорила она мне. Сара работает младшим менеджером в компьютерной фирме, где прилежно выполняет свои обязанности вот уже пятнадцать лет. Она могла бы значительно продвинуться по службе, если бы была способна самостоятельно решать возникающие проблемы. Столкнувшись с малейшей трудностью, Сара паникует и спешит обратиться за помощью к начальнику. Начальник дает мудрый совет, и Сара при этом каждый раз все больше убеждается в том, что ей не под силу принять какое-либо решение самостоятельно.

Нетрудно разглядеть хотя бы поверхностно причину беспокойства Сары. С самого раннего возраста она от своей матери усвоила, что не слишком умна. «Ты не такая сообразительная, как твой старший брат», — часто говорила ее мама. Еще она добавляла:

«Хорошо бы тебе выйти замуж за неглупого человека, ведь тебе во всем нужна помощь. Но умный человек вряд ли тебя возьмет». Как ни было обидно Саре слышать такое, все-таки главной причиной того, что она не может логично мыслить, является не это. Все сказанное матерью многократно усиливала социальная атмосфера пятидесятых годов, когда маленькие девочки должны были быть милыми, очаровательными и послушными, но не особенно талантливыми. Девушки, которые были ровесницами Сары, мечтали стать домохозяйками, медсестрами и учительницами, а не директорами, менеджерами, космонавтами и врачами.

Еще одним фактором, оказавшим влияние на неспособность Сары принимать решения, было отсутствие у ее матери веры в собственные способности. Она занималась домашним хозяйством и воспитывала детей, а все важные решения в семье принимал ее муж. Эта пассивная, зависимая модель и определяла для Сары понятие «быть женщиной». Когда Саре исполнилось пятнадцать, ей повезло и она попала в класс к учителю, который разглядел в ней врожденные способности и вдохновил серьезнее заняться учебой. Впервые в жизни Сара пришла домой, сияющая, с дневником, где были только пятерки. Но она никогда не забудет реакцию матери на это событие: «Ума не приложу, как же тебе удалось такого добиться? Наверное, случайно, и вряд ли ты сможешь сделать это еще раз». После таких слов Саре уже не хотелось закреплять свои успехи, и она перестала напрягать свой мозг.

Трагедия заключается не только в том, что Сара утратила способность принимать решения, но и в том, что она подсознательно усвоила



убеждение, что мыслить — это опасно. Какова подоплека происшедшего? Из-за того, что мать Сары сама давно потеряла веру в свои интеллектуальные способности, Сара была убеждена, что, высказав самостоятельную мысль, бросит вызов собственной матери и перестанет соответствовать своему привычному образу.

Однако Сара не могла взять на себя риск противопоставить себя матери, так как была всем в своей жизни обязана ей. Иными словами, для Сары было опасно сознавать то, что у нее есть собственное мнение. Тем не менее, она не могла полностью отказаться от возможности принимать собственные решения и, испытывая зависть к людям, наделенным умом, вышла замуж за талантливого человека, реализовав таким образом подсознательное стремление залечить психологическую рану детства.

Мы все, как и Сара, имеем скрытую в подсознательных глубинах информацию о самих себе. Такие утраченные элементы сознания я называю «потерянное «я»». Каждый раз, когда мы говорим, что «не можем мыслить», «ничего не чувствуем», «не можем танцевать», «не ощущаем оргазма» или «не обладаем созидательной натурой», мы тем самым сообщаем о своих природных данных, мыслях и ощущениях, которые мы сами намеренно удалили из области доступного нашей психической воле. На самом деле это все живо; мы все это можем. Но в данное время в нашем сознании нет для этого места, и мы это воспринимаем так, как будто этого в нас не существует.

Как и в случае с Сарой, у нас сформировался некий комплекс в раннем детстве, причем это произошло, скорее всего, как результат самых благих намерений наших воспитателей, старавшихся научить нас ладить с окружающими. В какой общественной среде приняты определенные правила поведения, имеются свои системы ценностей, которые усваивает ребенок, и его родители при этом являются главным источником такого рода информации. Процесс закрепления догматов осуществляется в семье и в обществе. Установилось всеобщее правило: если личность не ограничить определенными рамками, она может стать опасной для общества. Как писал Фрейд: «Страсть проявить свое властное и неукротимое «эго» каждый из нас может понять, но опыт цивилизации показал, что это противоречит самим основам организации общества».

Хотя наши родители, воспитывая нас, всегда исходили из лучших побуждений, они часто бывали с нами строги. Для нас существовал запрет на определенные мысли и ощущения, на некоторые проявления естественного для ребенка поведения; мы вынуждены были подавлять в себе определенные таланты и способности. Тысячью различных способов

родители давали нам понять, что они одобряют не все наши действия. Фактически нам было сказано, что мы не можем постоянно находиться в гармонии с природой, сохраняя природную целостность, мы должны вести себя так, как принято в обществе.

### **Запреты, связанные с телом**

Одной из сфер наивысшего ограничения для ребенка всегда было его собственное тело. С самого раннего детства нас учили скрывать свое тело, помнить о своей половой принадлежности, не обсуждать и не трогать наши половые органы. Эти запреты настолько привычны, что мы замечаем их существование только тогда, когда они нарушаются. Моя знакомая поведала мне историю, которая иллюстрирует, насколько вызывающим для общественных устоев может быть тот случай, когда родители не придерживаются стереотипа и игнорируют эти табу. Ее подруга Крис как-то раз приехала к ней в гости со своим одиннадцатимесячным сыном. Они втроем сидели во дворе дома на скамейке, грелись на солнышке и пили сладкий чай. Крис раздела ребенка, чтобы он позагорал на майском солнце. Две женщины болтали, а голенький ребенок мирно копошился около клумбы, рассматривая цветы. Примерно через полчаса ребенку пора было есть, и Крис стала кормить его грудью. Подруга заметила, что во время кормления у него появилась легкая эрекция. Судя по всему, он испытывал блаженство, которое разливалось по всему его телу. Инстинктивно его рука потянулась к своим возбужденным гениталиям. Любая другая мать сразу бы шлепнула ребенка по рукам, однако Крис этого не сделала.

Она дала ребенку насладиться сразу всеми радостями жизни: теплым солнцем, ласкающим его кожу, кормлением материнской грудью, эрекцией и возможностью потрогать свой половой член.

Испытывать приятные ощущения естественно для младенцев, но мы редко позволяем им делать это. Рассмотрим описанный только что случай. Сколько общественных табу нарушила Крис? Во-первых, принято считать, что кормление грудью — процесс интимный и делать это надо наедине с ребенком, чтобы никто не увидел обнаженную женскую грудь. Во-вторых, ребенок не должен бегать голым — он должен быть хотя бы в трусиках, какая бы теплая погода на дворе ни стояла. А в-третьих, ни девочкам, ни мальчикам не следует испытывать генитального возбуждения в какой бы то ни было форме, а если это нечаянно произошло, надо сразу же пресечь все

возможные попытки получить удовольствие от этого.

Я не ставлю целью посеять сомнение в общественных устоях относительно плотских удовольствий. Для этой темы нужна отдельная книга. Однако для понимания скрытых желаний, которые всегда присутствуют в вашей супружеской жизни, важно усвоить такой простой факт: когда вы в юном возрасте, на вас налагаются всяческие запреты на чувственность. Как и многие выросшие в рамках западной культуры дети, вы, вероятно, волей-неволей испытывали смущение, вину или даже сердились из-за того, что имеете тело, способное к утонченным чувствам. Чтобы быть «хорошим» ребенком, вы должны были психологически отрицать или подавлять в себе подобные ощущения.

## Запретные чувства

Ваши эмоции — это еще один главный кандидат для социализации. Некоторые ваши чувства, безусловно, не только не запрещались, они даже поощрялись. О, как усердно ваши родители просили вас улыбаться, когда вы были малышом, когда вы заливались смехом, все нарадоваться на вас не могли. Но с другой эмоцией, с гневом, им ужиться было трудно. Маленькие дети шаловливы и капризны, и большинство родителей стараются одергивать их. Они это делают по-разному. Некоторые родители дразнят своих детей: «Ты такой противный, когда злишься. Улыбка тебе больше к лицу. А ну-ка, улыбнись нам». Другие нажимают на дисциплину: «Прекрати сейчас же! Иди в свою комнату. Я не буду повторять еще раз!» Не уверенные в себе родители уступают детям: «Ну ладно. Делай по-своему. Но учти, что это в последний раз!»

Мало кто из родителей способен правильно оценить ситуацию, когда ребенок рассержен. А ведь представьте, например, какое облегчение почувствует маленькая девочка, если ее родители скажут ей что-нибудь наподобие: «Я вижу, что ты рассердилась. Ты не хочешь сделать то, о чем я прошу. Но ведь я твоя мама, поэтому надо делать то, что я говорю». Признание того, что вы заметили ее недовольство, будет способствовать ее самоутверждению. Она сможет сказать себе: «Я существую. Моим родителям не все равно, что я чувствую. Может, я и не всегда могу поступать по-своему, но, по крайней мере, меня выслушивают и относятся ко мне с уважением». Будет правильным позволить ей побыть наедине со своей рассерженностью, тем самым сохранив целостность ее натуры.

Но в судьбе большинства детей не все протекает так гладко. Недавно я наблюдал одну сцену в универмаге, ярко иллюстрирующую то, как грубо может быть подавлена детская рассерженность, особенно если она обращена на родителей. Женщина со своим сынишкой примерно четырех лет пришла в универмаг купить себе кое-что из одежды. Она была полностью поглощена покупками, а ребенок тащился за ней и тщетно пытался привлечь ее внимание к себе. «Мама! А я могу прочитать, что здесь написано», — тыкал он пальчиком в витрину. Она не проявила никаких признаков внимания. «Мама! Ты еще долго будешь мерить одежду?» — спросил он. Ответа вновь не последовало. За все время, пока я наблюдал за ними, она только один раз уделила ему несколько секунд внимания, причем выглядела при этом весьма раздраженной. Она усадила его на стул в зале, и когда служащий магазина спросил малыша, где его мама, последовал громкий и четкий ответ ребенка: «Моя мама погибла. Она разбилась в автокатастрофе». Эта фраза вызвала мгновенную реакцию находившейся поблизости матери. Она схватила мальчика за плечи и начала трясти, потом приподняла и с силой вновь усадила на стул. «Что ты мелешь? С чего ты взял, что я разбилась в катастрофе? Прекрати нести такие глупости! Сиди здесь и веди себя спокойно. Чтобы я больше слова от тебя не слышала». Лицо мальчика побелело, и он сидел как каменный, пока мать не закончила покупки и они не ушли из магазина.

В голове малыша гнев на свою маму стал мстительной фантазией, в которой она погибает в автокатастрофе. При этом лично он в происшедшем не виноват. В свои четыре года мальчик уже был приучен прятать свой гнев. Поэтому ему проще было представить, что человек, вызвавший у него раздражение, был раздавлен автомобилем, которым управлял кто-то другой.

Когда вы были маленькими, у вас наверняка случались ситуации, когда вы тоже сердились на своих родителей. И, скорее всего, ваши чувства не разделялись. Ваш гнев, ваши сексуальные чувства и массу других «антисоциальных» проявлений своей натуры вы старались загнать внутрь себя.

А некоторые родители доводят этот процесс отрицания до крайности. Они игнорируют не только чувства и поступки детей, но и самих детей. Они словно говорят: «Ты не существуешь. Ты никто в семье. Твои потребности, твои чувства, твои желания для нас не имеют никакого значения». Карлу, одну из моих посетительниц, в детстве родители игнорировали настолько, что даже не замечали ее существования. Она была для них словно невидимой. Ее мама была типичной домохозяйкой, и ее

наставления дочери сводились к фразам типа: «Ты должна так убрать за собой, чтобы никто не смог догадаться, что здесь кто-то живет!» На полу в доме были расставлены даже специальные предметы для Карлы, за которые она не могла заходить. Спланированная специалистами по ландшафту площадка перед домом не имела даже места для катания на трехколесном велосипеде, качелей и песочницы. У Карлы на всю жизнь осталось воспоминание о том дне (ей тогда было лет десять), когда она весь день просидела на кухне и была настолько угнетена, что даже подумывала о самоубийстве. В течение этого дня ее родители неоднократно заходили в кухню, но ни разу их взгляд не остановился на девочке, словно ее не существовало вовсе. У нее даже появилось чувство, что она нематериальна. Поэтому неудивительно, что в тринадцать лет она уже захотела воплотить в жизнь невысказанную словами, но подразумеваемую ее родителями директиву и перестать существовать уже физически, совершив попытку самоубийства, к счастью, неудачную.

### **Орудия подавления**

В своих попытках подавить некоторые мысли и чувства, а также повлиять на поведение детей родители пользуются массой способов. Иногда это выражается в форме директив типа: «Тебе это только кажется. На самом деле ты так не думаешь!», «Таким большим мальчишкам нельзя плакать!», «Ну-ка перестань трогать у себя это место!», «Чтобы я от тебя такое никогда больше не слышала!», «В нашей семье это не принято!». Или, как та мамаша в универмаге, они распекают, угрожают или шлепают, то есть большую часть времени посвящают тому, что формируют в ребенке чувство собственной никчемности, так как предпочитают просто не замечать или не стимулировать его успехи. Например, родители, мало уделяющие внимания интеллектуальному развитию ребенка, как правило, чаще покупают малышу игрушки и спортивный инвентарь, а не книги или конструкторские наборы. Если они считают, что девочкам полагается быть тихими и женственными, а мальчишкам — сильными и напористыми, они поощряют только соответствующие стереотипу пола черты характера. Например, если маленький сын входит в комнату, неся тяжелую игрушку, родители скажут: «Посмотри, какой у нас растет сильный мальчик!» Но если маленькая дочь сделает то же самое, сразу последует одергивающий окрик: «Осторожнее, не помни платье!»

Однако наиболее сильное влияние на формирование характера детей оказывают примеры самих родителей. Дети инстинктивно принимают поведение родителей, замечают, какие формы свободы и развлечений те могут себе позволить, какие таланты развивают, какие способности игнорируют, каких правил в жизни они придерживаются. Все это оказывает сильное влияние на ребенка. Он утверждает в мысли, что именно так надо жить, так надо поступать. Усваивает ли ребенок родительскую модель или восстает против нее — это не имеет значения, в любом случае ранняя социализация играет значительную роль при выборе партнера в будущем и, кроме того, часто, как мы это вскоре увидим, является скрытой причиной сложных отношений в браке.

Реакция ребенка на принятые обществом каноны поведения претерпевает ряд вполне прогнозируемых последовательных изменений. Обычное первое желание — скрыть от родителей запретные чувства и мысли. Ребенок сердится, но уже старается не выражать свой гнев открыто. Он исследует свое тело, спрятавшись в пустой комнате. Он может дразнить своего младшего брата, когда родителей нет дома. Постепенно ребенок приходит к выводу, что некоторые чувства и мысли настолько неприемлемы, что их надо подальше спрятать и никогда не демонстрировать. Он словно представляет родителей строгими контролерами своего мозга. В результате ребенок чувствует необходимость сформировать внутри себя то, что на языке психологов называется «суперэго». Но теперь, подумав или сделав что-то запретное, он начинает терзаться комплексом вины. Ничего хорошего нет в том, что ребенок, говоря языком Фрейда, «усыпляет часть запретных фрагментов своей личности, подавляет их». Конечной ценой такой покорности является потеря своей целостности.

### **Фальшивое «я»**

Заполняя возникшую в сознании пустоту, ребенок создает «фальшивое «я», которое выполняет двойную функцию: во-первых, маскирует те части его натуры, которые он подавляет, а во-вторых, защищает его от возможных душевных ран в дальнейшем. Ребенок, воспитанный пресекающей проявления сексуальности, отчужденной матерью, может, например, стать «крутым парнем». Он убеждает себя: «А мне все равно,

что моя мама не слишком ласкова со мной. Мне и не нужны все эти «телячьи нежности». Я сам о себе позабочусь. И еще мне кажется, что секс — это на самом деле грязно!» Постепенно ребенок применяет такой шаблон ко всем ситуациям. Независимо от того, кто старается стать ему духовно ближе, он постоянно возводит баррикады. А в дальнейшей жизни, когда этот человек наконец сможет преодолеть отрицание близости и вступит в совместную с кем-либо жизнь, он, вероятнее всего, будет критиковать стремление партнерши к сексу и проявлению интимных чувств, выражая свое отношение к этому примерно следующим образом: «Ну почему ты так часто этого хочешь? Ты вообще помешана на сексе. Это ненормально. Мне непонятно, что ты в этом находишь!»

В другом случае ребенок может реагировать на подобное воспитание иначе. Он будет излишне преувеличивать свои проблемы, надеясь на сострадание окружающих. «Бедный я, бедный, — будет думать он, — Мне тяжело. Я жестоко страдаю. Мне должен кто-нибудь помочь». А может случиться и так, что ребенок вырастет с гипертрофированным «хватательным инстинктом» и будет собирать все подряд на всякий случай — любовь, духовные ценности, материальные блага и т. д. Ему никогда не будет доступно понимание того, что страсть такого рода в принципе ненасытна. Но в целом, какое бы воплощение ни принимало фальшивое «эго», назначение у него всегда одно и то же: свести к минимуму боль от утраты ребенком первоначальной, данной ему Богом, целостности натуры.

### **Отвергнутое «я»**

В какой-то момент жизни, ребенка такая извращенная форма самозащиты становится причиной новых психических ран, так как малыш подвергается критике за скрываемые дурные привычки. Окружающие упрекают его за замкнутый характер, обращенность в себя, за неспособность быстро соображать и скардность, они не замечают рану, которую ребенок скрывает, и не хотят признавать его поведение средством защиты своего сознания, констатируя с его стороны только нейротические проявления, по их мнению, чуть ли не клинического характера. Его считают человеком второго сорта, потому что он лишь часть самого себя.

Ребенок фактически находится в ловушке. С одной стороны, он вынужден себя так вести, дабы защитить свое сознание, но, с другой стороны, он не хочет быть отвергнутым окружающими. Как же ему

поступить? И он решает игнорировать мнение окружающих или просто огрызаться на своих критиков: «Никакой я не безразличный, — может заявить он, защищаясь. — Я просто сильный и независимый». Или: «Я не слабый и не нытик, я просто чувствительный». Или же: «Почему это я жадный и эгоист? Я просто бережливый и предусмотрительный, и вообще, это все ко мне не относится. Вы все просто склонны видеть во мне только плохое».

В принципе он прав. Отрицательные стороны характера не являются частью его природы. Он не родился с ними. Они выработались в нем после долгих мучений, стали частью его сформировавшейся сущности и теперь помогают ему маневрировать в этом сложном и зачастую агрессивном мире. Тем не менее то, что он в глубине души не такой, каким кажется, уже не имеет значения: все его уже воспринимают в соответствии с его поступками. Такие отрицательные черты характера являются тем, что называется «отвергнутое «я», той частью «фальшивого «я», которую было бы слишком больно признать.

Давайте на минуту прервем наши рассуждения и рассортируем этот набор составляющих собственного «я». Мы уже выделили первоначальную целостность, ту любвеобильную и универсальную природу, с которой вы появились на свет, и разделили ее на три части:

1. Ваше «утраченное «я» — это те части вашего сознания, которые вы вынуждены подавлять, чтобы приспособиться к требованиям общества.

2. Ваше «фальшивое «я» — защитный рудут, воздвигнутый вами для заполнения пустоты, возникшей в результате подавления скрытых желаний и изъянов в воспитании.

3. Ваше «отвергнутое «я» — отрицательные черты вашего «фальшивого «я», которые сталкиваются в жизни с осуждением и поэтому подлежат отрицанию.

В своем открытом в повседневности сознании вы видите только ту часть из этого сложного коллажа, которая является неповрежденной, а также некоторые проявления своего фальшивого «я». Эти элементы в совокупности и образуют вашу индивидуальность, то есть то, как вы выглядите в глазах окружающих. Ваше «потерянное «я» вам почти незнакомо; вы утратили почти все контакты с этой загнанной вглубь частью самого себя. Вы отвергли себя, а точнее, ту негативную часть себя, которая скрыта до определенного момента, но всегда угрожает проявиться. Чтобы никто этого не заметил, вам приходится активно отрицать ее или



переносить ее на других. Вы словно готовы закричать: «Я не сконцентрирован на себе!» Или: «Что вы хотите сказать? Разве я ленив? Ленив не я, а вы».

### **Аллегорическое сравнение**

Для наглядной иллюстрации такого «расщепленного» существования целесообразно воспользоваться мифической моделью доктора Плато. Как гласит древнегреческий миф, человеческие существа когда-то были двуедиными созданиями, то есть и мужчинами и женщинами одновременно. У каждого существа было две головы и два лица, четыре руки и ноги и, разумеется, как женские, так и мужские гениталии. Будучи едиными и цельными, наши предки обладали громадной силой. Эти андрогенные существа были настолько могущественны, что решили бросить вызов богам. Боги не могли такого стерпеть, но не знали, как же им наказать ослушавшихся людей. «Если мы просто убьем их, — говорили они, — тогда некому будет почитать нас и приносить нам жертвы». Зевс оценил ситуацию и принял, наконец, решение. «Пусть люди останутся, — изрек он, — но будут разделены на две половины. Это настолько ослабит их, что они не будут представлять для нас опасности». Зевс разделил каждого человека надвое, а Аполлона попросил сделать следы этой «хирургической операции» незаметными глазу. После этого разделенные половины были перенесены в разные части Земли и каждая из них, скитаясь по свету, всю жизнь мечтала найти свою вторую половину, чтобы, соединившись с ней, восстановить свою целостность и мощь.

Мы тоже, как и эти мифические создания, странствуем по жизни ущербными, разделенными наполовину. Мы мажем наши раны лечебным бальзамом, бинтуем их в попытке вылечить себя, но, несмотря на все это, пустота распространяется в нас. Мы стараемся заполнить эту пустоту пищей, наркотиками, различного рода деятельностью, но на самом деле нам необходимо одно: вернуть свою первоначальную целостность, те эмоции, гармоничный склад души, с которым мы появились на свет; вновь почувствовать ту первозданную радость жизни, которую испытывали в раннем детстве. Этот духовный поиск завершенности становится нашей навязчивой целью, и мы, подобно героям греческого мифа, развиваем в себе веру в то, что сможем найти такого человека, с которым вновь обретем целостность. Но найти его очень непросто. Им никак не может быть

первый встречный, который просто обладает обаятельной улыбкой или душевной теплотой. Это может быть только тот человек, заметив которого, наш разум говорит: «Я его узнал! Этот тот, кого ты ищешь. Именно он сможет исцелить раны, полученные тобой в детстве!» В следующей главе мы рассмотрим причины, по которым ваш избранник будет непременно обладать как положительными, так и отрицательными чертами характера ваших родителей.

### Глава 3. Образ партнера в вашем подсознании

*В литературе, как и в любви, нас всегда поражает выбор, который делают другие.*

АНДРЕ МОРУА

Многие люди никак не могут осознать, что ищут для себя партнеров, которые хоть чем-нибудь напоминали бы им родителей, воспитывавших их в детстве. Объективно мы считаем, что ищем партнера только с положительными чертами характера — человека, который бы, помимо всего прочего, был бы отзывчив, способен любить, обладал приятной внешностью, умом и желанием создать крепкую семью. Фактически, если ищущий пережил трудное детство, он, несомненно, должен искать человека, который бы в корне отличался от воспитывавших его. Женщина, например, может твердить себе: «Я никогда не выйду замуж за человека, который будет пьяницей вроде моего отца», а мужчина клянется себе: «Ни за что не женюсь. на такой жесткой женщине, какой была моя мать». Но, что бы ни говорило наше сознание, большинство людей испытывают влечение к тем, кто обладает как положительными, так и отрицательными чертами характера воспитывавших нас; более того, отрицательные черты, как правило, оказывают даже большее влияние на наш выбор.

Я пришел к этому обескураживающему выводу только после того, как мне довелось выслушать исповеди сотен пар друг о друге. В какой-то момент курса терапии почти каждый человек проявлял озлобленность по отношению к партнеру и говорил: «Ты со мной обращаешься так же, как моя незабвенная мамочка!» Или: «Ты, как когда-то мой отчим, приводишь

меня в такое беспомощное и подавленное состояние...»

Еще отчетливее это проявлялось на занятиях, когда я просил слушателей сравнить черты характера партнера с чертами характера своих родителей. Как правило, между ними наблюдалась определенная взаимосвязь, и за небольшим исключением наиболее сильное сходство было в отрицательных чертах характера! (Вы и сами сможете убедиться в этом, когда прочитаете часть 3 этой книги, где приведены подобные упражнения. Но я все-таки надеюсь, что вы не будете забегать вперед и сначала прочтете всю книгу.)

Но чем же так привлекают отрицательные черты характера? Ведь если человек ищет партнера, опираясь на логику, он, вероятнее всего, станет искать такого человека, который не будет иметь тех отрицательных качеств характера, которыми обладали его родители. Если, скажем, вы в детстве видели необязательность родителей, то вы целенаправленно будете искать ответственного человека, который сможет помочь вам избавиться от ощущения ненужности. Если же родители чрезмерно опекали вас, то вашим решением станет найти того, кто позволит вам жить, имея в избытке «жизненное пространство», и вы сможете преодолеть свой страх быть чьим-то придатком. Но вы же выбираете партнера, руководствуясь импульсами не из логической, «новой» части мозга; командует вами в этом случае ваш зацикленный во времени, близорукий «старый» мозг. А схема его действий такова: он упорно старается воспроизвести условия вашего детства, чтобы скорректировать их в лучшую сторону. Например, если вы недополучили в детстве родительское тепло, «старый» мозг возвращается к давнему чувству разочарованности, чтобы избавиться от него.

### **В поисках утраченного «я»**

Каким же образом происходит подсознательная мотивация вашей потребности восстановить утраченное «я», то есть все те чувства и мысли, а также манеры поведения, которые вы вынуждены были подавить, чтобы приспособиться к жизни в семье и в обществе? Какой человек поможет вам вернуть чувство целостности? Может быть, это будет некто, активно поощряющий в вас развитие этих утерянных свойств личности? Или им будет человек, сумевший понять вашу незащищенность и способный сделать все, чтобы вы чувствовали себя более уверенно? Или вам нужен человек, который, напротив, будет считать достоинством вашу слабость?

Чтобы получить ответ на этот вопрос, задумайтесь на минутку о том, чего вам в этом смысле в жизни не хватает. Может, вам кажется, что вам недостает артистического таланта, либо способности переживать сильные эмоции, или, как в случае с Сарой (см. главу 2), вам не хватает способности мыслить четко и рационально. В прежние годы, когда вас, возможно, в жизни окружали люди, способные восполнить то, чего вам не доставало, вы еще больше комплексовали по этому поводу. Но если вам удалось наладить совместную жизнь с кем-то из таких людей, реакция ваша будет уже другой. На смену чувству собственной ущербности и ревности придет, напротив, ощущение своей полноценности. Будучи эмоционально привязанным к такому человеку (это «мой» друг, или это «моя» подруга), вы словно делаете его качества частью себя. Вы как будто сливаетесь с ним и таким образом обретаете собственную целостность.

Понаблюдайте вокруг — и вы найдете четкие доказательства того, что люди выбирают партнеров, обладающих недостающими у них самих качествами. Дэн суетлив и говорлив, а его жена Гретхен задумчива и внутренне сосредоточена. Джэнис обладает интуитивным мышлением, ее муж Патрик руководствуется только логикой. Рина хорошо танцует, ее приятель Мэттью неуклюж. В таких союзах люди словно передают друг другу по доверенности управление утраченными частями самих себя.

### **Имидж — «эго»**

В своих поисках идеального человека, который будет вам напоминать ваших родителей и одновременно сумеет восполнить недостающие вашему характеру качества, вы полагаетесь на подсознательный образ представителя противоположного пола, сформировавшийся в вашем мозгу с младенческого возраста. Этот образ, или имидж, который условно назовем имидж — «эго», представляет собой собранный из отдельных фрагментов портрет, сами фрагменты взяты от людей, которые оказали наиболее сильное влияние на вас в раннем детстве. Ими могли быть ваши родители, братья, сестры, воспитательница в яслях или какой-то близкий родственник. Кем бы они ни были, в вашем мозгу хранится вся информация об этих людях: звуки их голосов, степень их заботы о вас, когда вы плакали, цвет их лица в момент рассерженности, их улыбка в минуты счастья, осанка, походка, особенности характера, таланты и интересы. Наряду с этими впечатлениями ваш мозг записал все важные

моменты жизни, связанные с ними. Мозг никак не интерпретировал эти данные, он просто запечатлел их в полученном виде.

Вам может показаться невероятным, что в вашем подсознании находится тщательно сохраненная информация о событиях первых лет жизни, которые вы при всем желании не сможете вспомнить в таких подробностях. Многие люди с огромным трудом восстанавливают в памяти события пяти-шестилетнего возраста, которые должны были бы ярко запомниться (не говоря уже о событиях, не оставивших глубокого следа в их жизни). Но это научный факт, подтвержденный исследованиями, — наш мозг хранит огромное количество скрытой от сознания информации. Нейрохирурги обнаружили это во время операций на мозге под местным наркозом. Они стимулировали отдельные участки мозга пациента слабыми электрическими импульсами, и он внезапно восстановил сотни забытых эпизодов детства, причем с поразительно мельчайшими подробностями. Другими словами, в нашем мозгу есть огромная «библиотека» данных, которые вычеркнуты из каталога и потому забыты.

«Уровень громкости» у этих записей, безусловно, разный. Наиболее живо сохранились впечатления, произведенные на нас нашими воспитателями в самом раннем детстве. Примечательно, что из этих впечатлений прочнее всего закрепились те, которые связаны с психическими ранами, полученными от наших родителей и близких. Это неудивительно — ведь подобные столкновения вы тогда расценивали только как угрозу своему существованию. Постепенно, год за годом, эти сотни килобайт информации о воспитывающих вас слились и воплотились в некий ясный образ. «Старый» мозг, не обладающий способностью к тонким разграничениям, просто поместил этот образ в сектор под названием «Люди, отвечающие за мое выживание». Этот образ можно представить в виде силуэта с некоторыми отличительными физическими признаками, но со сложным характером, вобравшим в себя черты, присущие разным воспитателям.

По большому счету, романтическое влечение к кому-либо зависит лишь от того, насколько встретившийся вам человек соответствует хранящемуся в сознании имиджу — «эго». Скрытая часть вашего мозга колеблется, беспристрастно оценивая характеристики этого человека, а затем запрашивает свою базу данных для сравнения с образом. Если соответствие недостаточно, вам этот человек малоинтересен. Он будет одним из тысяч людей, которые не оставили сколько-нибудь заметного следа в вашей жизни. Если же степень соответствия образу будет достаточно высока, этот человек покажется вам весьма привлекательным.

Такой процесс распознавания образов использовали военные психологи для тренировки солдат ПВО во время второй мировой войны. Их знакомили с альбомами, на страницах которых были изображены силуэты своих и вражеских самолетов. Когда какой-то самолет приближался к зоне обстрела, бойцы расчета сравнивали его силуэт с приведенными в альбомах и, если это был свой, а не вражеский, подавали сигнал к отбою тревоги. Если же это был вражеский самолет, расчет быстро готовился к бою. В своем подсознании вы сравниваете абсолютно всех встречающихся вам людей с имеющимся в «старом» мозге имидж — «эго». Если происходит совпадение признаков, вы непременно чувствуете внезапно возникший интерес к человеку.

Как и во многих других случаях, имеющих отношение к подсознанию, вы даже и не догадываетесь о существовании этого быстродействующего механизма сортировки впечатлений. Вы можете только краешком глаза заглянуть в свое подсознание во время сновидений. Если вы их запоминаете, то в состоянии отметить одну интересную вещь: ваш «старый» мозг часто причудливо сливает образы разных людей воедино. В сновидении начать какое-либо действие может один человек, а потом внезапно его заменяет другой; для «старого» мозга телесные границы — вещь несущественная. Вам может, например, присниться сон, в котором ваша супруга вдруг превращается в вашу мать или отца, или во сне ваша супруга и ваша мать действуют в одинаковой, неразличимой манере. В эти моменты вы очень близко подходите к прочтению заложенного в память образа. А если вы начнете выполнять упражнения, приведенные в части 3 книги, и сравните доминирующие черты характера вашего партнера с доминирующими чертами характера воспитывавших вас в детстве людей, вы безошибочно увидите четкую параллель, которую провело ваше подсознание между ними.

### **Имидж — «эго» и романтическая любовь**

Давайте ранее рассмотренные положения об имидж — «эго» попробуем приложить к известным нам теориям, объясняющим романтическое влечение. В качестве иллюстрации позвольте мне рассказать вам об одной моей клиентке по имени Линн и о том, как она искала любовь. Ей сорок лет, у нее трое детей—школьников. Она живет в небольшом городке в Новой Англии и работает в мэрии. Ее муж, Питер,

работает художником–дизайнером.

На первом же собеседовании с Линн я узнал, что на нее огромное влияние оказал отец. Он, несомненно, был очень домовитым, к тому же не скупился в затратах на дочь, однако временами проявлял бесчувственность. Когда такое случалось, Линн злилась и боялась. Она рассказала мне, что отец, например, любил безжалостно щекотать ее, хотя она терпеть этого не могла. Когда он своей щекоткой доводил девочку до слез, то мог рассмеяться и обозвать ее плаксой. Один случай запомнился ей на всю жизнь. Отец захотел научить ее плавать и бросил в реку, где было достаточно глубоко. Когда Линн рассказывала мне эту историю, у нее пересохло в горле, а пальцы сжимали подлокотники кресла. «Как он мог такое сделать? — восклицала она. — Мне ведь было всего четыре года! Я представила свою четырехлетнюю дочь в такой ситуации, и мне стало дурно. Ведь дети в этом возрасте так ранимы и доверчивы!»

Хотя Линн и не могла знать об этом, но она, вне всякого сомнения, хранила глубоко в подсознании и другие воспоминания, связанные с действиями отца. Эти воспоминания также оставили глубокий след в ее душе. Давайте предположим, что, когда она была младенцем, отец мог пренебречь правилом и дать ей неподогретое молоко в бутылке. Впоследствии, когда отец брал девочку на руки, его образ ассоциировался у нее с ощущением выпитого холодного молока. Или, допустим, когда ей было несколько месяцев, он мог радостно подкидывать и ловить ее, принимая крики страха ребенка за крики восторга. Она подобные инциденты не может помнить, но в ее памяти все они сохранены.

Мама Линн тоже способствовала формированию у дочери имидж — «эго». С одной стороны, она была великодушна, не жалела времени для детей и их не обделяла вниманием. В отличие от своего мужа, она не оставалась равнодушной к переживаниям дочери. Каждый раз, когда мать вечером укладывала Линн спать, она расспрашивала девочку о том, как прошел у нее день. Она проявляла понимание, когда дочь жаловалась ей на что–то или делилась своими проблемами. Но с другой стороны, она очень любила критиковать. Что бы Линн ни сделала или ни сказала, это всегда воспринималось ее матерью с критикой. Она постоянно обращала внимание на ошибки Линн в словах, когда та говорила; то и дело поправляла ее прическу, перепроверяла ее домашние задания. У Линн было такое ощущение, что ее разглядывают под микроскопом.

Кстати (и это очень важно), мать Линн накладывала полный запрет на все так или иначе относящееся к половым проблемам. Линн вспоминает, что ее мать всегда носила блузки с длинным рукавом, наглухо застегнутые

на все пуговицы, а поверх часто надевала свободные свитеры. Она никогда не разрешала заходить дочерям в ванную комнату, когда принимала душ, хотя ванная комната в доме была одна. Когда Линн была подростком, мать не говорила с ней о менструации, о взаимоотношениях полов, о сексе. Поэтому неудивительно, что одна из проблем Линн — сексуальная закомплексованность.

Другие люди, в том числе и ее сестра Джудит, также оказывали большое влияние на Линн. Джудит, будучи старше ее всего на год с небольшим, была для сестры кумиром. Высокая ростом, одаренная по натуре, та добивалась успеха во всем, за что бралась. Линн восхищалась своей старшей сестрой и готова была все время быть рядом с ней, но при этом она всегда чувствовала себя младшей и подчиненной.

Постепенно личные качества этих трех главных в ее жизни людей слились в подсознании воедино, сформировав определенный образ. Этому образу соответствовал человек, обладающий как положительными, так и отрицательными качествами. Как видите, отрицательные черты характера не исключаются, и это вполне закономерно, ведь именно из-за них она страдала в детстве и именно с ними надо было разобраться ее «старому» мозгу.

Линн впервые встретила с Питером в гостях у подруги. Ее главным воспоминанием об этой встрече стало то, что, когда их представили друг другу, она, взглянув на него, подумала, что она его уже где-то встречала. Ощущение, по ее словам, было любопытным. На следующей неделе она придумала повод, чтобы заскочить к подруге, и была очень рада, застав там Питера. Постепенно она стала испытывать более сильное влечение и осознала, что чувствует себя несчастной, если Питера нет рядом. Во время этих первых встреч Линн в своем сознании, возможно, сравнивала Питера с какими-то другими людьми, но уж никак не с родителями или с сестрой. Она просто нашла его очень обаятельным мужчиной, с которым можно было легко и непринужденно общаться.

Во время курса терапии я имел возможность убедиться, насколько точно Питер соответствовал имидж — «эго» в подсознании Линн. Он был незауряден и уверен в себе, в этом он походил на отца и сестру Линн. Но он так же, как и ее мать, был критически настроен. Питер постоянно твердил Линн, что ей надо сбросить лишний вес, почаще расслабляться, быть более раскованной дома, и особенно в постели, а на работе проявлять большую настойчивость. Однако наиболее заметной чертой характера из «родительского» набора была та же, что и у отца Линн, — душевная черствость, отсутствие сопереживания другим. У Линн часто случались



приступы депрессии, и Питер давал ей совет: «Поменьше говори и побольше делай. Мне надоело слушать бесконечное нытье о твоих проблемах!» Это отвечало его собственному подходу к душевному дискомфорту, который он старался заглушить активной деятельностью.

И еще одной немаловажной причиной влечения Линн к Питеру была его манера непринужденно держаться. Когда я смотрел на эту пару, мне на ум приходили слова одного профессора: «Если вы хотите знать, на ком женат ваш клиент, представьте его противоположность». Линн всегда сидела в напряженной позе со скрещенными ногами и руками, а Питер уютно разваливался в кресле. Он даже иногда мог снять ботинки и сидеть в кресле, поджав ноги. Линн носила застегнутые на все пуговицы платья, или деловой костюм с аккуратно повязанным шелковым шарфом вокруг шеи. Питер никогда не застегивал ворот рубашек, носил широкие вельветовые брюки, а на ногах — надетые без носков сандалеты.

В общем, мы уже представляем, чем притягателен Питер для Линн. Но почему Питер заинтересовался Линн? Одной из причин была ее эмоциональность. Родители не возражали против манеры Питера держаться, но они не пытались также проникнуть и в его внутренний мир. Когда Питер был с Линн, он подсознательно чувствовал ее связь с подавленными в себе эмоциями: она помогала ему установить контакт со своим утраченным «я». Кроме того, Линн имела некоторые черты характера, схожие с чертами характера его родителей. Ее чувство юмора напоминало ему его мать, а покорность и самоотверженность — отца. Так как Линн соответствовала имиджу — «эго» в подсознании Питера, а он соответствовал имиджу — «эго» в ее подсознании, к тому же оба имели дополняющие друг друга черты характера, они и влюбились друг в друга.

Вопрос, который мне часто задают, когда речь заходит о влиянии подсознательного при выборе партнера, звучит так: «Как происходит столь быстрая оценка скрытых человеческих качеств?» Если какие-то черты могут быть видны, что называется, невооруженным взглядом, например сексуальность Питера или чувство юмора у Линн, то другие черты не столь очевидны.

Сделать такую быструю оценку характера нам удастся, потому что мы опираемся при этом на так называемое, согласно Фрейду, «подсознательное восприятие». Мы интуитивно узнаем о людях гораздо больше, чем способны постигнуть рациональной частью разума. При первой встрече с кем-либо мы мгновенно отмечаем походку незнакомого нам прежде человека, его умение держать себя, выразить свои эмоции, способность

слушать, скорость речи и многое другое. Все эти черты характера и поведения мы анализируем за несколько минут.

Едва бросив взгляд на человека, мы можем прочитать огромное количество информации. Когда я утром иду на работу, то каждый раз стараюсь оценивать взглядом идущих мне навстречу по многолюдным тротуарам Манхэттена прохожих. Мое впечатление складывается мгновенно: с одним человеком мне было бы интересно познакомиться, другой же мне совсем не интересен. Я замечаю, что достаточно одного беглого взгляда, чтобы почувствовать притягательность личности. Когда я прихожу в гости и попадаю в незнакомую компанию, я сразу взглядом определяю, с кем бы я с удовольствием пообщался. И это происходит не только со мной, но и с другими людьми. Водитель-дальнобойщик как-то рассказывал мне, что он, двигаясь со скоростью 100 км/ч, с одного взгляда может определить, есть у него желание подвезти голосующего на обочине или нет. «И ни разу внутренняя интуиция меня не подвела», — сказал он.

Наш зрительный анализ бывает особенно тщательным, когда мы выбираем партнера для совместной жизни. И это не случайно: ведь мы ищем того, кто сможет удовлетворить наши подсознательные стремления. Каждого мы подвергаем одинаково подробному тестированию: сможет ли он опекать меня и помочь восстановить утраченное «я»? Когда встречается человек, который соответствует этим требованиям, наш «старый» мозг возбуждает к нему мгновенный интерес. Во время всех последующих контактов подсознание полностью мобилизовано на поиски признаков, подтверждающих, что рассматриваемая кандидатура может быть совершенным для нас партнером. Если первое впечатление «старого» мозга подтверждается, наш интерес возрастает еще сильнее. Но может случиться и так, что последующие контакты покажут, что соответствие только поверхностное, тогда интерес угасает, а мы, соответственно, уже меньше значения придаем отношениям с этим человеком.

Питер и Линн даже не подозревали, что при первой их встрече начался сложный психологический процесс. Питер соответствовал имиджу — «эго» в подсознании Линн, поэтому ей хотелось вновь встретиться с ним. А так как и Линн соответствовала тому образу, который подсознательно искал Питер, он тоже проявил встречный интерес. Таким образом их любовь оказалась взаимной. После нескольких недель общения Питер и Линн накопили достаточно много информации, чтобы осознать, что они друг в друга влюблены.

Но отнюдь не всегда так происходит. Иногда подсознательному образу соответствуют только отдельные ключевые черты характера, в этом случае

первоначальное влечение весьма умеренно. Такие отношения часто менее страстны и не такие драматические, как в случае близкого взаимного соответствия имиджа — «эго». Меньшая страстность отношений объясняется тем, что «старый» мозг продолжает подбирать «удовлетворяющего всем требованиям» партнера, а драматизма меньше потому, что в подсознании не воспроизводятся ситуации борьбы за свои интересы в детстве. И если такие партнеры расстаются, то часто это происходит из-за того, что они перестают чувствовать интерес друг к другу, а не потому, что совместная жизнь причиняет им обоим нестерпимую боль. «Мы просто не можем оставаться дольше вместе», — так могут объяснить свое расставание они. Или: «У меня появилось какое-то беспокойство. Я стала осознавать, что смогу лучше устроить свою жизнь с другим человеком».

Сейчас мы уже имеем более полное представление о тайне романтического влечения. Кроме биологической теории, теории «биржевого обмена» и теории личности, о которых мы говорили в главе 1, мы узнали о подсознательном поиске человека, соответствующего хранящемуся в глубинах сознания образу. Мы мотивируем поиск соответствующего этому образу человека нашим настойчивым желанием залечить раны детства. Мы, кроме того, по-новому взглянули на супружеские конфликты: так как решающим при выборе партнера является сходство черт его характера с чертами характера воспитывавших нас в детстве людей, не удивительно, что он вызывает беспокойство некоторых очень болезненных старых ран. Но до того, как нас начнет засасывать болото страданий и непонимания, то есть состояние, которое мы условно называем «силовая борьба», я бы хотел сфокусировать ваше внимание на феномене экстатического состояния романтической любви — тех первых нескольких месяцев или лет отношений, когда мы живем в восхитительном ожидании исполнения всех своих желаний.

## **Глава 4. Романтическая любовь**

*Когда нас двое, мы образуем множество.*

## ОВИДИЙ

По моему личному опыту и по опыту моих пациентов я могу судить, что молодые пары считают, что таких отношений, какие существуют у них, никогда ни у кого не было. Позже они часто вспоминают эти времена, и эти воспоминания вновь и вновь находят отзыв у них в сердцах. Когда я расспрашиваю моих пациентов о первых днях, которые они провели с возлюбленными, то слышу очень похожие рассказы. Люди становятся добрее, цвета ярче, еда вкуснее — все в их глазах вдруг представляется в розовом цвете, как в молодости.

Но больше всего в этих рассказах меня поражает не это, а совершенно иное отношение к самому себе. В период влюбленности откуда-то появлялись бодрость, энергия, оптимизм. Люди становились находчивей, порой игривей. В зеркале человек видел новое лицо, привлекательное для партнера. Некоторые настолько воодушевлялись собой, что могли отказаться от искусственных стимуляторов. Люди на время отказывались от алкоголя, наркотиков, телевизора (!), некоторые, как ни странно, не нуждались даже в сексе. Интерес к работе отходил на второй план, стремление к деньгам теряло свою актуальность. Внутренняя жизнь была ключом.

В разгар романа эти изменения начинают замечать окружающие: человек становится доброжелательнее, терпеливее. Некоторые даже, если так можно выразиться, рождались заново — вновь чувствовали ту целостность, о которой уже забыли с детства. Нельзя сказать, что люди видели окружающий мир через розовые очки, просто они воспринимали его как часть самих себя.

Линн и Питер, молодая пара, представленная мною в предыдущей главе, рассказывают, что, когда были влюблены друг в друга, они ездили по Нью — Йорку, осматривая местные красоты, после обеда поднимались на самый верхний этаж небоскреба и любовались живописным закатом солнца, держась за руки, смотрели на тысячи людей, проходивших внизу, и жалели их, потому что те не испытывали чувств, которыми наслаждались Линн и Питер. Ощущение влюбленности прекрасно описано в письме поэтессы Софии Пибоди своему возлюбленному, художнику Натаниелу Нэторну, 31-го декабря 1839 года: «Любимый!.. Для нас это был чудесный год! Теперь красота для меня — это и любовь, и правда, и добро. Но только те, кто любит, как мы, могут по-настоящему прочувствовать это божественное состояние.

Я не могу изложить на бумаге все то, что чувствую. Храни тебя Бог! У меня все в порядке — сегодня утром я гуляла в Дэнверсе, было морозно. Я очень рада сегодняшнему дню! Да благословит тебя Бог в этот вечер, когда новый год сменяет старый! Мы словно заново родились в прошедшем году. Давай возьмем с собой в новый год все лучшее из старого — оно, право же, этого заслуживает.

Твоя Софи».

### **Любовь с точки зрения химии**

И все-таки, что же означает это прекрасное чувство, именуемое романтической любовью? Психофармакологи считают, что влюбленные чувствуют прилив сил от «наркотиков» — натуральных гормонов и химических веществ, которые бодрят и подпитывают энергией организм. Во время первой фазы знакомства мозг выделяет допамин и норепинефрин — вещества, стимулирующие работу нервной системы.

Именно они способствуют тому, что мы начинаем чувствовать оптимизм, бодрость, общую удовлетворенность жизнью. Во время второй фазы, когда влюбленные хотят быть друг с другом постоянно, мозг увеличивает количество синтезируемых в организме гормонов, которые вызывают у человека чувство комфорта и безопасности. Майкл Либовиц, доктор психиатрии Колумбийского университета, работающий над этой проблемой, высказал предположение, что мистическое чувство единства, испытываемое влюбленными, вызывается именно серотонином.

Заметим, что не стоит переоценивать достижения фармакологии. Если мы будем рассматривать любовь с этой точки зрения, то непременно найдем в тупик, так как не сможем определить причину прекращения выработки организмом гормонов, причину их стимуляции. Ученые могут лишь утверждать, что романтическая любовь сопровождается интенсивным протеканием различных физиологических процессов. Для получения дополнительной информации нам необходимо вновь обратиться к психологии и рассмотреть романтическую любовь с точки зрения подсознательного мышления.

### **Универсальный язык любви**

В предыдущей главе я коротко описал романтическую любовь. Прилив положительных эмоций на первой стадии любви, по моему предположению, обусловлен тем, что наше сознание верит в то, что рано или поздно мы опять вернемся под чью-то опеку и воскресим нашу детскую целостность. Стоит только оглянуться вокруг, и мы заметим бессчетное количество подтверждений этому. Возьмем, например, универсальный язык общения влюбленных. Анализируя тексты популярных песен, слушая воспоминания влюбленных, читая романы о любви, я пришел к выводу, что все то, что издревле произносилось влюбленными, можно выразить в четырех фразах. Каждая из них дает возможность представить подсознательное восприятие романтической любви.

Первая фраза характеризует взаимоотношения на начальной стадии и обычно звучит так: «Мы знакомы всего несколько дней, а мне кажется, что я знаю тебя уже давно». Это не просто слова. Влюбленные действительно чувствуют себя друг с другом как старые знакомые. Я называю это «феноменом узнавания». Позже влюбленные осознают этот факт и говорят: «Это странно, но мне кажется, что я знал тебя всю жизнь». Через несколько дней после знакомства создается впечатление, что они знали друг друга всегда; в их отношениях не существует границ времени. Я называю это «феноменом безграничности». Когда отношения заходят далеко, влюбленные, смотря в глаза друг другу, говорят: «Когда я с тобой, я не чувствую себя одиноким, я обретаю то, чего мне давно не хватало». Один мой друг, Патрик, так рассказывал об этом: «До того как мы с Дианой познакомились, я как будто бродил по пустому дому. Когда же мы с ней встретились, я вдруг нашел нечто прекрасное в одной из его комнат». Знакомство с Дианой действительно принесло ему определенную удовлетворенность. Патрик стал ощущать себя в ладу с самими собой. Я называю это «феноменом воссоединения». Наконец, в какой-то момент влюбленные заявляют о своем чувстве. Они говорят: «Я не могу жить без тебя!» Они так любят друг друга, что не представляют возможным свое отдельное существование. Я называю это «феноменом необходимости».

Влюбленные могут выражать свои ощущения по-другому, могут не говорить о своих чувствах, однако они в любом случае подтверждают своим поведением те мысли, которые объясняют связь романтической любви с природой подсознательно.

Высказанное в первом предложении странное ощущение того, что влюбленные знают друг друга давно, теряет свою загадочность, если вспомнить про уже описанный выше принцип выбора. Его основа —

имидж — «эго», то есть человек подсознательно влюбляется в того, кто сильнее всего напоминает ему его родителей или воспитывавших его людей. Он словно вновь встречается со своим детством и на уровне подсознания надеется, что его самые глубокие, самые сильные, но не удовлетворенные в детстве желания будут, наконец, удовлетворены. И для этого есть основания: появился тот, кто возьмет на себя заботу о нем; он уже не будет одинок и незащищен.

Второе предложение звучит так: «Мне кажется, что мы были рядом всю жизнь». Эта мысль является подтверждением того, что романтической любовью правит «старый» мозг. Когда люди влюбляются, их «старый» мозг совмещает образ партнера с образами родителей или воспитателей, и ощущение влюбленности в этом смысле эквивалентно ощущениям младенца, находящегося на руках у своей любящей матери. Возникает иллюзия надежности и безопасности, человек «поглощается» партнером.

Если мы понаблюдаем за влюбленной парой в эту золотую пору их отношений, то заметим, что они оба вовлечены в некий инстинктивный процесс, и даже мимика общения у них такая же, как у матерей, общающихся с новорожденными детьми. Когда они вместе, они называют друг друга ласкательными именами, которые вряд ли бы решились произнести, не будь они одни. Они восхищаются каждым квадратным миллиметром тела возлюбленного: «Какая очаровательная родинка!», «Какая нежная кожа!» — в общем, напоминают чем-то мать, восхищающуюся своим чадом. Тем временем назревает следующая фраза: «Я люблю тебя больше всех на свете»; подсознание тут же подсказывает: «Больше, чем маму и папу». Для нас совершенно очевидно, что все эти мысли подсказаны «старым» мозгом. Человек верит, что раны его детства залечат не работа над собой и самоутверждение, а тот, кого «старый» мозг отождествляет с родными.

Перейдем к третьему предложению. Когда влюбленный говорит об обретенной им целостности, он допускает мысль, что выбрал себе партнера, владеющего тем, чего у него самого в детстве не было, то есть человек фактически стремится восполнить отсутствующие в нем самом качества. Подавляющий свои эмоции выберет эксцентричного партнера. Тот, кто не мог открыть свою сексуальность, выбирает нежного и раскрепощенного. Люди с дополняющими друг друга качествами как будто освобождаются от постоянного давления.

А как же последнее предложение, то, в котором влюбленные говорят, что не могут прожить друг без друга? Что оно нам сообщает о природе романтической любви? Во-первых, это предложение подтверждает, что

влюбленный не может оставаться без предмета своего обожания так же, как новорожденный не может без матери, так как он бессознательно переносит на нее заботу о своем выживании. Тот же самый амур со стрелами любви, пробудивший во влюбленных эрос, встает на защиту их от вечно живущего в людях первобытного страха смерти. Углубившись в смысл четвертого предложения, мы поймем, что влюбленный боится потерять своего партнера, так как вместе с ним потеряет и чувство целостности, вновь овладевшее им. Он опять был бы разочарован, незащищен, отгорожен от мира. Одиночество, неудовлетворенность вытеснили бы все другие чувства, и он ушел бы в себя, оторвавшись от всего мира. В конечном итоге потерять друг друга для влюбленных — значит потерять себя.

### **Краткая интерлюдия**

До поры до времени, однако, эти страхи не заметны, и влюбленным кажется, будто романтическая любовь исцелит их и вернет целостность. Осознание того, что человек не одинок, согревает душу. Влюбленные постоянно вместе, они не чувствуют одиночества и изоляции. Они все больше доверяют друг другу и все более сближаются. Иногда в разговорах они затрагивают тему детства и даже говорят о полученных в раннем возрасте душевных травмах, причем, рассказывая это, они получают сочувствие своего партнера, выражаемое во фразах типа: «Бедная, сколько же ты выстрадала!» или: «Неужели ты через такое прошел?!» Появляется ощущение, что даже родители никогда не заботились о нем так, как заботится партнер. Когда они рассказывают о своих горестях, оба чувствуют себя частью мира рассказчика. В такие моменты они не осуждают друг друга и не предъявляют никаких претензий. Более того, они забывают свой надуманный образ и обсуждают общечеловеческие проблемы. Но романтическая любовь — это не только теплые слова и моральная поддержка. Шестым чувством, которое сильно развивается на поздней стадии знакомства, влюбленный чувствует, от чего страдает его возлюбленная. И, если ей необходимо утешение, он с радостью сыграет роль папочки или мамочки, если ей нужно больше свободы, то постарается не обременять ее излишним общением, а если она хочет быть более защищенной, то он даст ей надежное укрытие. Мощным потоком чувств любви влюбленные смывают впечатления детства, мучившие их всю жизнь. Влюбленность — это счастливое детство в идеальной семье.



## Крушение иллюзий

Довольно долгое время влюбленные живут лишь иллюзией романтической любви. Кстати, это требует немало актерского мастерства, особенно на той стадии отношений, когда влюбленные пытаются казаться более эмоционально здоровыми, чем они есть на самом деле. В конце концов создается впечатление, что вы больше любите заботиться, чем ощущать заботу других о себе, и это делает вас желанным. Одна женщина, ее зовут Луиза, рассказала мне, как она старалась доказать своему будущему мужу Стиву, что она для него лучше всех. Первым шагом после знакомства было приглашение Стива к себе на обед. «Я хотела показать свой талант хозяйки. Он до этого знал меня только в качестве деловой женщины, а я хотела, чтобы он узнал меня как хозяйку дома!» — говорит Луиза. Для того чтобы создать видимость того, что ее жизнь проста и беззаботна, она устроила все так, чтобы в этот вечер не было дома ее одиннадцатилетнего сына от первого брака (он был отправлен в гости с ночевкой). Луиза тщательно убрала дом и продумала меню, состоящее из двух блюд (единственных, которые Луиза умела готовить) — рокфорского салата и запеченной в духовке рыбы. Естественно, дом был наполнен цветами. Когда Стив пришел, ужин был уже подан, хозяйка нарядно одета, из комнаты лились звуки прекрасной классической музыки. Стив же, со своей стороны, был крайне любезен и обходителен. Он даже настаивал на том, чтобы помыть посуду, и предлагал починить люстру в коридоре. В ту же ночь они признались друг другу в любви, потом долгое время встречались, забыв обо всем на свете.

И таких историй очень много; большинство людей идут на всё, чтобы казаться идеальными в первое время после знакомства. Правда, в некоторых случаях они впадают в крайности. Одна моя клиентка по имени Джессика пострадала от мужской непорядочности. У нее на счету было уже два неудачных брака и еще масса причинивших боль попыток устроить личную жизнь. Последний роман Джессики с неким Брэдом побудил ее обратиться к психотерапевту. Поначалу Брэд казался ей олицетворением мужской преданности. Она доверяла ему настолько, что рассказала о своих прошлых проблемах в личной жизни. Брэд посочувствовал ей и заверил, что никогда ее не оставит. «Если нам и придется расстаться, ты, наверное, уйдешь первой, — говорил он. — Я всегда буду с тобой!» Он, как ей

казалось, был единственный надежный мужчина. Они не расставались в течение шести месяцев, и Джессика потеряла бдительность, так как не чувствовала угрозы их отношениям. Но однажды вечером, придя с работы, она вместо Брэда нашла лишь его записку, прикрепленную к двери. В записке он сообщал, что ему предложили престижную работу в другом городе и он не мог не поехать. Он якобы хотел ей об этом сказать, но боялся слишком сильно расстроить. Брэд надеялся, что она его поймет. Когда Джессика оправилась от первого шока, она позвала лучшего друга Брэда и потребовала, чтобы тот рассказал всё, что знает. Рассказ его выявил действительный портрет Брэда. Как выяснилось, его связи с женщинами никогда не были долгими. За последние 15 лет он был женат три раза и шесть раз переезжал. Джессика поняла, что Брэд был просто неплохим актером — он сыграл на ее потребности чувствовать себя защищенной и отлично изображал из себя идеального партнера. Брэд так вошел в роль, что даже на уровне подсознания отождествлял себя с мужским идеалом Джессики. Но я сомневаюсь, что он намеренно добивался ее доверия, чтобы пожить с ней немного и затем бросить; у него просто иссяк запас актерских сил. Когда Брэд ушел, Джессика могла уехать из города, но она осталась, наивно надеясь, что ее возлюбленный позовет ее к себе, когда накопит немного денег. Она неделями сидела у телефона в ожидании звонка, регулярно проверяла почтовый ящик, надеясь, что Брэд пришлет письмо. Но телефон не звонил, а почтовый ящик оставался пустым. «И слава Богу, — говорит теперь Джессика, — потому что я пришла бы к нему невзирая на прошлое. Я очень нуждалась в нем тогда». Джессика демонстрирует собой классический пример отрицания действительности; она долгое время просто отказывалась принимать Брэда таким, какой он есть, — инфантильным, ненадежным человеком. Ей больше нравилось верить в образ, который он создал для нее.

### **Отрицание действительности**

В определенной степени мы все используем отрицание как защитное средство. Когда жизнь преподносит нам жестокие сюрпризы, мы предпочитаем игнорировать реальность и придерживаться старых мнений. Часто пик отрицания человек испытывает на ранней стадии романтической любви.

Ко мне приходил на консультацию тридцатилетний мужчина, Джон,

который был примером отрицания действительности. Он работал программистом и создал очень удачную программу, имевшую коммерческий успех. Это позволило ему основать свою фирму. Каждую нашу встречу Джон начинал с рассказа о своей замечательной фирме и о том, как прекрасно у него шли дела. И только когда беседа становилась невыносимо скучной и неестественной, он наконец заводил разговор о действительной причине своего прихода. Проблема была в Черил, его возлюбленной. Она его как будто приворожила; он даже женился бы на ней незамедлительно, если б только она согласилась. Но Черил была неприступна и не соглашалась на брак.

Когда Джон впервые встретил ее, она показалась ему идеалом: умная, красивая, нежная и обаятельная. Однако после нескольких месяцев встреч он начал замечать и плохие стороны Черил. Например, за ужином она постоянно делала замечания о качестве обслуживания в ресторане (даже в самом дорогом ресторане города). Черил часто возмущалась своей работой, не прилагая никаких попыток улучшить ситуацию.

Не желая в ней разочаровываться, Джон прибегнул к своего рода «мысленным упражнениям». За ужином он обращал внимание на ее утонченный вкус, а не на постоянные придирки. Когда она жаловалась на работу, Джон заставлял себя думать, что она просто святая, если способна вытерпеть такие мучения на проклятой работе. «Другая давно бы уже уволилась!» — говорил он чуть ли не с гордостью.

Но сильнее всего переживал Джон из-за неприступности Черил. Она все время держала определенную дистанцию. Ситуация ухудшилась после шести месяцев встреч, когда она неожиданно заявила, что хочет отдохнуть от Джона хотя бы недельку. Он без возражений принял ее условия, заранее зная (!), что Черил планирует в это время пожить с другим мужчиной. Она достаточно ясно дала ему понять, что хочет больше свободы, и он не смог ей отказать. В отместку Джон начал встречаться с Патрисией, которая была совсем не похожа на Черил. Она хвалила Джона на все лады. «Она только и мечтала выйти за меня замуж, — рассказывает Джон, — так же, как я мечтал о Черил. Но я не испытываю к Патрисии подобных чувств. Конечно, с ней очень приятно поболтать, но, как только она уходит, я забываю о ней. Она для меня перестает существовать. Мне иногда стыдно перед собой за то, что я просто использую ее, но не могу же я все время быть один. Она скрашивает мое одиночество». В то же время неприступная, высокомерная Черил властвовала над его разумом. «Я думаю либо о работе, либо о ней», — говорит Джон. Почему же Джон был равнодушен к Патрисии, но с восторгом прощал ошибки Черил? Нетрудно догадаться, что мать Джона

была такая же эгоистичная и самовлюбленная, как Черил. Она часто бывала недовольной и принималась ругать Джона. Мальчик не имел ни малейшего представления о том, что с ней происходило. Как и все дети, он не был способен оценить эмоциональное состояние матери, да это его, впрочем, и не интересовало. Джон замечал лишь, что мать избегает его, и это вселяло в него тревогу. Когда Джон видел расстроенное лицо матери, он злился на нее и огрызался. Она же не баловала его ласками и даже запирала иногда в детской комнате. А если он противился этому, мать давала ему подзатыльник и не разговаривала с ним по нескольку часов.

Впоследствии Джон научился тихо страдать. Он отчетливо помнит день, когда научился стоически все сносить. Мать в тот день выругала его и отлупила по щекам щеткой для волос. В памяти Джона не сохранилось, из-за чего она так разозлилась. Но он прекрасно помнит, что причина была слишком незначительна. Он после этой ужасной сцены в слезах вбежал в свою комнату и, закрыв дверь, посмотрел на себя в зеркало: на него смотрело его заплаканное лицо. «Всем ведь абсолютно наплевать на мои слезы, — сказал он себе. — Так зачем же тогда плакать?» Мальчик успокоился и вытер слезы. И, что удивительно, он с тех пор никогда больше не плакал. Вот с того самого дня Джон стал скрывать все свои переживания под неизменной маской равнодушия.

Детство Джона помогает разгадать природу его привязанности к Черил. Когда она игнорировала его ухаживания, изменяя Джону, или просила не попадаться ей на глаза в течение некоторого времени, он испытывал то примитивное стремление к ней, которое некогда испытывал к матери. Фактически столько общего было у этих женщин, что на подсознательном уровне он не ощущал никакой разницы между ними. Его «старый» мозг говорил ему, что Черил действительно его мать, а ухаживания Джона, эти попытки обратить на себя ее внимание, — те же детские рыдания и плохое поведение, только во взрослом варианте. Психологический термин, существующий для такого ошибочного отождествления, — «перенос», что означает присваивание характерных черт одного человека другому. Человек часто переносит свои чувства к родителям на партнера, так как его подсознание выбирает партнера, похожего на близких ему людей, таким образом, «перенос» происходит очень легко. В сознании людей просто преувеличиваются сходства и нивелируются различия.

У Джона, помимо сходства Черил с его матерью, были и другие причины испытывать непреодолимую тягу к ней. Черил привлекала своей артистичностью. Так как он считает себя «лишенным эмоций

бизнесменом» (это его собственная характеристика), развитое в ней чувство прекрасного словно открыло в его сознании новое измерение. «Случалось, мы едем по городу, голова у меня, как обычно, забита работой, — рассказывает Джон, — а Черил вдруг обратит мое внимание на оригинальное здание или на красивое дерево, которое я сам только что видел, но лишь после ее слов понял, как оно прекрасно. А ведь если бы она не сказала мне, сам бы я и не заметил. Она словно творец этой красоты. Когда ее нет рядом, я живу в тусклом мире».

Но есть еще нечто такое, что отрицает сам Джон, но что несомненно привлекает его в Черил, — это ее критическая натура. Эта плохая черта ее характера влияет на Джона по двум причинам. Во-первых, как я уже говорил, этим она напоминает его мать, злую и экспансивную женщину. Во-вторых, несдержанный темперамент Черил помогал ему проявлять его когда-то подавленные эмоции. А когда Черил злила его, он учился прятать раздражение под маской вежливости и воспитанности. В детстве подобная реакция была защитой от сварливого материнского характера. Лишенный возможности проявлять свои эмоции в детстве, он рос, чувствуя себя опустошенным. Но когда Джон начал встречаться с Черил, то сделал для себя открытие, что, будучи с ней рядом, он чувствует эмоциональное раскрепощение.

### **Домашний «кинопроектор»**

Психологическая уловка, которой невольно пользовался Джон для восстановления подавленной в себе способности сердиться, предоставляя это право Черил, на языке психологии называется «проецированием». Иными словами, свой невыраженный гнев он проецировал на выражающую свой гнев открыто Черил. Многие люди подсознательно делают это: какие-то подавленные в себе чувства, словно картинку с кинопроектора, переносят на «экран» (на своего партнера). Такое «проецирование» можно заметить повсюду, не только в любовных отношениях.

Я одно время жил в Далласе, где мы снимали квартиру на двоих с врачом-психиатром, которого звали Джеймс. Квартира была большая, и мы подыскивали еще одного человека к нам в компанию, чтобы меньше платить за аренду. У моего напарника был друг, который окончил медицинское училище и собирался заняться частной практикой. Джеймс

решил, что он может стать третьим жильцом, и пригласил его для знакомства со мной.

Через несколько дней я пришел в свой офис и, открыв дверь, увидел идущего по холлу человека. Его лица мне не было видно — он удалялся от меня, и я мог видеть лишь его спину, однако что-то в его походке показалось мне неприятным. Может быть, он держал себя слишком по-хозяйски в чужом офисе, не знаю. «Видимо, какой-то самовлюбленный тип, — мелькнуло у меня в голове. — Кто бы это мог быть? Наверное, кто-то из клиентов Джеймса».

Я прошел в свой кабинет и тут же забыл о нем. Через некоторое время раздался стук в дверь. Это был Джеймс, рядом с ним стоял тот самый мужчина, которого я видел в холле. «Познакомься, Хэрвилл. Это Роберт Дженкинс, тот самый мой друг, психиатр, о котором я тебе говорил. Я предлагаю вам, чтобы получше познакомиться, пойти сегодня вместе поужинать», — сказал Джеймс.

Передо мной стоял Роберт. Приятная улыбка играла на его лице. Аккуратно подстрижен и причесан, со шкиперской бородкой, на носу очки в красивой оправе, сквозь стекла которых на меня смотрели большие карие глаза. Молодой человек протянул мне руку и произнес: «Здравствуйте, Хэрвилл. Много о вас слышал. Говорят, у вас интересная работа. Мне бы очень хотелось побеседовать с вами об этом».

«Кажется, он вежливый и корректный человек, — подумал я. — Что мне в нем сразу не понравилось? Не могу понять». Вечером за ужином мы с ним вели интересную беседу. Тогда, в офисе, когда Роберт ушел, я сразу сказал Джеймсу, что мое первое впечатление о нем очень благоприятное. И впоследствии он действительно оказался хорошим товарищем и надежным коллегой. В его поведении иногда проявлялась самовлюбленность, но не больше, чем во мне самом и в каждом из нас. Я понял, что когда впервые его увидел, то, скорее всего, спроецировал на него свою собственную подавленную отрицательную черту, которая не соответствовала моему образу чуткого, заботливого психотерапевта. То есть я перенес собственное отрицательное качество на Роберта.

Влюбленные люди творят чудеса в искусстве «проецирования». Некоторые пары умудряются всю жизнь прожить, так и не узнав толком друг друга. Эти люди похожи на незнакомцев, сидящих рядом в затемненном кинозале, смотрящих каждый свое кино, которое они друг на друга проецируют, причем не выключают свои проекторы даже ненадолго, чтобы посмотреть на человека, служащего им экраном. Именно таким образом Джон спроецировал на Черил свою подавленную злость. В

сердитой Черил он видел часть своего невидимого «я», недопустимую в его понимании черту характера.

### **Формулировка понятия романтической любви**

Если определить любовь Джона к Черил на языке психологических терминов, ее можно назвать смесью отрицания, переноса чувств и проецирования. Джон «влюбился» в Черил, потому что:

1. Он перенес свое восприятие матери на нее.
2. Он спроецировал скрытый в себе гнев на нее, таким образом материализовав его.
3. Он был способен отрицать боль, которую причиняли ему их отношения.

Джону казалось, что он влюблен в конкретного человека. На самом же деле он был влюблен в образ, спроецированный им на Черил. Для него Черил не была реальным человеком со всеми своими потребностями и желаниями, достоинствами и недостатками; она была источником удовлетворения его подсознательных детских эмоциональных стремлений. Он был влюблен в идею ожидания полного удовлетворения желаний и, подобно Нарциссу в греческой мифологии, в отраженную часть самого себя.

### **Психея и Эрос**

Иллюзорная природа романтической любви раскрыта в древнегреческом мифе о Психее и Эросе. Легенда гласит, что богиня Афродита позавидовала прекрасной Психее и повелела людям приковать ее на вершине большой горы, где обитал злой демон (в некоторых вариантах легенды его зовут Демон Смерти). Психею приковали цепями к вершине и оставили дожидаться своей участи. Но бог ветра Зефир сжалился над ней и перенес ее с вершины горы в прекрасную долину, где жил сын Афродиты, бог любви Эрос.

Психея и Эрос полюбили друг друга, но Эрос не хотел, чтобы его возлюбленная узнала, что он бог, и поэтому являлся к ней только под

покровом ночи. Обретенная любовь, прекрасный дворец с великолепным садом, в котором она жила, — все это приносило Психее безграничное счастье. Но вот однажды Психею навестили сестры, которые, завидуя ее счастью, проявили непомерное любопытство, расспрашивая об Эросе и о том, как он выглядит. Психея не могла описать своего возлюбленного, сестры же принялись убеждать Психею, что, скорее всего, ее избранник — это отвратительное исчадие ада, которое боится показаться днем.

Вечером, накануне появления Эроса, Психея приготовила светильник, чтобы рассмотреть Эроса, и острый нож, чтобы убить его, если он действительно окажется дьявольским созданием. Ночью она дождалась, пока Эрос заснул, и, сгорая от любопытства, зажгла светильник. Но, когда она наклонилась, чтобы получше рассмотреть его, капля горячего масла со светильника упала на нежную кожу Эроса, который мгновенно проснулся и, увидев Психею с лампой и ножом в руке, выпорхнул на своих золотых крыльях в окно. В отчаянии Психея бросилась из дома за ним вслед, выкрикивая его имя и умоляя вернуться, но споткнулась и упала. Внезапно волшебный дворец в прекрасной долине исчез, и она увидела, что вновь сидит на вершине страшной горы, прикованная цепями.

Как и во всякой сказке, в этой легенде есть своя мораль, которую коротко можно сформулировать следующим образом: романтическая любовь (как бы кощунственно это ни звучало) является плодом неосведомленности и фантазии. Пока влюбленные поддерживают в себе убеждение в истинности их идеализированных, лишь частично верных представлений друг о друге, они подобны Адаму и Еве, живущим в райском саду. Но есть нечто в этом мифе, что практически никогда не соответствует действительности. Когда Психея зажгла светильник и впервые в жизни увидела Эроса, она пришла в восхищение от красоты и могущества юного бога с золотыми крыльями. Но если мы, подобно Психее, пожелаем рассмотреть повнимательнее наших возлюбленных и объективно их оценить, то обнаружим, что они отнюдь не боги, а земные существа со всеми свойственными им изъянами и отрицательными чертами характера, которые мы отказывались замечать раньше.

## Глава 5. Силовая борьба



*Жить без тебя я не могу, но и с тобою жить мне невозможно.*

## ОВИДИЙ

Когда кончается романтическая любовь и начинается силовая борьба? Как и в других случаях, связанных с человеческим поведением, здесь трудно провести четкую границу. Но у большинства пар заметные изменения в отношениях происходят тогда, когда они принимают какие-либо четкие обязательства в отношении друг друга. Однажды произносятся слова: «Давай поженимся», или: «Давай обручимся». После этого приятный, влекущий ритуал ухаживания заканчивается, а влюбленные перестают довольствоваться чувством ожидания исполнения желаний — то есть тем, что и вызывало эйфорию романтической любви, а задумываются о реалиях супружеской жизни. Вдруг оказывается, что быть просто страстными, красивыми и чувственными в любви явно недостаточно. Теперь партнерам необходимо удовлетворение целой иерархии ожиданий, частично осознанных, но в большей степени скрытых от сознания.

Что представляют из себя эти ожидания? С самого начала совместной жизни многие люди исходят из того, что их партнеры непременно будут вести себя каким-то соответствующим образом. Например, мужчина может ожидать, что его невеста займется домашним хозяйством, приготовлением пищи, покупками продуктов, стиркой одежды, планированием семейных мероприятий, будет в семье нянькой и так далее. Помимо этих, обусловленных исторически сложившимся распределением семейных ролей и обязанностей, он имеет длинный список ожиданий, которые характерны именно для него. По воскресеньям, например, он может ожидать, что, пока он будет занят просмотром газет, его жена приготовит изысканный завтрак, а затем они вместе пойдут прогуляться в парк. Именно так проводили свои воскресенья его родители. Супруг, воспитанный такими родителями, будет считать день «неправильно проведенным», если выходной спланирован иначе. А у его жены тоже есть свой, независимый от желаний мужа, длинный список ожиданий, возможно, противоречащий его запросам. Помимо того, что она хочет, чтобы муж следил за всем, что принято относить к «мужским» вопросам, как, например, уход за автомобилем, уплата денег по счетам, подсчет налогов, уход за лужайкой, всякого рода ремонтные работы, она может ожидать от него помощи на кухне, в покупках и при стирке. Она также

имеет ожидания, характерные лично для нее. Для жены, в частности, идеальное воскресенье может включать посещение церкви, завтрак в ресторане, а днем визиты к родственникам. А так как перед свадьбой они своими ожиданиями друг с другом не делились, все это может стать причиной возникновения напряженности в супружеских отношениях.

Но гораздо важнее подобных осознанных ожиданий для брачных отношений являются ожидания подсознательные, главным из которых, как правило, бывает ожидание проявления сильной любви со стороны партнера. Партнерам предписывается максимально удовлетворять не до конца удовлетворенные в детстве потребности, восполнять утраченные фрагменты собственного «я», любовно опекать свою вторую половину и быть очень близкими им. Ожидания остаются те же, что вызывают романтическую любовь, только желание близости уже не является главным. В конце концов, люди женятся не для того, чтобы заботиться о нуждах партнера, они вступают в брак с целью своего дальнейшего роста в эмоциональном и психологическом смысле. Если отношения представляются серьезными, психологический переключатель, находящийся глубоко в «старом» мозгу, активизирует все скрытые желания раннего детства. Психология уязвленного ребенка заставляет его пробудиться и сказать: «Я достаточно долго был хорошим, стремясь обеспечить пребывание этого человека рядом с собой. Теперь мне полагается за это награда». Поэтому мужья и жены как бы отступают друг от друга на шаг назад и ждут получения дивидендов от совместной жизни.

Это изменение в отношениях может быть резким или постепенным, но в какой-то момент мужья и жены вдруг обнаруживают, что атмосфера дома неблагоприятна. Партнеры уже не стремятся отложить все ради общения с любимым человеком и больше времени уделяют чтению, просмотру телепередач, разговорам с друзьями или просто послеобеденной дремоте.

### **Почему же вы изменились?**

Нормирование любви — отчасти результат не совсем приятных откровений. На какой-то стадии отношений большинство людей обнаруживают, что некоторые черты характера в партнере, которые раньше очень нравились, начинают раздражать их. Мужчина открывает для себя, что консерватизм жены, который так привлекал его прежде, делает ее теперь в его глазах чрезмерно щепетильной и чопорной. Женщина

обнаруживает, что спокойствие ее мужа, которое раньше воспринималось как признак некой одухотворенности, сейчас заставляет ее чувствовать себя одинокой. Мужчина замечает, что нравившаяся ему ранее своей мобильностью и импульсивностью жена стала чрезмерно вмешиваться в его дела.

Чем же объяснить столь неприятные изменения в поведении? Если вы помните, мы уже обсуждали эту проблему. Дело в том, что, руководствуясь подспудным желанием вновь обрести данную нам при появлении на свет духовную целостность, мы выбирали партнера, который мог бы восполнить недостающие, подавленные в детстве части нашего «я». Каждый из нас ищет того, кто скомпенсировал бы наш собственный недостаток творческих способностей или собственную неспособность принимать решения. Раньше, проводя время вместе с партнером, мы чувствовали себя приобщенными к скрытым для нашего сознания частям самих себя. Вначале это дает положительный результат, но проходит какое-то время, и дополняющие нас черты характера партнера провоцируют проявление тех форм нашей натуры, на которые по-прежнему наложено табу.

Чтобы увидеть, как эта драма разворачивается в жизни, давайте продолжим историю жизни Джона, преуспевающего бизнесмена, который «сосуществовал» с Патрицией, хотя на самом деле страстно любил Черил. Однажды Джон пришел ко мне на сеанс терапии. В этот раз он не рассказывал, как обычно, первые пятнадцать минут о своих делах в компьютерном бизнесе; он сразу же выпалил мне свои хорошие новости:

Черил согласилась пожить с ним полгода, назвав это «испытательным сроком». Это было воплощением его мечты.

Эйфорическое состояние Джона длилось несколько месяцев, и он решил, что ни в какой психотерапии уже не нуждается (это характерно для всех моих клиентов, считающих, что, достигнув счастья, работать над собой уже не надо). Но прошло какое-то время, и вдруг Джон позвонил и попросил назначить ему прием. Он пришел и рассказал, что в его отношениях с Черил обозначились трудности. Самой главной из них было то, что она своим индивидуализмом начала раздражать его. Он мог бы стерпеть, как он называл это, «эмоциональные эксцессы», происходившие между Черил и другими, например, когда она вступала в конфликт с клерком в супермаркете или возбужденно что-то обсуждала с подругами, но когда ее энергия выбрасывалась на него, он впадал в панику. «У меня словно короткое замыкание в мозгу происходит», — признался он мне.

Джон испытывал неясную тревогу рядом с Черил, потому что она начала пробуждать его подавленный гнев. Поначалу жизнь с ней давала ему

иллюзию душевного комфорта: он считал, что они живут душа в душу. Но через некоторое время ее эмоциональная раскованность начала стимулировать слишком сильное проявление его собственных чувств. Его супер — «эго» — та часть мозга, в которой находилось усвоенное, еще когда он жил с матерью, предписание не реагировать на гнев, — посылало в сознание приказы подавлять собственное раздражение. Джон старался уменьшить свою тревогу, пытаясь погасить проявление темперамента: «Черил, ради Бога! Я умоляю тебя, не будь такой эмоциональной! Ты себя ведешь как идиотка». Или: «Сначала остынь, а потом уже говори со мной. А сейчас я ничего из того, что ты сказала, не могу понять». Черта характера Черил, которая когда-то так нравилась ему, сейчас воспринималась его «старым» мозгом как угроза существованию.

Примерно так же это выглядело и в истории вашей семейной жизни, когда вам хотелось, чтобы партнер умерил свой сексуальный пыл и вообще хотя бы немного обуздал свой темперамент (то есть фактически разрушил бы свою целостность), так как эти его качества пробуждают подавленное в вас и скрытая часть вашей природы может неожиданно проявиться. Когда это происходит, ваш разум бьет тревогу. Это могло быть настолько неприятным чувством, что вы постарались подавить вашего партнера так же, как в детстве ваши родители подавляли вас. В попытке защитить себя вы пытались изменить истинную сущность вашего партнера.

Но дискомфорт, вызванный дополняющими вас чертами характера партнера, был только частью готовой разразиться бури. Его отрицательные качества, которые вы не замечали во время романтического периода ваших отношений, начали попадать в поле вашего зрения. Внезапно стали явными частые депрессивные состояния вашего партнера, его пристрастие к алкоголю, скарденность или необязательность. Вы с ужасом понимаете, что не только не приближаетесь к удовлетворению своих потребностей, но более того — ваш партнер сыплет соль на те раны, которые вы получили в детстве!

### **Внезапное понимание ошибочности происходящего**

Я для себя это неприятное открытие сделал уже на второй день медового месяца моего первого брака. Мы с женой проводили неделю после свадьбы на одном из экзотических островков вблизи побережья Южной Джорджии. В тот день мы прогуливались вдоль берега. Я

пробирался сквозь прибитые к берегу кучи плавника, а жена шла по колению в воде в полусотне метров от меня, присматриваясь к ракушкам на дне. Я посмотрел в ее сторону и увидел четко очерченный силуэт на фоне восходящего солнца. До сих пор у меня перед глазами эта картина. Она стояла спиной ко мне. На ней были красный купальник и черные шорты. Ее светлые до плеч волосы развевались на ветру. Глядя на нее, я заметил какую-то едва уловимую понурость в ее осанке. В этот момент я почувствовал смутную тревогу. За ней последовало болезненное осознание того, что я женился не на той, кто мне нужен. Я был настолько потрясен своим открытием, что едва смог погасить желание рвануть к автомобилю и уехать от нее подальше. Пока я стоял, ошеломленный этим чувством, жена повернулась ко мне, помахала мне рукой и улыбнулась. Я словно очнулся от кошмарного видения, помахал ей в ответ и побежал навстречу.

Это было мгновение, когда словно приподнялась некая завеса, которая тут же опустилась вновь. Я долгие годы вспоминал этот эпизод, пытаясь проанализировать то ощущение. Я смог объяснить свои чувства однажды во время сеанса психотерапии. Врач проводил так называемый регрессионный анализ — упражнение, цель которого на время вернуть меня в детство. Я смог представить себя играющим на полу на кухне рядом с матерью. Мне тогда было года два. Я представил свою мать стоящей спиной ко мне и хлопчущей у плиты. Это было ее обычным состоянием, ведь у нас в семье было девять детей. Она не менее пяти-шести часов каждый день проводила за приготовлением пищи, стиркой и так далее. Я смог отчетливо представить себе образ матери. Она была уставшей и понурой, плечи ее были поникшими. Сейчас, будучи взрослым, я понял, что в то время у нее просто не было ни физических, ни душевных сил заниматься мною. Мой отец скончался от травм головы, полученных в результате несчастного случая, и она осталась наедине со своей скорбью. Моя мать была стеснена в средствах и одна воспитывала детей. Я чувствовал себя нежеланным ребенком. Нельзя сказать, что мать не любила меня — она была и любящей, и заботливой женщиной — но она была истощена физически и духовно. Быт настолько заедал ее, что она могла только присматривать за мной и не имела сил серьезно заниматься моим воспитанием.

Это было новым открытием для меня. До этого момента я связывал свои психологические проблемы с пережитой в шестилетнем возрасте потерей родителей. Но в тот день я узнал, что мое ощущение покинутости возникло значительно раньше. Находясь в состоянии регрессии, я звал мать, но она не отвечала мне. Я сидел в кабинете психиатра и плакал от

глубокой боли. И в этот момент мне открылось, что же произошло со мной тогда, на берегу. Когда я увидел свою жену удаляющейся, целиком поглощенной своим занятием, с опущенными плечами, как когда-то у моей матери, меня охватило мрачное предчувствие того, что моя совместная жизнь с этой женщиной окажется повторением того, что я пережил в раннем детстве, живя с уставшей от жизни матерью. Эмоциональная опустошенность того периода могла вновь вернуться ко мне. Защитный механизм моей психики тут же сработал, и сознание быстро отреагировало.

В какой-то переломный момент супружеской жизни большинство людей обнаруживают, что нечто в их мужьях или женах пробуждает сильные воспоминания о пережитой в детстве боли. Некоторые параллели бывают очевидными. Женщина, родители которой были грубыми, может, например, усмотреть насилие в поведении мужа. Мужчина, родители которого были алкоголиками, может однажды заметить у своей жены опасное пристрастие к алкоголю или наркотикам.

Однако сходство между родителями и партнерами часто бывает не столь явным. Например, в случае с Бернардом и Кэтрин, моими клиентами, женатыми двадцать восемь лет. Берnard работал менеджером в общественной организации; Кэтрин собиралась продолжить брошенную когда-то учебу, чтобы получить диплом адвоката. У них было трое детей и уже один внук.

Однажды они, подавленные и расстроенные, пришли ко мне на прием. Я догадался, что между ними произошла одна из тех ссор, которые регулярно повторялись за последние двадцать лет их брака. Подобные «спектакли» происходят регулярно в большинстве семей, и их участники уже достигли высочайшего мастерства в исполнении своих ролей.

Они мне рассказали, что поссорились, когда украшали дом к Рождеству. Берnard был, как всегда, сосредоточен, целиком поглощен своими мыслями, а Кэтрин отдавала распоряжения. На рождественские каникулы домой должны были приехать все дети со своими мужьями и женами, и Кэтрин хотелось устроить все как можно лучше. Берnard добросовестно выполнял все, что ему приказывалось, хотя и продолжал думать о своем. После часа совместной работы молчание Бернарда надоело Кэтрин, и она попыталась вовлечь его в беседу о детях. Он отвечал коротко и односложно. Это все больше и больше раздражало ее, наконец, она начала критиковать его за то, как он развешивал фонарики на елке: «Ну почему ты так неаккуратно их вешаешь? Лучше бы я сама это сделала!» Берnard, ничего не ответив, бросил работу и вышел на улицу.

Кэтрин подошла к окну. Когда она увидела дверь гаража,

закрывающуюся за Бернардом, то рассердилась и в то же время испугалась. Гнев возобладал, и на этот раз она решила не оставлять его в покое. Она пошла за мужем и рывком открыла дверь гаража. «Ты всегда пропадаешь в своем проклятом гараже! Ты никогда не помогаешь мне, когда я нуждаюсь в этом. Что, в конце концов, происходит?» — выкрикивала она.

Для специалиста–психотерапевта употребление Кэтрин таких слов, как «всегда» и «никогда» несомненно означает, что она находилась в состоянии регрессии. Маленькие дети не проводят границу между прошлым и настоящим; им кажется, что все, что происходит в данный момент, происходило в прошлом и будет происходить в будущем. Но Бернард не был врачом–психотерапевтом. Он был тихим, задавленным мужем и игнорировал критику жены, надеясь вновь обрести мир и спокойствие. Его «старый» мозг среагировал на ее атаку, которая на самом деле была не чем иным, как «взрослой» версией детского плача, перейдя в контратаку. «Может быть, я помогал бы тебе больше, если бы ты не была такой стервозной! — парировал он. — Вечно ты пилишь меня. Неужели мне нельзя хоть пять минут побыть одному?» Бернард злился, а Кэтрин плакала.

Будучи посторонним человеком в этой ситуации, я легко могу выстроить схему их привычных конфликтов. Обычно причиной начала ссоры бывала сдержанность Бернарда. Стараясь добиться от него какой–то реакции, Кэтрин испытывала раздражение. Бернард мог не обращать на нее внимания до тех пор, пока у него хватало сил терпеть; не вытерпев, он мог выйти из комнаты, ища тишины и спокойствия. Это, естественно, злило Кэтрин, и ее злость передавалась Бернарду. После ссоры Кэтрин заливалась слезами.

Когда я вместе с ними разбирал их последнюю стычку, то попросил Кэтрин описать поточнее, что она чувствовала, хлопоча по дому в предрождественской суете вместе со своим мужем. Она на какое–то время задумалась, пытаясь вспомнить, что же тогда больше всего владело ее чувствами, потом посмотрела на меня озадаченно и сказала: «Я чувствовала испуг. Меня испугало его нежелание разговаривать со мной». Она впервые осознала, что боится его молчания.

— Почему же вы боялись, Кэтрин? — спросил я ее.

— Я боялась, что он обидит меня.

Бернард посмотрел на нее с изумлением.

— Бернард, давайте проанализируем ситуацию. Могли ли вы тогда обидеть Кэтрин? — предложил я.

— Обидеть ее? — удивился он. — Обидеть ее?! Да я никогда в жизни и

пальцем ее не трогал. В тот момент мысли мои были отвлечены и я думал о своем. Наверное, я еще думал о своих делах на работе...

— Это правда? — спросила Кэтрин. — Ты действительно не был тогда на меня рассержен?

— Конечно, нет! Меня раздражали твои придирки, но не настолько, чтобы всерьез рассердиться. Мне просто захотелось выйти. Я подумал, что для того, чтобы избавиться от раздражения, лучше всего пойти в гараж и заняться машиной.

— А мне казалось, что ты всегда недоволен мной, а в этот раз просто не смог справиться со своими эмоциями и взорвался.

— Сорваться может любой, и я действительно сорвался, но это произошло уже несколько часов спустя после нашей ссоры. Вначале я несколько на тебя не сердился.

Я, как врач-психотерапевт, в этом несколько не сомневался. Бернارد не был похож на грубияна.

— Кэтрин, — обратился я к ней, — прошу вас на минуту закрыть глаза и немного подумать о том, чего же вы начинаете бояться, когда Бернارد не реагирует на ваши слова и молчит.

Женщина с трудом пыталась что-то сформулировать, но так и не смогла объяснить, чего она боится.

— Хорошо, тогда постарайтесь вспомнить ваше ощущение тишины в детстве, — продолжал я. — Закройте глаза и сосредоточьтесь.

В комнате воцарилась тишина. Через какое-то время Кэтрин открыла глаза.

— Это мой отец! Я никогда раньше этого не ощущала. Он порой впадал в глубокую депрессию и неделями мог не разговаривать. Когда у отца было такое настроение, я боялась его гнева: ведь стоило мне что-то сделать не так, и он мог ударить меня. Когда я видела его впадающим в депрессию, я начинала паниковать. Я знала, что наступает тяжелый период.

Отец Кэтрин и ее муж обладали одним и тем же свойством характера — они время от времени становились замкнутыми, и это несомненно явилось одной из причин привлекательности Бернарда для Кэтрин. Она остановила свой выбор на человеке, который напоминал ей отца, чтобы преодолеть свой страх быть обиженной.

Кэтрин нашла того, кто обладал отрицательными чертами характера ее отца для того, чтобы вернуться в свое детство и продолжить борьбу за любовь и вежливое обращение. Но Бернارد не был полной копией отца Кэтрин. Его молчаливость объяснялась обращенностью внутрь себя, а не тем, что он впадал в депрессию и давал волю гневу. Только постоянные



замечания Кэтрин провоцировали его на ответные действия.

Я замечал этот феномен у многих моих клиентов. Они реагировали на своих партнеров, так, словно те были копиями их родителей, хотя совпадали лишь отдельные черты характера, в своих настойчивых попытках завершить неоконченное в детстве дело они подсознательно приписывают определенные черты характера родителей своим партнерам. Затем, начиная действовать так, словно эти черты характера присущи партнеру на самом деле, они, не осознавая этого, провоцируют желаемую ответную реакцию. Один мой коллега однажды сказал, что люди «выискивают соответствия имиджу — «эго», приписывают, или провоцируют их».

## **Домашнее кино, Часть II**

Итак, в этой главе мы обсудили два фактора, которые влияют на силовую борьбу:

1. Поведение наших партнеров тревожит нас, так как активизируются те части нашего сознания, на которые наложен запрет.
2. Психологические раны детства начинают беспокоить нас снова, если характеры наших партнеров и наших родителей похожи.

Есть еще один заслуживающий внимания аспект силовой борьбы. В предыдущей главе я рассказывал вам о том, что наше чувство романтической любви возникает при проецировании положительных черт подсознательного имиджа — «эго» на наших партнеров; другими словами, мы видим в них все лучшее из того, что было в наших родителях.

В главе 2 я назвал это «утраченным «я»». Если вы помните, я говорил о том, что все люди имеют скрытые стороны своей натуры — ту часть своего «я», которую они стараются прятать от самих себя. Главной причиной этого является вынужденная приспособляемость организма к залечиванию ран, полученных в детстве. Люди также усваивают отрицательные черты своих родителей. Даже если им что-то не нравится в них, все равно происходит процесс «проецирования внутрь себя» этих черт. Зачастую дети, вырастая, начинают понимать, что им свойственны те привычки и черты характера, которые когда-то больше всего не нравились в родителях, и стараются избавиться от них.

Вот здесь и происходит самое интересное. Дети не только хранят в своем подсознании все эти отрицательные черты, но когда вырастают, то стараются найти такие черты у будущих партнеров, потому что это является частью подсознательного имиджа — «эго». Имидж — «эго», таким образом, представляет собой не только воображаемый портрет лица противоположного пола; это также описание утраченного «я».

Расскажу одну историю, которая поможет объяснить вам этот любопытный и сложный психологический феномен. Я много лет проработал с молодой женщиной по имени Лилиан. Ее родители развелись, когда ей было девять лет, и мать одна воспитывала Лилиан и ее двенадцатилетнюю сестру Джун. Спустя год после развода мать вновь вышла замуж. Отношения между Джун и отчимом были напряженными: он постоянно на нее кричал, наказывал за малейшую провинность и даже бил. Лилиан часто, стоя под дверью комнаты и слыша вопли сестры, испытывала негодование и страх. Она ненавидела отчима. Однако, когда они позднее стали жить вдвоем с сестрой, Лилиан, к своему стыду, стала обходиться с Джун столь же грубо. Она даже иногда обзывала ее почти такими же словами, какими в свое время обзывал ее отчим.

Со временем осознание своего бесчеловечного отношения к собственной сестре стало травмировать психику Лилиан, и она старалась это забыть. Только после года занятий психотерапией она смогла воскресить эти ужасные эпизоды в памяти, а спустя еще некоторое время стала настолько доверять мне, что решила рассказать об этом. В ходе курса терапии я помог Лилиан проанализировать отношения между ней и ее сестрой и понять, что таково свойство человеческой природы — впитывать как положительные, так и отрицательные черты характера. Ее отчим был главной фигурой в семье, и мозг маленькой Лилиан зафиксировал в подсознании, что самый сердитый, самый злой человек является и самым сильным. То есть злоба и насмешки — это эффективные средства в борьбе за выживание. Постепенно эта черта закрепилась в характере Лилиан.

Когда она вышла замуж, то выбрала себе спутником человека, похожего своей грубостью на ее отчима. Лилиан говорила, что она и на курс психотерапии записалась из-за того, что муж постоянно издевался над ней.

После двух лет терапии моя пациентка поняла, что злоба, которую она так ненавидела в своем отчине, была одним из факторов подсознания, определивших ее влечение к будущему мужу. Еще более настораживало, что эта злоба в подавленной форме существовала и в ней самой. Таким

образом, имидж — «эго» партнера в ее подсознании сочетал как черты характера будущего мужа, так и описание утраченной части своего «я».

Подобные моменты прослеживаются в отношениях почти каждой пары. Люди пытаются изгнать из души дурные черты характера, проецируя их на своих партнеров. Или, если это выразить по-другому, они критикуют в своих партнерах все, что им не нравится и что они отрицают в себе. Перенести свою отрицательную черту характера на партнера — весьма эффективный способ скрыть собственные недостатки от самого себя.

Итак, мы определили три главных источника конфликтов, с которых начинается силовая борьба. По мере избавления от иллюзии романтической любви супруги начинают:

1. Пробуждать друг в друге подавленные в себе самом чувства и черты характера.
2. Тревожат друг у друга психологические раны детства.
3. Считают свои собственные недостатки недостатками партнера по браку.

Заметьте, что все это происходит в нашем подсознании. Люди не осознают протекания этих процессов;

они просто чувствуют себя виноватыми, сердитыми, встревоженными, подавленными и разлюбленными. И то, что они во всех своих несчастьях обвиняют партнеров, является абсолютно естественным. Они считают, что изменения произошли не с ними самими, а с партнерами.

## **Орудия любви**

Впадая в отчаяние, люди начинают использовать, что называется, «неспортивные» приемы, чтобы вернуть любовь своих партнеров. Они подавляют в себе чувство привязанности и замыкаются в себе, становятся раздражительными и постоянно друг друга критикуют, нападая упреками типа: «Как ты можешь!..», «Ну почему ты всегда...», «Ты никогда...». Они с легкостью кидают эти словесные камни в отчаянной попытке улучшить отношения с партнером, сделать его более чутким. Они убеждены в том, что, причинив партнеру боль, заставят его вновь любить их, как и прежде.

На чем основана такая странная вера? Почему нельзя просто объяснить друг другу, что каждый нуждается в большем внимании и

любви, большей свободе или, скажем, сексуальной раскованности и так далее. Я спрашивал об этом у многих клиентов на семинарах для семейных пар. Этот вопрос был не риторическим; я сам не имел на него ответа. Но получилось так, что чуть раньше мне довелось говорить о детях и об их инстинктивном плаче как реакции, выражающей недовольство внешним миром. И неожиданно я получил ответ на свой вопрос. Во всем виноватым вновь оказался наш «старый» мозг. Когда мы были маленькими детьми, мы ведь не использовали игривую улыбку для того, чтобы обеспечить себе большую заботу окружающих, не выражали свои проблемы словами, а просто открывали рот и начинали кричать. Постепенно мы усвоили: чем громче кричишь, тем быстрее на тебя обратят внимание. Успех этой тактики зафиксирован в нашей памяти — в той ее части, где хранятся сведения о том, как заставить мир откликнуться на свои нужды. «Старый» мозг советует примерно следующее: «Когда у тебя возникают какие-то проблемы, не давай покоя окружающим. Будь, насколько это в твоих силах, источником дискомфорта для них, до тех пор пока они не окажут тебе помощь».

Такой примитивный способ подачи сигнала о своих неурядицах характерен для большинства пар, погрязших в силовой борьбе, но один из примеров запечатлелся в моей памяти особенно ярко. Несколько лет назад я работал с супругами, которые; были женаты около двадцати пяти лет. Муж был убежден в том, что его жена эгоистка и мстительная мегера. «Она никогда не думает о моих интересах», — жаловался он мне, перечисляя при этом множество примеров, свидетельствующих о дурном нраве супруги. А жена его в это время сидела рядом и нервно дергала ногой, молча выражала протест и несогласие. Когда он закончил, она наклонилась в мою сторону и произнесла очень категоричным тоном: «Поверьте мне, я делаю все, что могу, для него. Я пробовала проводить с ним больше времени, потом пробовала, наоборот, бывать с ним меньше. Этой зимой я даже научилась ходить на лыжах, чтобы составить ему компанию и доставить этим удовольствие, а я ведь терпеть не могу мороз! Но ничего не помогает!»

Чтобы разрешить эту сложную ситуацию, я попросил мужа назвать то, что могла бы сделать для него жена, чтобы он почувствовал себя счастливым. Пусть это будет что-то конкретное, свидетельствующее о ее любви к нему. Он мялся и ерзал на стуле, а затем ворчливо сказал: «Если она замужем за мной уже двадцать пять лет, и сама до сих пор не знает, что мне надо, значит, она никогда не была внимательна ко мне! Ей просто не было до меня дела!»

Этот мужчина, так же как и многие из нас, был убежден в

правильности своих примитивных воззрений на мир. Младенцем, когда он лежал в колыбели, он привык видеть свою маму добрым великаном, склонившимся над ним и старающимся угадать его желания. Он был накормлен, переодет, вымыт и убаюкан без какой-либо просьбы с его стороны. Важнейший урок раннего детства глубоко запечатлелся в его мозгу:

окружающие сами замечают, что ему нужно, и делают для него все возможное, ему же самому не надо прилагать никаких усилий для этого, стоит лишь заплакать. Но если в детстве его потребности были малы, то, повзрослев, он стал предъявлять гораздо большие запросы. А ведь его жена не могла уподобиться его матушке, суетившейся вокруг колыбельки. Как бы это для него ни было удивительно, но он сам после женитьбы рассматривался ею как источник удовлетворения не меньших потребностей и ожиданий. И хотя она очень хотела сделать его счастливым, она не знала, как ей себя вести. Не зная, что ей нужно делать, она была вынуждена вытягивать из него признания: «Может, ты хочешь этого? Или вот того?»

Когда партнеры не говорят о своих желаниях и постоянно критикуют друг друга, неудивительно, что дух любви и взаимной поддержки улетучивается. Именно тогда начинается силовая борьба, и каждый из партнеров пытается вынудить другого удовлетворить его требования. Даже сталкиваясь с агрессивной реакцией на это, они упорствуют. Почему? Потому что в своем подсознании они боятся, что, если их запросы не будут удовлетворены, они умрут(!). Это классический пример того, что Фрейд называл «повторением принуждения», то есть стремления людей повторять не давшее результата поведение вновь и вновь. Некоторые пары навсегда остаются в этом злом, недоброжелательном состоянии. Они преодолевают оборону друг друга и наносят взаимные удары по психике. Потом злоба все чаще перерастает в насилие. Согласно последним исследованиям, примерно около тридцати миллионов супругов оскорбляют друг друга; половина всех женщин в Америке были избиты мужьями хотя бы раз.

### **Стадии силовой борьбы**

Когда вы втянулись в силовую борьбу, жизнь кажется полной хаоса. У вас уже нет точек отсчета. Вы не осознаете, когда все это началось и когда закончится. Но глядя со стороны, можно предвидеть ход развития вашего

противостояния. В сознании проводятся параллели с изученными психологами стадиями скорби после утраты близкого человека. Только в данном случае смерть не является физической: умирает не человек, а иллюзия романтической любви.

Вначале появляется шок — этот пугающий момент истины, когда в ваше сознание врываются мысли: «Это совсем не тот человек, каким он мне казался до свадьбы». В это мгновение вам кажется, что жизнь вдвоем окажется продолжением одиночества и будет сопровождаться той же болью, что и в детстве, а долгожданное исцеление от ран не придет.

После шока приходит отрицание. Разочарование столь велико, что вы не хотите взглянуть правде в лицо. Вы делаете все возможное, чтобы представить отрицательные черты партнера как положительные. Но долго такое отрицание поддерживать не может, и в результате вы чувствуете крушение надежд. Или ваш партнер изменился с тех пор, как вы встретили его и влюбились, или вы не смогли разгадать сразу его истинной натуры? Вам больно, чувство вашей боли пропорционально разнице ваших фантазий раннего периода отношений с проявившейся реальностью.

Если вы будете выше злобной стадии силовой борьбы, то желчь в отношениях станет убывать и вы вступите в четвертую стадию — заключение негласной сделки. Текст ее будет, например, таким: «Если бросишь пить, то секс будет более разнообразным». Или: «Если ты разрешишь мне ездить на рыбалку, я больше времени буду уделять детям». Психотерапевты, исследующие проблемы супружеской жизни, иногда невольно могут затянуть эту стадию силовой борьбы, если не будут стремиться заглянуть в глубь проблемы.

Последняя стадия силовой борьбы — отчаяние. Когда в отношениях партнеров наступает этот критический момент, у них уже не остается никаких надежд на любовь и счастье друг с другом, так как боль продолжалась слишком долго. Примерно половина пар, согласно статистике, в этот период уже ни на что не надеются и готовятся к разводу. Большинство же сохраняющих брачные отношения пытаются найти свое счастье вне семьи. И только примерно пять процентов из всех пар находят силы прекратить силовую борьбу и начать совершенствовать свои отношения.

Приведу в доступной и краткой форме выводы по нашим дискуссиям из первых пяти глав. Итак, самое главное: мы выбираем себе партнеров, руководствуясь двумя основными принципами: 1) у них есть как положительные, так и отрицательные черты людей, воспитывавших нас в

детстве; 2) они обладают теми нашими положительными качествами, которых нам не хватало в детстве. Мы вступаем в брак с подсознательным ожиданием того, что наш партнер станет нам чем-то вроде мамы или папы и мы сможем восстановить все утраченное в детстве. Для залечивания ран детства нам нужно всего лишь создать доверительные, серьезные отношения.

Через какое-то время мы понимаем, что наша стратегия неправильна. Мы «влюблены», но не так, как мы этого ожидали. Мы считаем, что наш план не работает, потому что выбранные нами партнеры намеренно игнорируют наши потребности. Они точно знают, что мы хотим, когда и как, но по какой-то причине сознательно не идут навстречу нашим желаниям. Нас это сердит, и мы впервые начинаем замечать отрицательные черты характера нашего партнера. Затем мы усугубляем проблему, проецируя свои собственные отвергнутые отрицательные стороны на них. По мере того как напряжение увеличивается, мы решаем, что лучший способ вынудить партнеров удовлетворить наши нужды — это быть капризными и раздражительными, такими, как в младенчестве. Как и тогда, мы верим, что надо только кричать погромче и подольше, и тогда партнер непременно исполнит все наши желания. И наконец, силовую борьбу делает особенно ожесточенной лежащая в ее основе подсознательная уверенность в том, что, если мы не сможем хитростью, силой или соблазном склонить наших партнеров к заботе о нас, нам грозит смертельная опасность.

В этом своеобразном резюме, может быть, не высказана в явном виде еще одна мысль: от романтической любви до силовой борьбы может быть всего один шаг. Взаимное восхищение партнеров может очень быстро смениться взаимной ненавистью, а их добрая воля превратиться в стремление к победе в силовой борьбе. Важно отметить, что движущие силы и в том и в другом случае одинаковые. Оба индивидуума все так же ищут способы восстановить свою первородную целостность, и они по-прежнему считают, что партнеры способны оздоровить их психику. Разница лишь в том, что партнер обвиняется в «саботаже» любви. Именно этим диктуется смена тактики, после чего супруги начинают терзать друг друга и проявлять свое безразличие в надежде на то, что партнер не выдержит и его сердце откликнется теплом и любовью.

Как же выбраться из этого сложного лабиринта? Чем может смениться силовая борьба? В следующей главе, названной «От подсознательного к сознательному», мы поговорим о новом виде отношений — «сознательном браке», о том, как он может помочь супругам компенсировать друг другу

недополученное в детстве.



## Сознательный брак

### Глава 6. От подсознательного к сознательному

*Почти никогда брак не переходит в основанные на взаимной личной привязанности отношения мягко, без кризиса. Все осознанное всегда рождается в муках.*

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

У прочитавших предшествующие пять глав может сложиться впечатление, что «старый» мозг является причиной большинства наших проблем в совместной жизни. Именно «старый» мозг убеждает нас, что надо выбирать партнеров, напоминая тех воспитывавших нас людей. Именно он руководит нашим подсознанием. И именно «старый» мозг отвечает за наше инфантильное восприятие крушения надежд, за использование принципа «ныть или критиковать», результатом чего, как правило, является сильнейшее отчуждение друг от друга.

Но «старый» мозг также играет и положительную роль в совместной жизни. Хотя некоторые из его тактических схем и можно назвать самоубийственными, однако его основные функции чрезвычайно важны для нашего благополучия. Наше подсознательное стремление залечить раны детства позволяет нам осознать свой духовный потенциал Homo sapiens, стать полноценными и любящими людьми, способными заботиться о других. Даже наши заблуждения о характере избранных партнеров в то же время связывают нас с ними и помогают формировать необходимые для улучшения отношений условия.

Плохо лишь то, что «старый» мозг неуправляем; он подобен слепому животному, стремящемуся найти дорогу к воде. Для оценки важных и полезных качеств «старого» мозга нам необходимо прибегнуть к помощи «нового» мозга — той части нас самих, благодаря которой мы способны делать жизненно важный выбор, проявлять волю, отличать партнеров от родителей, понимать, что понятие «сегодня» не равноценно понятию «всегда», а «вчера» — это совсем не то, что сегодня. Нужно руководствоваться здравым смыслом, чтобы сохранить хорошие отношения с партнером. Установив союз между мощными, инстинктивными порывами

«старого» мозга и склонным к познанию «новым» мозгом, мы сможем понять наши подсознательные устремления. Интуиция «старого» мозга и сообразительность «нового» помогут вывести отношения между партнерами из состояния «холодной войны».

### **Слияние «старого» и «нового» мозга**

Насколько сильно может отличаться ваша совместная жизнь от прежней, если в ней активную роль играет «новый» мозг? Вот пример типичных отношений между мужем и женой и того, как развивается ситуация в случае, когда совместной жизнью управляет подсознание, и тогда, когда она взята под контроль вашим разумом.

Представьте себя утром безмятежно наслаждающейся своим завтраком. В это время ваш супруг внезапно начинает критиковать вас за то, что вы сожгли пироги. Ваш «старый» мозг — этот «перпетуум–мобиле» вашей безопасности, как всегда, ставит перед вами альтернативу: сражаться или спрятаться. Ему безразлично, что это ваш супруг; ему важно только то, что на вас напали. Если вы поддадитесь подсознательному порыву, то тут же ответите язвительной фразой: «Да, я сожгла пироги! А ты разлил на скатерть соус!» Вы можете выбрать другую тактику: бежать с поля сражения в другую комнату или демонстративно подчеркивать свое безразличие к сказанному супругом. В зависимости от выбранного вами поведения, ваш партнер будет чувствовать себя либо атакованным, либо покинутым и, скорее всего, предпримет новые действия. Незаглушаемый эмоциональный двигатель приведет в действие машину силовой борьбы, и вы получите все, что угодно, кроме желаемого результата, а ведь вы так хотели позавтракать в дружной семейной обстановке.

Это именно тот случай, когда «новый» мозг мог бы вмешаться в ситуацию, направив ее развитие в нужное русло. В качестве одного из подходов (о котором мы поподробнее поговорим в следующей главе) можно было бы порекомендовать перефразировать слова супруга, причем произнести их уже в спокойном, нейтральном тоне, показав, что вы заметили его гнев, но не делаете контрвыпадов для защиты. Вы, например, можете сказать так: «Ты что, и вправду расстроен тем, что у меня опять сгорели пироги?» Ваш партнер может на этот ответить: «Да, мне надоело нюхать эту гарь. Постарайся быть повнимательнее!» На что, воспользовавшись гибкостью «нового» мозга, вы можете ответить

абсолютно спокойным, невозмутимым тоном: «Да, ты прав. Мне и самой эта вонь надоела. Надо купить удлинитель и готовить пироги на веранде — там я за ними всегда смогу присмотреть». Ваш партнер, будучи обезоруженным вашим деловым тоном и вашей способностью принимать альтернативные решения, скорее всего, успокоится: «Правильно. Ты меня прости, что я разворчался; хорошо хоть ты не стала огрызаться. Я что-то сегодня не в духе». Проанализировав ситуацию, вы поймете, что, рискнув ответить конструктивностью на вспышку недовольства, в результате, выражаясь языком боксеров, вместо спарринг-партнера по силовой борьбе приобрели верного тренера-секунданта.

Когда вы приобретете навыки неагрессивного восприятия критики, то непременно сделаете важное открытие: *во всех конфликтах с супругом (супругой) для вас (если играть по правилам «старого» мозга и исходить из приоритета личной безопасности)* на самом деле гораздо выгоднее позиция незащищенного существа, а не проявление готовности к схватке, так как ваш партнер только в случае вашей незащищенности станет вам союзником, а не врагом. Полагаясь на ваш «новый» мозг, который, в отличие от «старого», понимает, что замечание по поводу сгоревших пирогов не то же самое, что нападение с кухонным ножом в руке, вы научитесь контролировать свои инстинктивные порывы и не вступать в борьбу.

Мы разобрали только одну из тысяч возможных ситуаций, когда, руководствуясь гибкостью «нового» мозга и его развитой способностью различать степень опасности, мы можем добиться нужного результата. Теперь давайте представим картину шире и всесторонне рассмотрим то, что я называю «сознательным браком». Вначале дадим определение: сознательный брак — это когда отношения партнеров стимулируют их максимальный взаимный психологический и духовный рост; это союз, действующий на основе ясного понимания главных движущих сил подсознания и учета их влияния; цель этого союза — обрести чувство уверенности, залечить психологические раны детства, вновь стать целостной личностью.

Какие же изменения в восприятии отношений с партнером и в поведении отличают сознательный брак от подсознательного? Я постарался сформулировать их следующим образом:

### **Десять признаков сознательного брака**

1. *Вы осознаете, что у ваших любовных отношений есть некая скрытая цель — залечить раны детства.* Вместо того чтобы фокусироваться исключительно на романтической стороне ваших отношений, вы параллельно еще учитесь распознавать друг в друге нереализованные в детстве качества. Если вам удастся высветить ваши отношения с партнером «рентгеновскими лучами» рационального понимания, вы сможете объяснить многое из того, на первый взгляд, нелогичного и вздорного, что замечаете в вашем избраннике. Поведение партнера перестанет быть источником непонимания, и вы сможете лучше контролировать ситуацию.

2. *Вы сами корректируете образ вашего партнера.* Когда между вами возникло влечение, вы подсознательно начали отождествлять вашего партнера с людьми, воспитывавшими вас. Позднее вы спроецировали свои отрицательные черты на вашего партнера, и это еще больше исказило его в ваших глазах. Переходя к сознательному браку, вы постепенно избавляетесь от этих иллюзий и все больше видите своего партнера в истинном свете. Он для вас уже не ангел-спаситель, а страдающий от невидимых ран человек, который страстно жаждет исцеления.

3. *Вы считаете своим долгом открыто высказывать партнеру все свои просьбы и желания.* В рамках подсознательного брака вы придерживаетесь детской убежденности в том, что ваш партнер интуитивно должен угадывать ваши желания. В сознательном браке вы считаете аксиомой, что для лучшего взаимопонимания вам необходимо открыто говорить друг другу о своих потребностях и желаниях.

4. *В ваших отношениях появляется больше обдуманности.* В подсознательном браке вы часто реагируете инстинктивно и тем самым даете волю «старому» мозгу определять ситуацию проявлением своих примитивных инстинктов. В сознательном браке вы приучаете себя действовать конструктивно.

5. *Вы привыкаете ценить потребности и желания партнера наравне со своими.* В подсознательном браке вы исходите из того, что задача партнера в вашей совместной жизни — это беспрекословно выполнять ваши желания. В сознательном браке вы преодолеваете в себе этот нарциссуизм и направляете все больше энергии на помощь вашему партнеру.

6. *Вы начинаете осознавать скрытые стороны своего «я».* В сознательном браке вы открыто признаете, что у вас, как и у любого человека, есть отрицательные черты характера. Взяв на себя ответственность за них, вы не проецируете эти черты на партнера. В

результате атмосфера ваших взаимоотношений оздоравливается.

7. *Вы узнаете новые способы удовлетворения своих основных потребностей и желаний.* Когда идет силовая борьба, вы пытаетесь различными методами заставить партнера выполнить ваши желания. Если вы будете более чутким к своему партнеру, то скоро поймете, что он может стать поистине неиссякаемым источником ваших духовных сил — для этого нужно только отказаться от агрессивной тактики и быть более терпимым.

8. *Вы пытаетесь отыскать в себе силы и способности, которых вам раньше не доставало.* Одной из причин вашего влечения к партнеру были те его сильные стороны и способности, которых не хватало вам. Рядом с партнером вы получили иллюзию чувства собственной целостности. В сознательном браке удастся постигнуть, что единственным способом вернуть чувство внутреннего единства может быть развитие ваших скрытых способностей.

9. *Вы получаете большее представление о вашем стремлении любить и быть цельной натурой, то есть быть частью Вселенной.* Вы родились с данной Богом способностью безотчетно любить окружающий вас мир и ощущать свое с ним единство. Социальные условия и неправильное воспитание привели к утрате вами этих качеств. В сознательном браке вы начинаете вновь открывать свою первоначальную суть.

10. *Вы осознаете трудность создания полноценного брака.* В подсознательном браке вы верите в то, что для счастливого брака достаточно лишь выбрать надежного, любящего, достойного партнера. В сознательном браке вы отдаете себе отчет в том, что самое главное — это самому быть достойным партнером. Получая более трезвое представление о любовных отношениях, вы понимаете, что настоящий семейный союз подразумевает соблюдение взаимных обязательств, требует дисциплины и стремления к духовному совершенствованию. Сделать семейную жизнь счастливой непросто.

Особенно внимательно прочтите пункт 10, убеждающий в необходимости осознать и стремиться преодолеть трудности, возникающие при создании полноценного, счастливого брака. Выполнение предыдущих девяти рекомендаций не принесет желаемого результата, если вы не будете стараться измениться в лучшую сторону.

Для всех нас характерно вполне понятное желание прожить жизнь, чувствуя себя детьми. Мы не хотим прилагать больших усилий, мы хотим получить желаемое с наименьшей затратой собственных сил. Этот приоритет желаний проявляется и в семейной жизни. Мы не хотим сами позаботиться об удовлетворении своих потребностей; нам проще переложить заботы о себе на партнера по браку. В психологии стремление переложить заботы о себе на кого-то называется «экстернализацией» и служит источником многих зол в этой жизни.

Я помню, как однажды один мой клиент по имени Уолтер пришел на прием в печальном настроении.

— Что-то случилось? — спросил я его. — Почему вы сегодня так грустны?

— Хэрвилл, — сказал он мне, присаживаясь, — я вдруг понял, что у меня нет друзей, и мне стало страшно.

Я проникся сочувствием к нему:

— Да, я вас понимаю. Это на самом деле ужасно — не иметь друзей.

— Да. Но я не понимаю, отчего это происходит...

Он еще некоторое время продолжал свои излияния ноющим, жалобным голосом, и мне пришлось бороться с нарастающим раздражением, вызванным его инфантильным лепетом. Уолтер заикнулся на своем наивном восприятии действительности: он считал, что мир наполнен людьми, которые хотят стать его друзьями, его же задача состоит лишь в том, чтобы найти таких людей.

— Уолтер, — обратился я к нему, — а вы понимаете, почему вы не можете найти себе друзей?

— Нет. Объясните мне! — оживился он.

— Их просто нет. Того, что вы хотите, не существует. — Я дал ему побыть с этой мыслью несколько секунд наедине. Потом наклонился к нему и произнес: — Уолтер, послушайте внимательно! Все люди на земле одиноки. Если вам нужен друг, то дружбу надо создать!

Уолтер не соглашался с тем, что для создания настоящей дружбы нужны время и энергия, и, хотя на работе слыл ответственным и энергичным сотрудником, считал, что для того, чтобы установить доверительные отношения, достаточно просто повстречать близкого по духу человека. Так как Уолтер не признавал того, что дружба возникает постепенно и этот процесс порой очень продолжителен, требует

заботливости, чувствительности, внимания, он жил, чувствуя себя бесконечно одиноким.

Пассивное мировоззрение Уолтера проявилось также и в «делах сердечных»: он никак не мог найти идеальную женщину. Пережив драму развода (в скандальном судебном процессе его жена отсудила у него родительские права на единственного сына), Уолтер безуспешно пытался найти новую возлюбленную.

Специфика проблемы, возникшей в жизни Уолтера, была в том, что он находился в плену идей и устоявшихся представлений, а не в плену чувств. Он спрятал свою ранимость за стеной своего высокого интеллекта, а это привело к тому, что всякая доверительность отношений с ним стала невозможна. Он ходил на занятия психотерапией около шести месяцев и на каждом занятии слышал то же, что ему говорила бывшая жена: он не открывает никому своих чувств, и поэтому одинок. Но однажды женщина, занимавшаяся с ним в одной группе, неожиданно сумела преодолеть построенную им между собой и окружающим миром стену. «Когда вы говорите о ваших душевных муках, — сказала она, — это не кажется мне убедительным. Когда вы поздравляете меня с успехом, я не чувствую вашей искренности». И Уолтер наконец осознал, что его бывшая жена, негодуя и жалуясь на него, была в чем-то права. «Я думал, что у нее просто несносный характер, — признался он. — Мне никогда не приходило в голову, что она, может быть, в чем-то была и права. Я это понял только сейчас, выслушав мнение обо мне, в общем-то, посторонней женщины».

После этого случая у Уолтера появилось желание разобраться в себе, и он с увлечением стал заниматься терапией, откровенно выражая желание работать над преодолением своих психологических барьеров. Постепенно он оживал в эмоциональном смысле и нашел наконец-то женщину, с которой у него установились добрые отношения. Во время последнего сеанса он поделился со мной своими мыслями о психотерапии. «Вы знаете, — сказал он, — мне потребовалось целых два года, чтобы понять одну простую вещь: для того чтобы были хорошие отношения, надо иметь волю и желание расти и меняться в лучшую сторону. Если бы я знал это лет десять назад, я бы, может быть, до сих пор жил счастливо со своей женой и сыном».

Нельзя упрекать Уолтера за веру в то, что семейная жизнь должна быть легкой и развиваться сама собой. Такова суть человеческого сознания — желать беззаботной жизни. Когда мы были маленькими детьми, мир не давал нам всего того, что мы желали, и это нас угнетало; когда мир давал нам требуемое, мы успокаивались. В раннем детстве мы построили для

себя определенную модель мира и, повзрослев, готовы отстаивать ее, принося в жертву даже свое семейное счастье. Мы не хотим признать, что для того, чтобы быть любимыми, надо сначала самим полюбить. Я имею в виду не букеты цветов, нежные письма или новую технику секса — хотя все это тоже будет вкладом в создание любовных отношений. Но чтобы стать любящим, а не просто влюбленным человеком, мы должны в первую очередь отречься от эгоистичных и ложных заблуждений, которые обсуждали в первой части этой книги. Их надо заменить более конструктивными чувствами и поведением. Надо сломать неверные представления о семейной жизни, о своих партнерах и, в конце концов, о самих себе.

## **Боязнь перемен**

На пути наших стремлений усовершенствовать свои отношения стоит присущая всем нам боязнь перемен. Это одно из фундаментальных свойств человеческой природы. Даже когда происходят какие-то радостные, приятные перемены, например продвижение по службе, переезд в новый дом, отъезд на отдых, мы все равно ощущаем смутное беспокойство. Все, что так или иначе меняет нашу жизнь, тревожит «старый» мозг. Он озабочен тем, что мы вступаем на территорию, которая не обозначена на его картах и где опасность может поджидать нас на каждом углу.

Желание ни в коем случае не сходить с намеченного пути проявляется даже у малых детей. Когда нашей дочери Ли было два с половиной года, ее старшему брату Хантеру стала мала его кроватка, и мы с Элен решили укладывать в нее Ли. У этой кроватки была низенькая планка для того, чтобы ребенок не скатился во сне на пол. Когда после первой проведенной в этой кроватке ночи Ли проснулась, я услышал знакомый утренний призыв: «Папа! Папа!» Я зашел в комнату и увидел ее сидящей на кроватке и держащейся за эту планку. «Папа! Сними меня!» — попросила она так же, как делала это, когда спала в манеже, откуда самостоятельно выбраться не могла. Я был поражен ее беспомощностью. Ей ничего не стоило перелезть через эту низенькую планку самой или вылезти через отверстие, где планка кончалась. «Ли, — сказал я, — из этой кроватки ты можешь выбираться сама!»

«Нет, не могу, — возразила она, поджав губу. — Я застряну».

«Ли, посмотри сюда», — и я показал ей, где она могла вылезти. Она с



недоумением слушала меня. В итоге мне пришлось залезть в кроватку самому и показать, что ей надо сделать. Она неохотно, преодолевая страх, кое-как проделала это сама.

В жизни мне приходилось наблюдать и более драматичные случаи проявления страха перед переменами. По местному каналу телевидения как-то рассказали историю о маленьком мальчике, родившемся с чрезвычайно ослабленной иммунной системой. С самого рождения ему пришлось находиться в изолированном пространстве пластиковой камеры. Любящие родители постоянно находились рядом с ним, но за прозрачной стенкой камеры, и касаться его они могли только через специальные герметически закрытые отверстия, оснащенные стерильными резиновыми перчатками.

В возрасте примерно пяти лет ему проделали успешную пересадку костного мозга, и после проведенных исследований врачи решили, что его иммунная система достаточно крепка и ему уже не обязательно жить в этом изолированном мире. Когда его выписали и пришло время забирать его домой, камеру открыли, и счастливые родители протянули ему свои руки для объятий. Наконец-то они могли обнять и поцеловать свое чадо! Но, к всеобщему изумлению, мальчик забился в угол камеры. Родители звали его, но он не отвечал. Отец вынужден был заползти внутрь и вытащить ребенка оттуда. Оказавшись вне своего привычного убежища, ребенок начал плакать. Ведь всю свою короткую жизнь он прожил в маленькой камере, и теперь комната показалась ему угрожающе огромной. Родители ласкали, целовали ребенка, но он не проявлял ответных чувств и стремился вырваться из их объятий.

В последней части этой передачи было показано, как комфортно теперь мальчику живет в этом мире по сравнению с миром пластиковой камеры. Но то, как он вел себя в день своего «освобождения», убедило всех, что страх незнакомого был сильнее, чем естественное для ребенка желание познать окружающий мир.

Этот маленький мальчик прожил пять лет внутри своей камеры. Супружеские пары, приходящие ко мне на консультации, имеют за плечами многие годы совместной жизни, прожитые в ограничивающем свободу, подавляющем рост пространстве неблагоприятных семейных отношений. Прожив столько лет просто по привычке, они, естественно, испытывали сильное неприятие перемен. Я прошу их не только попробовать испытать тревожное ощущение новых отношений, но и противостоять боли и страху, накопившимся в них за десятилетия супружеской жизни.

## Земля обетованная

Чтобы дать вам представление о трудностях создания сознательного брака, я хочу кратко пересказать историю о том, как пророк Моисей вел свой народ к Земле обетованной. Это библейское сказание дает наглядную картину сущности человеческой психики. Сказание гласит:

«Много веков назад израильтяне были могучим племенем, живущим вблизи побережья Средиземного моря. На их земли пала засуха, и, для того чтобы спастись, израильтяне мигрировали на юг Египта, где закрома ломились от зерна. Но бесплатного зерна быть не могло — израильтяне стали рабами Египта. С ними обращались как с животными, заставляя выполнять тяжелую физическую работу. Четыре века терпели израильтяне унижительный египетский плен. И вот нашелся среди израильтян человек по имени Моисей, который сказал им: «Хватит терпеть горе. Для нашего народа в этой земле нет будущего, ибо уже несколько поколений израильтян живут в боли и страданиях. Вы забыли заветы предков. Вы не рабы египетские — вы вольные сыны великого бога Яхве! Ваш отец — это бог всех богов, и вы — избранный народ».

Слова Моисея нашли отклик в сердцах израильтян, и они начали осознавать свое духовное рабство. Они стали беспокойными, разочарование поселилось в их сердцах (именно в таком состоянии многие пары приходят ко мне на консультации).

Влекомые идеей о Земле обетованной, израильтяне последовали за Моисеем, но к трудностям такого путешествия не подготовились, а в Божью защиту слабо верили. Когда они подошли к берегу Красного моря — первой преграде на их пути, — многие израильтяне стали упрекать Моисея: «Ты выманил нас из удобных домов, обещая лучшую жизнь. Теперь же на нашем пути встало бескрайнее море! Разве нет гробов в Египте, что ты привел нас умирать в пустыне? Что это ты сделал с нами?»

Моисей и сам не был уверен в том, что нужно делать, но твердо знал одно: вера даст путь к спасению. Пока он думал о судьбе своего народа, огромная туча пыли закрыла горизонт. Израильтяне с ужасом поняли, что это приближается многотысячное египетское войско, чтобы забрать их назад в плен.

В этот момент Моисей простер руку — и сильный восточный ветер волшебным образом разомкнул воды Красного моря. Испытывая благоговейный ужас при виде этого великого чуда, израильтяне бросили последний взгляд на египетскую землю, которую считали своим домом, и

со страхом в сердце последовали за Моисеем «среди моря по суше: воды же были им стеною по правую и по левую сторону». Затем Моисей вновь простер руку свою на море, и возвратилась вода в свое место, поглотив египетское войско.

Но недолго радовались израильтяне своему чудесному спасению. Осмотревшись вокруг, они поняли, что находятся на краю огромной, безжизненной пустыни. И вновь они взрыдали в отчаянии: «Ты нарушил наш покой. Ты увлек нас в долгий путь. Нас чуть не схватили египтяне. Мы могли утонуть в море. А теперь мы одни здесь, в этой забытой Богом земле без пищи и воды!»

Несмотря на стоны и слезы, у израильтян не было иного пути, кроме пути вперед. Месяц за месяцем шли они по незнакомой земле. Много трудностей было на их пути, но Господь был милостив и чудесным образом облегчал их страдания. Израильтяне дошли до конца пустыни. Моисей сказал, что там, за гребнем гор, лежит Земля обетованная. Люди, посланные туда, вернувшись, сообщили плохие вести: «В Земле обетованной действительно текут молочные и медовые реки, но земля эта уже занята другим народом. Там живут канааниты — гигантские создания более двух метров ростом!» Толпа израильтян в ужасе заволновалась и в очередной раз многие вспомнили безопасную и привычную жизнь в Египте.

Сам Господь Бог в этот момент обратился к ним с небес: «Вижу, что нет в вас веры и никак вы не забудете Египет. Судьбою вашей будет бродить еще сорок лет в пустыне, пока не вырастет новое поколение ваших детей, не помнящих плена египетского. Только потом вступите вы на Землю обетованную». Еще сорок лет израильтяне стояли лагерем в пустыне. Дети родились и выросли, а старики умерли. И тогда появился новый лидер, который возглавил трудный поход народа израилева за освобождение Земли обетованной от канаанитов».

Чем эта знаменитая история может нам помочь при изучении брака? Одной из первых истин будет то, что большинство из нас несет бремя совместной жизни словно вслепую, по привычке. Подобно израильтянам, четыреста лет бывшим в египетском рабстве, мы забыли, каковы мы на самом деле. Как писал Уордсворт, мы приходим в этот мир «окруженные сиянием», но огонь быстро меркнет, и мы уже не осознаем себя целостными, одухотворенными созданиями. Мы живем привычной, унылой, неблагодарной жизнью и виним в этом наших партнеров.

Еще эта история убеждает нас в том, что все мы находимся в плену у

страха перемен. Когда я прошу супругов попробовать изменить стереотипы своего поведения, они даже сердятся на меня. Их сознание сопротивляется; они готовы скорее разрушить семью и разделить имущество, чем согласиться относиться друг другу по-новому. Они, подобно израильтянам, увидевшим Красное море, трепещут перед видом чего-то незнакомого, внезапно открывшегося, хотя путь открыт. Потом, когда супруги пускаются в непростое путешествие, их переживания можно сравнить со страхом народа израилева перед преследующими их египтянами и двухметровыми чудовищами. Но, в отличие от израильтян, враг находится внутри них: это отвергнутые и подавленные качества их истинной натуры, которые угрожают всплыть в сознании.

И наконец, последняя истина в истории о походе Моисея заключается в том, что мы ожидаем от жизни награду, причем легко и без принесения жертв. Так же, как израильтяне жаждали увидеть Землю обетованную подобной Эдему — райскому саду, подаренному Богом Адаму и Еве, — мы хотим, вступив в брак, вылечить все наши болезни. Мы хотим жить как в прекрасной сказке, где очаровательные принцессы встречаются с прекрасными принцами и они вместе живут еще более счастливо. Но Земля обетованная предстала перед израильтянами только как возможность, как шанс создать новую реальность, куда затем можно будет войти. Точно так же и в браке: когда мы увидим в нем потенциальную возможность перемен к лучшему и духовного самосовершенствования каждого из партнеров, мы начнем удовлетворять и свои подсознательные устремления.

## **О чем мы будем говорить дальше**

Эта глава является чем-то вроде разделительной черты, в книге. Вплоть до этого момента я подробно описывал суть подсознательного брака, характеризуемого проявлениями деятельности «старого» мозга. Далее в этой книге я постараюсь объяснить то, как можно преобразовать ваш семейный союз в систему более осознанных, стимулирующих взаимный рост отношений. Вот краткий обзор того, что будет представлено в последующих главах. В главе 7 исследуется ставшее в последнее время старомодным понятие супружеской верности и объясняется, почему оно является необходимым предварительным условием духовного роста. В главе 8 показано, как превратить супружескую жизнь в зону отдыха от тревог, способную возродить чувства романтической любви. В главе 9

описываются некоторые способы познания себя и своего супруга. В главе 10 исследуется парадоксальная идея, суть которой заключается в том, что единственным способом удовлетворить оставшиеся в подсознании потребности детства является стремление с полной самоотдачей добиваться удовлетворения потребностей партнера. В главе 11 мы поговорим о том, как можно трансформировать свой гнев и дать ему безопасный выход в рамках ваших отношений. Глава 12 — это интервью с двумя парами, которые удачно совершенствуют свои отношения с целью создания сознательного брака. В части 3 приведены серии упражнений, которые помогут опробовать на практике изложенные в книге идеи. Важно, однако, не забегать вперед и сначала прочитать части 1 и 2. В этом случае вы лучше поймете смысл этих упражнений

## Глава 7. Ни шагу назад

*Прожить жизнь в счастливом союзе двух сердец,  
заключенном до конца дней, — вот чудо брака.*

*ДЭНИ ДЕ РУЖИОН*

Когда пара в первый раз приходит ко мне на консультацию, мне о них известно очень мало. Единственное, что я могу с определенностью сказать, — это то, что они в той или иной степени «увязли» в силовой борьбе. Они могут быть на любой стадии этой изматывающей дороги. Такой парой могут оказаться новобрачные, находящиеся в шоке после того, как обнаружили, что заключили союз по ошибке, или люди средних лет, старающиеся справиться со стрессами, возникшими из-за столкновения интересов, из-за сложных отношений с детьми-подростками или из-за бесконечных ссор. Это может быть и пара более старших по возрасту людей, утративших чувства друг к другу и подумывающих о разводе. Но, независимо от обстоятельств, я могу безошибочно сказать, что у всех у них прошла стадия романтической любви в браке и они вступили в стадию конфликтных отношений.

Раньше и я, и многие мои коллеги использовали в своей работе подход, основанный на глубоком проникновении в детали силовой борьбы. В течение нескольких первых сеансов я старался определить основные

проблемы данной пары: связаны ли они с интеллектуальным общением, с сексуальными отношениями, с денежным положением, с вопросами воспитания детей, с несбывшимися ожиданиями в распределении семейных ролей, злоупотреблением алкоголя или наркотиков и т. д. В течение последующих нескольких месяцев я помогал им решить эти проблемы. Важным этапом терапии было обучение супругов умению конкретно сообщать друг другу о своих переживаниях: «Что вы подумали, когда Джордж так поступил?» В конце каждого сеанса я помогал им заключить соглашение, которое регламентировало их действия. Джордж, например, должен был делать Мэри не менее одного комплимента в день, а Мэри соглашалась выражать свое недовольство Джорджу в открытой форме, вместо игры в молчанку. Это были обычные ориентированные на конкретные супружеские проблемы консультации для семейных пар.

За то время, которое мы проводили вместе, партнеры узнавали о себе многое и учились коммуникабельности. Но, к моему разочарованию, немногие из них затем проявляли способность подняться выше силовой борьбы. Вместо того чтобы спорить и пытаться разрешить те проблемы, которые привели их к необходимости заняться терапией, они в моем присутствии начинали пререкаться по поводу того, кто из них первый нарушил достигнутые предварительно договоренности. Порой мне казалось, что моя функция как психотерапевта заключалась только в подсчете числа конфликтов и их классификации.

В те далекие дни, когда я только начинал свою практику, моя работа контролировалась советником, с которым я и поделился своими разочарованиями. Что я делал не так? Почему мои пары так подолгу не добивались улучшения отношений? Мне даже казалось, что плодами моей работы являются новые поводы для ссор между супругами. Мой советник понимающе улыбался и ворчливо упрекал меня за мой вполне законный интерес к тому, желают на самом деле или не желают мои клиенты менять свою жизнь. Если они захотят ее менять, убеждал он меня, они ее поменяют, но это уже не наши проблемы. Возможно, я путал стоящие перед ними задачи со своими. Советник напоминал мне, что моя роль заключалась в том, чтобы помочь людям понять суть своих проблем и научить их определенным правилам отношений.

Только спустя несколько лет я открыл для себя, что эффективная терапия брачных отношений не может концентрироваться вокруг мелких разногласий, ибо за этими незначительными проблемами стоят неудовлетворенные потребности детства, решение проблем коммуникабельности и взаимные соглашения о принципах поведения не

затрагивают напрямую эти более глубокие противоречия. Для того чтобы стать более эффективной, терапия брака должна исследовать глубинные причины конфликтов. Взяв на вооружение эту мысль, я начал работать с парами более интенсивно, отыскивая первопричинные противоречия, обуславливающие конфликты.

### **Необходимость взятия на себя обязательств**

Поскольку супружеские отношения каждой пары уникальны, мой подход к каждой паре представляет собой смесь готовых рецептов и импровизации. Иногда курс терапии для семейной пары назначается по заранее намеченной программе, но намного чаще мне приходится специально приспособливать мои методы к особенностям той или иной пары. Если они переживают кризисный период, например после обнаруженной измены, я учитываю это и вначале уделяю основное внимание снятию шока и чувства боли. Бывают случаи, когда муж и жена приходят ко мне на первый сеанс и не могут объяснить свое состояние. Тогда мне приходится провоцировать между ними конфликт. Пока они не поймут суть своих проблем, им трудно будет их разрешить.

В течение нескольких первых сеансов я заостряю внимание пациентов на некоторых основных терапевтических принципах, которые, в определенном смысле, можно считать основными правилами для выполнения упражнений, приведенных в части 3 этой книги. Одно из первых правил заключается в том, что пары должны согласиться не менее, чем на двенадцать последовательных сеансов терапии. Уважительными причинами для неявки на сеанс могут быть только чрезвычайные обстоятельства. Я требую такого строгого обязательства потому, что по собственному опыту и по статистическим данным знаю: большинство пар бросает терапию после трех — пяти сеансов, а именно в этот период начинают проявляться подсознательные причины конфликтов, и люди, ощущая это, испытывают чувство тревоги. Мы все знаем, что лучший и проверенный способ избавиться от тревоги — устранить ее источник. Некоторые пары жалуются, что терапия им не помогает, и прекращают сеансы. Другие говорят, что у них нет времени на это. Одним словом, причина всегда найдется, поэтому я и настаиваю на обязательном посещении хотя бы двенадцати сеансов. Во многих случаях для пар было бы полезным заниматься терапией более длительный период, более трех

месяцев, но три месяца — это уже минимально достаточный срок, чтобы партнеры сумели побороть в себе первоначальное сопротивление.

Когда вы начнете выполнять упражнения, у вас тоже может возникнуть желание бросить все это. Некоторые упражнения выполняются легко, кажутся даже забавными. Но есть и такие, которые дают вам больше информации о себе и могут стимулировать ваш внутренний рост, способствовать самосовершенствованию. Упражнения будут требовать все большей отдачи, поэтому соблазн все бросить или упростить упражнения будет нарастать. Именно на этом этапе вам нужно дать себе честное слово довести дело до конца.

Моя следующая задача при работе с парами — помочь им описать картины представляемых ими идеальных отношений. Еще до того, как они начинают излагать мне свои претензии друг к другу, я прошу их рассказать, какими они видят идеальные отношения. Выраженные по этому поводу пожелания направляют энергию супругов от недовольства прошлым и настоящим к сулящему надежды будущему. У терапии появляется цель с конкретными очертаниями.

Оказывается, что парам очень легко удастся создать такую картину, даже тем, кто, казалось бы, окончательно разругался. Для начала я прошу каждого партнера произнести несколько дающих положительный настрой предложений, начинающихся со слова «мы» и описывающих, какими бы были устраивающие их отношения. Необходимо, чтобы эти предложения были построены в настоящем времени, словно все представляемое вполне реально. Вот несколько примеров: «Нам нравится быть вместе», «Наше финансовое положение прочно», «Мы больше времени проводим вместе, занимаясь тем, что доставляет нам взаимное удовольствие». Всего за один сеанс они способны представить картину желанных отношений; при этом появляется возможность выделить что-то общее у обоих партнеров и объединить это как общую цель.

Когда картина отношений создана, я прошу пары изложить все на бумаге и как можно чаще в дальнейшем читать это как текст аутогенной тренировки. Постепенно, после многократных повторений, картина закрепляется в подсознании.

### **Решение «сжечь мосты»**

Когда картина отношений создана, а это происходит обычно на втором



или третьем сеансе, я прошу пары дать второе обязательство — жить вместе первые три месяца терапии. Для чего это нужно, надеюсь, понятно без слов. Никакая терапия не даст результатов, если нет совместной жизни как таковой. Они обязуются по крайней мере три этих месяца не уходить друг от друга и тем более не прекращать отношения каким-либо грубым, страшным способом (например, самоубийством). Хотя большинство моих клиентов и рассматривают уход и развод как средство «спокойного» прекращения отношений, есть и такие, кто заявляет об опасении сойти с ума, а кое-кто рисует в воображении и более страшные сцены. Решение закрыть все эти пути к отступлению я называю решением «сжечь мосты». Когда вы начнете разбирать задания в части 3 этой книги, вы увидите, что решение «сжечь мосты» — это одно из первых упражнений, которые вам будет предложено выполнить.

### **Динамика отношений «изоляциониста» и «прилипалы»**

Муж и жена часто проявляют противоположную реакцию на решение «сжечь мосты». Обычно один из партнеров чувствует облегчение, другой же ощущает угрозу. Облегчение обычно чувствует «прилипала» — тот, кто вырос с неудовлетворенной в детстве потребностью в привязанности. Угрозу же чувствует «изоляционист» — тот, кто имеет неудовлетворенную потребность в самостоятельности. «Прилипала» чувствует облегчение после заключения подобного соглашения, потому что хотя бы на три ближайших месяца ему гарантировано снижение силы подсознательного страха быть покинутым. У «изоляциониста» причина чувствовать смутную угрозу обусловлена тем, что соглашение закрывает для него жизненно важные пути к самостоятельному уходу и пробуждает в нем страх быть подчиненным воле другого. То есть решение «сжечь мосты» у одного партнера пробуждает страх, а у другого, наоборот, заглушает его.

В течение срока действия соглашения я стараюсь облегчить тревоги клиента, ощущающего себя в ловушке. Я напоминаю ему, что временное соглашение заключено всего на три месяца, после чего он или она могут считать себя свободными от обязательств. Поскольку три месяца — это не такой уж большой срок, большинство клиентов соглашались на предлагаемые условия. Кроме того, я, например, объясняю «изоляционисту», что соглашение о «сжигании мостов» сделает партнера — «прилипалу» менее навязчивым. «Ваш партнер считает необходимым

проявлять к вам повышенное внимание потому, что часто не может понять ваше состояние, — объясняю я «изоляционисту». — Когда вы принимаете решение остаться вместе и совершенствовать свои отношения, ваш партнер успокаивается и не испытывает стремления не отходить от вас ни на шаг». Кстати, как ни странно, выполняя соглашение сохранять отношения в течение трех месяцев, «изоляционисты» обычно приобретают больше «психического пространства», чем у них было раньше.

Отношения «прилипла» — «изоляционист» после заключения соглашения о «сожжении мостов» усложняются. До этого каждый день своей совместной жизни партнеры бились о невидимую границу их отношений в попытке удовлетворить, соответственно, потребность в самостоятельности и в привязанности. Большую часть времени каждый из них фиксировал свое сознание на своей потребности: один по привычке делал шаг вперед, другой по привычке отступал назад. Некоторые пары закикливались в этом непрекращающемся танце на весь период их отношений.

И вдруг все изменилось. По каким-то причинам тот, кто обычно наступал, стал вдруг отступать. Тот, кто отступал, в недоумении осматривается: где преследователь? Ко всеобщему изумлению, «изоляционист» вдруг открывает в себе неостребованную жажду к близости, к доверительности. Картина изменилась полностью, и преследование начинает уже «изоляционист». Впечатление такое, что все партнеры негласно поддерживают некую критическую балансовую дистанцию между собой, независимо от своих привычных ролей.

### **Живя вместе, можно жить порознь**

Одна из пар, с которой мне довелось работать, достигла истинных высот в этой игре «шаг вперед, шаг назад». То, что у них уже три года не было интимной близости, красноречивее всего говорило о том, насколько далеко зашла их разобщенность. В качестве терапевтического предписания я попросил их провести всего один день вместе, занимаясь чем угодно, что принесет им обоюдное удовольствие. Они договорились на следующий день (а это была суббота) поехать за город и затем отужинать вместе.

На следующее утро жена предложила захватить с собой еще одного общего друга. Она объяснила это тем, что они с ним давно не виделись и к тому же он тоже любит бывать на природе. Мужу эта идея не понравилась,

ведь главной целью было провести время вдвоем. Зачем же нарушать предписание? Они долго и горячо спорили; муж в конце концов уступил. Жена сообщила это по телефону другу, который с радостью согласился поехать с ними.

Они втроем сели в машину и отправились за город. Мужчины сели в машине спереди, сказав, что у них ноги длиннее и так им ехать удобнее. Женщина села сзади и всю дорогу читала книгу. Во время поездки разговор возникал только либо между мужем и другом, либо между женой и другом, но ни разу между супругами.

Когда они вернулись в город, друг уехал домой, а супруги, методично выполняя мое предписание, отправились ужинать в ресторан с музыкальным шоу. В ресторане муж предложил выбрать столик поближе к сцене, чтобы было лучше видно. Они ужинали и сначала пытались вести беседу, но потом оставили свои попытки, так как музыка заглушала их голоса. Они вышли из ресторана ровно в четверть десятого, чтобы успеть домой к началу любимой телевизионной программы. Дома уже все развивалось по стандартной схеме: каждый приготовил себе коктейль, после чего оба уселись напротив телевизора. Жена в одиннадцать, как обычно, отправилась спать (предварительно по заведенному ритуалу сказав мужу, чтобы тот не увлекался выпивкой), а муж просидел до часа ночи, потягивая виски и уставившись в телевизор. Одним словом, им удалось легко и непринужденно провести весь день вместе, но практически не общаясь между собой. Сами того не осознавая, они жили в состоянии условного развода.

### **Условный развод**

В той или иной степени большинство пар, втянувшихся в силовую борьбу, ведут себя похоже: они выстраивают свой образ жизни так, что для истинной близости и доверительности просто нет места, причем при этом часто проявляют чудеса изобретательности. На задаваемый моим клиентам простой вопрос: «Каким образом ваш партнер избегает вас?» — я получал ответы, из которых можно составить список более чем в триста вариантов. Приведу некоторые из них. Итак, по утверждению моих клиентов, их партнеры: читают романы о любви, пропадают в гараже, висят на телефоне, слишком много времени уделяют детям, не пропускают ни одного мероприятия церковной общины, не вылезают из своей моторной

лодки, постоянно гостят у своей мамочки, изменяют им, боятся смотреть в глаза, с утра до вечера читают газеты, валяются на диване, фанатично занимаются спортом, стараются придти домой как можно позднее, имитируют сексуальное возбуждение, все время жалуются на то, что плохо себя чувствуют, просят отстать от них, выпивают каждый вечер, пропадают почти каждый вечер в бизнес-клубах, отказывают в интимной близости, хотят секса, но не проявляют любви, все время проводят на теннисном корте, думают только о еде, пробегают трусцой по десять миль в день, каждый уик-энд уезжают на рыбалку, с утра до вечера ходят по магазинам, снимают для себя отдельную квартиру, играют в молчанку, употребляют наркотики, круглосуточно занимаются домашним хозяйством, занимаются онанизмом, играют на гитаре, держат деньги на отдельных счетах, ищут повода для ссоры, читают журналы мод, разгадывают кроссворды, отказываются законно зарегистрировать брак, болтаются по пивным и так далее. Тот факт, что так много людей стремятся создать «зоны отдыха» друг от друга, наводит на мысль: почему столько времени и сил тратится на то, чтобы избегать общения с партнером? Причины может быть только две: гнев и страх. Почему гнев? Во время периода романтических отношений людям кажется довольно легко быть близкими друг к другу, поскольку они ожидают выполнения желаний. Партнеры видят друг в друге мамочек и папочек, докторов и психотерапевтов в одном лице. Только спустя месяцы или годы, когда они осознают, что их партнеры движимы своими, а не их интересами, возникает гнев и чувство, что их предали. Молчаливое соглашение нарушено. В качестве ответной меры воздвигаются эмоциональные баррикады. Суть претензий можно выразить фразой:

«Я злюсь на тебя за то, что ты не удовлетворил(а) мои потребности». После этого начинается поиск удовольствий и удовлетворения потребностей на стороне. Они повсюду ищут духовного удовлетворения. Примеров тому множество: не спешит домой с работы, хотя его рабочий день давно кончился; жена весь вечер читает вслух книжки детям, а ее муж в это время смотрит по телевизору все передачи подряд — таким образом, супруги стараются получить любым способом то, чего им не хватает в рамках отношений с партнером.

Еще одной причиной избегать близости может быть страх, а именно страх боли. На подсознательном уровне многие люди воспринимают своих партнеров как врагов. Любой человек — неважно кто: родители, супруг, сосед — может восприниматься «старым» мозгом как источник удовлетворения потребностей и заносится в своеобразный «черный список», если они эти потребности не выполняют. Ведь они, если подойти

формально, являются источником боли, несут смертельную угрозу. Если ваш партнер не возится с вами как с маленькими и не удовлетворяет ваши основные запросы, часть вашего «я» испытывает страх боли, причем этот страх ассоциируется с вашим партнером. Когда этот подсознательный страх усиливается еще и словесными угрозами, и физическими действиями, партнер становится потенциальным врагом. Поэтому можно сказать, что некоторые подсознательно избегают своих партнеров не потому, что хотят отдохнуть от них, а потому, что спасаются от смерти.

В большинстве случаев страх партнера подсознателен. На уровне сознания человек чувствует легкую тревогу в присутствии своего партнера и желание быть в окружении других людей или заняться какой-либо деятельностью. Случается, что страх приобретает вполне отчетливые очертания. Одна клиентка рассказывала мне, что чувствовала себя по-настоящему в безопасности рядом со своим мужем только в моем офисе на приеме. А он никогда в жизни пальцем ее не тронул и даже не угрожал ей. Однако их отношения были настолько напряжены, что женщина была убеждена в угрожающей ее жизни опасности.

### **Закрывая свои «убежища»**

Не так важно, каковы причины того, что партнеры избегают друг друга. На начальном этапе курса терапии важно, чтобы пары постепенно укрепляли отношения. Пока партнеры не закроют свои многочисленные «убежища», в которых они обычно прячутся друг от друга, их всегда будет тянуть к удовольствиям на стороне. Но если эти «убежища» связаны с детьми или с повышением по работе, то здесь категоричное решение всегда будет бестактным. В этих случаях партнерам надо предварительно расставить все точки над «i».

Как это ни удивительно, но для многих партнеров согласиться закрыть свои маленькие «убежища» от семейной жизни труднее, чем «сжечь мосты»: то есть договориться о том, чтобы меньше времени проводить у телевизора для некоторых труднее, чем договориться отказаться от развода. Отчасти это можно понять — ведь люди лишаются удовольствий. А так как поначалу эти удовольствия не компенсируются, люди отказываются от них очень неохотно. Кроме того, партнеры, если они перестают уходить в свои «убежища», большее количество времени находятся под пристальным взглядом друг друга и вновь разочаровываются, злятся и испытывают

чувство страха. Они ведь перед этим так долго искали и наконец нашли спасение от этих ощущений, построив себе «убежища».

Помогая парам преодолеть сопротивление и стать более близкими друг другу, я полагаюсь на так называемый принцип «постепенного изменения». Основная его идея заключается в том, что для выполнения сложной задачи ее нужно предварительно разбить на отдельные фрагменты. А уже на следующем этапе классифицировать эти фрагменты по степени сложности. Если выполнять задачу поэтапно, она будет легко решаемой.

В части 3 вы найдете подробные рекомендации, как устранить «убежища». А сейчас я охарактеризую весь процесс в целом. Давайте представим двух человек, у которых напряженные отношения. Чтобы заполнить образовавшуюся пустоту, каждый нашел способ получения удовольствий вне брака. Какие «убежища» может построить женщина? Помимо забот о воспитании детей и стремления сделать служебную карьеру, она может принимать активное участие в общественной жизни, входить в совет церковной общины, заниматься спортом, музыкой или полностью отдаваться чтению. Все это помогает ей уходить от отчаяния из-за не удовлетворяющих отношений с партнером. Но при этом вся энергия уходит не на улучшение отношений, а растрачивается на другие дела.

Если такой женщине будет необходимо снизить свою активность, она прежде всего должна сама для себя четко определить, какие виды деятельности являются для нее «убежищем» от семьи. Наверняка она будет колебаться и ей будет жалко отказываться от чего бы то ни было. Когда вы начнете выполнять соответствующее упражнение (часть 3), вы поймете, что непросто установить границу между «убежищем», действительно важными делами и необходимым отдыхом. Ответить будет проще, если сформулировать вопрос так: «Занимаюсь ли я этим отчасти потому, что хочу меньше времени быть рядом с супругом (супругой)?» Почти каждый способен честно ответить себе на этот вопрос.

Теперь давайте представим, что женщина задала себе этот вопрос и установила те виды деятельности, которые она сократит или вообще прекратит. Затем она определит степень трудности поставленных задач и начнет выполнять их, начиная с самого легкого: например, заниматься бегом трусцой три раза в неделю, а не пять; читать в обеденный перерыв, а не вечером дома. Она может решить, что хотя и трудно, но возможно найти себе замену в совете церковной общины. Кое-что, конечно, может составить трудности, но, сделав усилие над собой и выполнив первые две, относительно несложные, задачи, женщина высвободит сразу несколько

часов в неделю, которые она может провести с партнером. Это будет хорошим началом. А остальное со временем встанет на свои места.

Одновременно с ней подобный процесс должен начать и ее муж (или партнер). Он тоже должен проанализировать свои занятия, определить свои «убежища» и начать постепенно их сокращать. Результатом этих действий должно стать значительное увеличение времени, которое он и она будут проводить вместе.

Следует сказать, что реакция на такие перемены в образе жизни бывает разная. Некоторые пары рады появившейся возможности больше общаться. Другим кажется, что, устранив «убежища», они тем самым закрыли для себя пути бегства при возникновении напряженности. Но тем не менее положительным результатом можно считать то, что супруги усвоили эти упражнения; теперь они пришли к пониманию причин того, почему старались избегать друг друга, а это уже важный шаг вперед в терапии.

### **Пока смерть не разъединит нас**

Когда я добиваюсь от пар выполнения всех этих обязательств: во-первых, пройти как минимум двенадцать сеансов; во-вторых, уметь создать картину желанных для обоих отношений; в третьих, жить вместе в течение намеченного в договоренности срока; в-четвертых, постепенно устранить свои «убежища» — я даю им понять, что все эти условия служат одной главной цели: быть вместе, дать друг другу обязательство пройти вдвоем весь жизненный путь. Хотя это решение не может созреть у них в начале курса терапии, я все же хочу, чтобы они знали, что для достижения максимального психологического и духовного роста им следует думать не о том, как прожить вместе эти три месяца или даже три года, а осознать необходимость сохранения своего союза на всю оставшуюся жизнь. Противоречия, заложенные в психику в детстве, таковы, что их нельзя разрешить сразу. Они проявляют себя постепенно, и сначала наиболее заметны лишь самые явные. Иногда проблеме нужно проявиться несколько раз, прежде чем она будет выявлена как серьезное противоречие. А иногда истоки психологической потребности так глубоки, что, как правило, внезапно всплывают только в периоды острых кризисов. А вообще, как это ни парадоксально, супругам надо прожить всю жизнь вместе, чтобы распознать и залечить раны детства.

В рамках культуры, признающей моногамные отношения полов нормой жизни, идея верности одному партнеру обсуждается испокон веков. Ставившийся в 50-е годы вопрос: «Можно ли спасти этот брак?» — в наши дни звучит так: «Нужно ли спасать этот брак?» И миллионы пар отвечают «нет». Самое удивительное заключается в том, что многие разводящиеся считают, что они только теперь обретаю возможность расти как личность. Согласно этой, ставшей популярной, точке зрения, люди растут и изменяются только вне брака, и в этом высший смысл развода. Люди убеждены, что только после развода, оглядываясь на прожитые в супружестве годы, можно осознать все ошибки, допущенные в совместной жизни, и попытаться все с самого начала делать иначе, уже с новым партнером. Но пока получившие развод супруги не осознают, какие из их подсознательных желаний обусловили распад предыдущего брака, и не научатся их удовлетворять с новым партнером, на пути нового корабля их супружеской жизни могут встретиться те же самые подводные рифы. А ощущение роста и положительных изменений перед повторной женитьбой является иллюзией: это всего лишь преломленная душевная боль, появляющаяся при переходе от одного устоявшегося стереотипа поведения к другому.

Любопытно, что чем больше я исследовал психологию любовных отношений, тем чаще обнаруживал сходство своих взглядов с мнениями самых консервативных апологетов брака. Я пришел к убеждению, что супруги должны делать всё возможное, чтобы сдержать данную в день свадьбы клятву быть вместе, что называется, «до гробовой доски», и не по моральным, а по психологическим причинам: верность и преданность — это условия счастливой супружеской жизни, которые диктует нам наше подсознание.

## **Глава 8. Как превратить брак в зону отдыха от тревог**

*Настоящая любовь — это когда находишь силы любить человека, который сделал тебя несчастливym.*

*СОРЕН КИРКЕГАРД*



После того как пара дала обещание жить вместе и выполнить программу терапии брака, мне нужно помочь им стать союзниками, а не врагами. Бесплезно было бы просто двоих перессорившихся между собой людей постараться провести по пути духовного и психологического роста — ведь они имеют накопленный негативный опыт и, если не станут друзьями и соратниками, не смогут договориться о совместных усилиях для налаживания теплых семейных отношений.

Но как этого добиться? Как супруги могут прекратить силовую борьбу, не разрешив глубинных противоречий? Любовь, понимание и сочувствие приходят не сразу, а лишь в конце курса терапии.

Я разрешил эту дилемму, когда изучал особенности поведения людей. Именно тогда мне стало понятно, что можно влиять на отношения супругов, искусственно создавая условия романтической любви. Когда двое относятся друг к другу как в самые счастливые периоды их отношений, они вновь начинают воспринимать взаимное общение как источник удовольствия, к тому же желание интенсивно заниматься терапией у них усиливается.

### **Взгляд внутрь себя и изменения в поведении**

Раньше я отвергал идею прямого воздействия на поведение моих клиентов. В полном соответствии с традициями психоаналитики я считал, что цель терапевта — помочь клиентам избавиться от эмоциональных преград. Я был убежден, что после осознания связи между восприятием своего партнера и потребностями и желаниями детства, супруги, уже избавившись от пережитого в детстве, способны построить счастливую семейную жизнь.

Эта предпосылка основывалась на медицинской модели: врач лечит болезнь — пациент выздоравливает. Так как многие направления психотерапии основаны на психоанализе, который имел определенные медицинские достижения еще в XIX веке, неудивительно, что у них общая биологическая предпосылка. Тем не менее годы практической работы со сложными семьями убедили меня в том, что при терапии отношений медицинская модель может иметь весьма ограниченное использование. Когда врач лечит болезнь, организм реагирует на это сразу же, поскольку запрограммирован генетически. Каждая клетка тела, если она не

повреждена, функционирует правильно, ибо содержит весь набор информации, необходимой для нормальной жизнедеятельности организма. Но генетического кода, который управлял бы супружеской жизнью, не существует. Брак — это отношения, имеющие биологическую подоплеку. В людях нет заданного набора социальных инструкций, поэтому силовая борьба может начаться вновь даже спустя значительное количество времени после успешно проведенной терапии отношений. Хотя эмоциональные преграды удалены и супруги могут четко осознать причины своих конфликтов, они всё также подчиняются своим привычкам поведения.

Подобно многим психотерапевтам, я пришел к выводу, что мне необходимо быть более активным, помогая парам перестроить свои отношения. Взгляд внутрь себя, на свои раны детства, является критически важным, но не единственным составляющим терапии. Людям также необходимо научиться избавляться от разрушающих согласие привычек поведения и выработать образ поведения, укрепляющий отношения.

### **Привычка быть заботливым**

Психотерапевтический метод, использующий привычки поведения, особенно эффективен при решении проблем, упомянутых мною в начале этой главы; с его помощью удастся достичь быстрого восстановления любви и добрых отношений между партнерами. Известный психолог Ричард Стюарт в одной из своих книг приводит пример, когда пары добивались возвращения любви, начав со строго регламентированного психотерапевтом распорядка проявления по отношению друг к другу чувств любви. Упражнение, названное «Дни заботы», предписывает мужьям и женам составить список своих желаний, которые выполняли бы их супруги. Например, мужчина мог написать следующее: «Мне бы было очень приятно, если бы ты каждый день массажировала мне плечи минут пятнадцать, когда я смотрю телевизор». Женщина может написать: «Мне было бы приятно, если бы ты мне в воскресенье с утра приносил завтрак в постель». Супругам полагается вознаграждать своей лаской и заботой друг друга по нескольку раз в день, и никакие антипатии не могут служить оправданием для нарушения этого «режима». Стюарт обнаружил, что при старательном выполнении упражнения за семь дней значительно изменялся характер повседневных взаимоотношений супругов, и тем самым

закладывалась прочная основа для дальнейшего совершенствования отношений. Я сам решил проверить действенность данного подхода на одной из пар: Хэрриет и Дэннисе. Я выбрал именно их, потому что они были типичной среднестатистической несчастливой парой. Хэрриет более всего боялась того, что Дэннис может уйти от нее. В отчаянной попытке возродить его интерес к себе она решила вызвать у него чувство ревности и начала флиртовать с мужчинами. Но, к ее разочарованию, Дэннис на ее флирт отреагировал так же, как и на все другое, — стоической невозмутимостью. Он говорил мне на сеансе, что даже специально психологически настроил себя на спокойствие. Его молчаливость возмутила Хэрриет, которая пошла на этот отчаянный шаг лишь для того, чтобы хоть как-то растревожить его чувства. Он вел себя как типичный «изоляционист» и, когда она ему слишком надоедала, просто уходил из дома.

Чтобы набрать о них необходимую для работы информацию, я попросил Дэнниса и Хэрриет рассказать о своих отношениях в период влюбленности. Когда я слушал их рассказы, мне казалось, что речь в них идет о совершенно других людях. Я не мог, глядя на них сейчас, представить, как они отправляются в веселое воскресное путешествие на велосипедах, убегают с работы, чтобы тайком встретиться в кино, звонят друг другу по телефону по нескольку раз в день.

— А как бы вы посмотрели на то, — спросил я, поборов удивление, — если бы я предложил вам прямо с сегодняшнего вечера все это повторить вновь. Попробуйте так же нежно относиться друг к другу, как в те дни до свадьбы!

Они посмотрели на меня с сомнением и недоумением.

— Мне кажется, я бы чувствовал себя не в своей тарелке, — сказал Дэннис, немного подумав. — Я не люблю притворяться. Это будет как-то... нечестно. Во мне не осталось тех чувств к Хэрриет, так зачем же нужна эта имитация?

Хэрриет согласилась с ним:

— Мы тогда будем играть, как актеры в пьесе. Нет, пусть уж лучше будут отношения такие, какие они на самом деле, по крайней мере это будет честно по отношению друг к другу.

Когда я объяснил им, что упражнение может помочь им наладить свои отношения, они нехотя согласились попробовать. Я подробно объяснил им правила и суть упражнения. Дома они составили списки своих желаний, тем самым как бы дав подписку проявлять любовь друг к другу от трех до пяти раз в день. Проявления любви должны были быть безвозмездными

подарками, а не вознаграждениями. Это была для каждого возможность сделать что-либо приятное партнеру, но ни в коем случае не затевать что-то вроде бартерного обмена. Самое важное, что правила этого упражнения запрещают подсчитывать проявления любви друг у друга. Можно было только ублажать партнера. Дэннис и Хэрриет дали слово добросовестно выполнить упражнение.

В начале следующего сеанса Дэннис рассказывал мне о результатах этого эксперимента. «Хэрвилл, мне кажется, что вы действительно направили нас на правильный путь, — сказал он мне. — Мы все делали, как вы сказали, и я уже чувствую, что наши отношения стали улучшаться».

Я попросил его рассказать поподробнее.

«На следующий день после того сеанса у вас я ехал с работы домой в плохом настроении, — начал он. — Я даже не помню, из-за чего настроение у меня тогда испортилось. Я еще подумал о том, что лучшего момента для выполнения вашего упражнения не подыскать, и решил купить жене цветы. Она об этом писала в своем списке. Деваться было некуда, и я купил несколько георгинов. Я еще не успел забыть, что она их любит. Продавец спросил меня, не желаю ли я прикрепить к букету открытку с запиской, я согласился. Помню, что в тот момент еще подумал: «Раз уж мы платим доктору Хэндриксу за сеансы немалые деньги, значит, надо делать так, как он сказал, может быть, польза действительно будет». Я написал на открытке три слова: «Я тебя люблю». — Дэннис помолчал немного. — И знаете, Хэрвилл, что меня больше всего удивило? Когда я дома вручал ей цветы, я действительно испытывал нежные чувства».

«А я, когда прочитала надпись на открытке, — добавила Хэрриет, — чуть не расплакалась. Я даже не могу вспомнить, сколько лет назад он мне в последний раз это говорил». Они мне рассказали и о многом другом, что они делали, чтобы ублажать друг друга. Хэрриет однажды приготовила любимое блюдо Дэнниса: тушеного гуся с жареной картошкой. Он согласился спать лицом к ней, а не поворачиваться к ней спиной. Она вновь взялась за спицы и начала вязать ему свитер. Они все это вспоминали, и не было заметно никакой напряженности в их отношениях. Это было удивительно. Когда они выходили из офиса, я заметил, что Дэннис помог Хэрриет надеть пальто, а она улыбнулась и сказала: «Спасибо, дорогой». Это, конечно, пустяк, мелочь, но именно таких мелочей не доставало в их отношениях.

Я попросил Дэнниса и Хэрриет продолжать выполнение упражнения, и на каждом сеансе они сообщали мне о прогрессе в отношениях. Они не только стали более внимательны и заботливы друг к другу, но также начали

анализировать возникающие разногласия. Во время сеансов супруги почти перестали жаловаться друг на друга, а больше времени уделяли изучению заложенных в себе с детства противоречий, которые и были главной причиной их несчастий.

Поскольку опробование моей методики на Хэрриет и Дэннисе дало отличные результаты, я решил унифицировать ее и использовать при терапии в качестве типового упражнения, которое назвал «Возвращение романтической любви», так как оно эффективно восстанавливает не знающие конфликтов взаимоотношения периода романтической любви. Это упражнение я предложил еще нескольким парам, и почти во всех случаях, когда пары начинали искусственно увеличивать число проявлений любви, у них возрастало ощущение уверенности в себе и на смену регламентированным проявлениям внимания возвращались подлинные чувства. Эмоциональная атмосфера улучшалась, и эффективность терапии была очевидна.

Подробно об этом упражнении вы прочтете в части 3. Если вы будете строго следовать правилам этого упражнения, то сможете сами убедиться в его эффективности — ваши отношения быстро начнут улучшаться. Конечно же, это упражнение не сможет разрешить глубинных противоречий, однако оно способно вернуть чувство спокойствия и, если хотите, удовольствия, а это неплохая база для достижения духовной близости.

### **Почему эта формула работает?**

Почему же все-таки такое, казалось бы, простое упражнение столь эффективно? Причина, несомненно, кроется в том, что, постепенно меняя свой образ поведения, вы убеждаете свой «старый» мозг в том, что ваш партнер «это тот, кто нянчится с вами». Болезненные раны заживают положительными эмоциями, и партнер уже рассматривается не как источник серьезной опасности, а как жизненно важный человек. Отношения становятся доверительными, а доверительность возникает только между очень близкими людьми.

Но есть еще некоторые скрытые причины эффективности этого упражнения. Одна из них — исчезновение у людей инфантильной убежденности в том, что партнер должен читать их мысли и угадывать желания. Именно так думают влюбленные в романтический период своих

отношений. Уже какое-то время живя в браке, но так и не дождавшись от партнера выполнения своих тайных желаний, человек начинает злиться, потому что уверен, что тот поступает так нарочно. Он в ответ старается тоже лишить удовольствий партнера. Упражнение «Возвращение романтической любви» помогает предотвратить это раскручивание спирали силовой борьбы и с помощью данных обязательств принудить партнеров исполнять свои сокровенные желания.

Еще одним достоинством этого упражнения является то, что оно подрывает неизменный принцип силовой борьбы «око за око, зуб за зуб». Ведь при выполнении этого упражнения не составляется какой-либо временной график и не делаются исключения на случай «срыва» одного из партнеров — каждый должен действовать независимо от добросовестности другого. Многие же семейные пары строят свои отношения почти как торговцы на рынке, рассматривая проявления любви как эквивалент вознаграждения. Однако такая «любовь» не усваивается «старым» мозгом. Если Джон нежно обнимает Марту, рассчитывая, что она за это отпустит его на рыбалку, Марта невольно думает: «Это неспроста! Ничего хорошего его нежность не сулит, за это придется потом платить». Она подсознательно отвергает его проявления ласки, так как знает, что он при этом думает не о ней, а о себе. Ее «старый» мозг способен поверить только в бескорыстную любовь: «Я хочу тебя обнять, так как знаю, что тебе от этого хорошо». Тогда это будет подарок, а не вознаграждение.

Это желание получать «подарки» заложено еще в детстве. Когда мы были детьми, нас любили безвозмездно. Первые годы жизни мы не должны были, если так можно выразиться, платить за внимание, заботу и любовь наших близких, поэтому и сейчас, в нашем взрослом мозгу какая-то его часть все еще ждет именно такой бескорыстной любви.

Третьим достоинством этого упражнения является то, что оно помогает каждому участвующему в его выполнении понять, что весь сформулированный им набор удовольствий, который он считает типичным для всех людей, на самом деле в каждом отдельном случае весьма индивидуален. Кроме того, у людей могут сочетаться просто диаметрально противоположные пристрастия. Часто люди, стремясь доставить удовольствие своим близким, на самом деле выполняют собственный заказ. Например, одна моя клиентка рассказала мне о том, как решила сделать для мужа приятный сюрприз по случаю его сорокалетия. Она готовила втайне от него грандиозную вечеринку. Пригласила его старых друзей, наготовила его любимых блюд, раздобыла где-то старые пластинки с его любимой музыкой 60-х годов, организовала развлечения для гостей. Во время

празднования муж, казалось, получал истинное удовольствие от происходящего, однако через несколько недель на сеансе терапии он ошеломил жену признанием, что ему тогда на вечеринке было грустно. «Я никогда не устраивал пышных дней рождения — сказал он. — Ты же знаешь это. А в сорокалетний юбилей мне тем более этого не хотелось. Мне хотелось бы просто тихо, мирно, по-семейному посидеть за столом с тобой и детьми. Ну, было бы приятно, если бы ты напекла пирогов и что-нибудь подарила. Но ведь тебе хотелось большого шумного праздника!»

Его жену не за что винить. Она исходила из золотого правила: «Делай другим то, что бы ты сам хотел получить от них» и истолковала его слишком буквально. Она организовала вечеринку на свой вкус, а не на его. Упражнение «Возвращение романтической любви» исходит из другой трактовки этого правила: «Делай другим то, что они хотели бы получить от тебя». В этом случае появляется целенаправленность, учитывающая особенности характера вашего партнера.

И наконец, еще одно достоинство этого упражнения заключается в том, что, когда супруги доставляют удовольствие друг другу, они не просто улучшают внутрисемейные отношения, но и исцеляют старые раны детства. Могу проиллюстрировать это на собственном примере. Я и моя жена Элен тоже выполняем те упражнения, которые я предписываю делать своим клиентам. Среди прочих мы выполняем и «Возвращение романтической любви», которое стало неотъемлемой частью наших отношений: мы выполняем его уже бессознательно. Одной из моих просьб к Элен была просьба взбивать подушки, когда я вечером ложусь спать. Эта моя просьба относится к опыту, который я получил более сорока лет назад. Когда не стало моей мамы, меня взяла к себе воспитывать моя старшая сестра Мэйзи. Она только-только тогда вышла замуж, и у нее была собственная семья, но она заботливо хлопотала обо мне. Меня особенно трогало то, что она всегда находила время взбить мне перед сном подушки и поставить на столике рядом с постелью стакан апельсинового сока или молока. Сейчас, когда Элен взбивает мне подушки перед сном, я вспоминаю Мэйзи и все то хорошее, что она сделала для меня. Я чувствую, что я любим. На подсознательном уровне этот процесс означает воскрешение связи родитель — дитя. Я чувствую себя в безопасности, и рана моего детства затягивается во взрослой семейной жизни, ставшей зоной любви и спокойствия.

## Список приятных сюрпризов

Начав практиковать упражнение «Возвращение романтической любви» я стал замечать любопытное явление: положительное действие этого упражнения постепенно убывало через несколько месяцев после начала его систематического выполнения. Пары строго следовали правилам, но уже не испытывали от этого прежнего удовольствия. Я пришел к выводу, что можно попробовать ввести в упражнение своего рода элементы неожиданности, усиливающие эффект. Использование элементов неожиданности — это один из принципов бихевиоризма, и его применение необходимо, потому что доставляющий удовольствие стимул теряет свою привлекательность, если используется с прогнозируемой регулярностью. Элементы же неожиданности вносят оживление и вызывают ожидание, поэтому действие стимула усиливается. Это открытие было сделано группой ученых, исследовавших поведение животных. Животные должны были выполнить определенные действия, за что вознаграждались лакомством. Однажды аппарат, выдающий лакомства, стал давать сбои, и животные не получили вознаграждение за свой труд. На следующий день аппарат починили, и регулярная выдача корма возобновилась. Ученые ожидали, что у животных придется вновь развивать условный инстинкт, однако они с удивлением обнаружили, что те стали энергичнее выполнять необходимые действия, чтобы получить желанное лакомство. Нерегулярное кормление фактически улучшило показатели поведения животных.

Эффект приятных неожиданностей легко можно заметить и в нашей повседневной жизни. Большинство супругов дарят друг другу подарки по особым случаям, например в дни рождения, на Рождество и различные годовщины. Получение этих подарков настолько регулярно, что и сами они воспринимаются как нечто само собой разумеющееся. Подарки, конечно, могут по-настоящему обрадовать, но они вызовут совершенно непредсказуемую реакцию, если будут полной неожиданностью. Психолог-специалист может сказать, что предсказуемые подарки не так будоражат эмоции потому, что «психонейрологическая система организма теряет чувствительность к регулярно повторяющемуся удовольствию». Поэтому, если муж дарит жене каждую субботу букет цветов, удовольствие, получаемое от этой процедуры, со временем становится все меньше и меньше. Элемент же приятной неожиданности способен оживить интерес.

Чтобы воплотить эту идею на практике, я разработал «Список сюрпризов». Этот список должен дополнять основной список желаемых



удовольствий, обсужденный выше. Это может выглядеть, например, так:

если муж запомнил то платье, которым жена восхищалась в магазине, но не купила, он может сделать так, что она однажды откроет свой платяной шкаф и будет удивлена, увидев то самое платье, к тому же именно ее размера. Если известно, что мужчина любит оперную музыку, его жена может послать ему конверт, в котором будут лежать два билета на его любимую оперу и нежная записка. Все эти приятные сюрпризы будут усиливать эффект упражнения и придавать ему большую непринужденность.

### **Список развлечений**

Со временем я внес в упражнение «Возвращение романтической любви» еще одно, последнее дополнение. Помимо постоянной заботы и приятных сюрпризов я попросил партнеров позволять себе несколько раз в неделю всякие развлечения. Это должно быть что-нибудь несерьезное: какие-нибудь шутки, розыгрыши, массаж, танцы, совместные водные процедуры и тому подобное. Спортивные игры, например, теннис, уместны будут только в том случае, если они не провоцируют ссору между партнерами.

Это дополнение я внес потому, что все другие виды активности слишком «взрослые» для этого упражнения и не дают возможности повеселиться вдвоем. Мои клиенты сообщали мне, что в течение недели предаются веселью и развлечениям в среднем всего несколько минут. Я задумался над этой неутешительной статистикой и решил, что совместные развлечения будут содействовать укреплению духовной близости партнеров. Когда «старый» мозг регистрирует поток положительной энергии, он фиксирует, что роль данного вида деятельности важна для содействия сохранения жизни и безопасности. Партнеры сближаются на более глубоком, подсознательном, уровне.

### **Боязнь получить удовольствие**

Теперь я расскажу, почему многим парам трудно заставить себя выполнять вышеупомянутое упражнение со «Списком сюрпризов» и «Списком развлечений». В какой-то мере это вполне понятно. Если

супруги считали друг друга врагами последние лет пять, им по меньшей мере непривычно будет адресовать друг другу любовные послания. Это упражнение кажется надуманным, искусственным, что настораживает «старый» мозг, который с подозрением относится ко всему неестественному. Единственным способом уменьшить вполне понятное сопротивление переменам может быть систематическое повторение определенных моментов поведения, после чего они начинают восприниматься как знакомые и безопасные.

Но есть еще один источник сопротивления упражнению, и он парадоксален, ибо это боязнь получить удовольствие. Кажется, что мы готовы полсвета обойти в поисках счастья. Почему же оно пугает нас? Чтобы понять это, вспомните, что ощущение полноты жизни способно принести истинное наслаждение. Когда мы были малыми детьми, наша жизненная энергия была безгранична и мы испытывали глубокую радость просто от жизни как таковой. Однако все наши удовольствия в той или иной мере должны были укладываться в определенные рамки и соответствовать общественно приемлемым нормам. Нас часто наказывали, и мы с детства привыкли к тому, что за удовольствие следует платить болью. На уровне подсознания удовольствие стало ассоциироваться со страхом смерти. В итоге мы привыкли сами ограничивать свое удовольствие, чтобы не пробуждать чувства тревоги. Для нас быть слишком веселым, жизнерадостным на уровне подсознания означало опасность.

Однако, руководствуясь странной детской логикой, мы не упрекали наших родителей или общество за то, что они приучили нас ожидать боли после удовольствия; для нас это было просто неким общепринятым свойством жизни. Мы говорили себе: «Если мои родители лишили меня этого удовольствия, значит, я его не заслуживаю». Нам было привычнее верить в то, что мы этого не достойны, чем считать наших родителей виновными в том, что они не могут удовлетворить наших эмоциональных потребностей, или в том, что они сознательно ограничивают наши радости. Постепенно в нас развилось внутреннее сопротивление удовольствиям.

Для людей, которых воспитывали властные, строгие, подавляющие детские желания родители, особенно трудны упражнения из серии «Возвращение романтической любви». Они сами неохотно выполняют пожелания партнеров и отвергают заботу о самих себе. Один из моих клиентов, человек с низкой самооценкой, в своем списке желаемых удовольствий написал, что ему от жены достаточно было бы одного комплимента в день. Жене это было легко выполнить, так как она считала,

что он обладает массой положительных качеств. Но когда она делала ему комплимент, он чаще всего или отвергал его, или расценивал как незаслуженный. Если жена говорила ему: «Мне очень понравилось, как ты вчера вечером поговорил с нашим сыном Робби», он мог ответить самокритично: «Да. Но, честно говоря, мне нужно это делать почаще. Вечно мне не хватает времени». Услышать про себя что-нибудь хорошее противоречило его натуре, было несовместимо с его внутренним представлением о самом себе. Его общий настрой поддерживать негативное представление о себе был столь силен, что я вынужден был проводить с ним специальную тренировку, чтобы приучить на похвалы жены машинально отвечать «Спасибо» и больше ничего не говорить в ответ.

У другого клиента сопротивление упражнению «Возвращение романтической любви» приняло иную форму: он никак не мог понять смысл моих инструкций. «Доктор Хендрикс, — говорил он мне после двух проведенных подряд сеансов, на которых я разъяснял суть упражнения. — Я что-то никак не пойму сути. Что мне конкретно надо делать?» Я еще раз давал ему наставления, стараясь получить уверенность, что он все понял. Однако он никак не мог освоить сути упражнения, видимо, таким образом мозг маскировал неспособность моего клиента попросить для себя каких-либо удовольствий. Чтобы убрать эту эмоциональную преграду, я пошел на маленькую хитрость и сказал ему, что, хотя это упражнение и доставит ему удовольствие, но на самом деле принесет большую пользу его жене, что с его помощью она узнает, как стать более любящей супругой (а это, кстати, так и есть). Вот в таком, уже менее «эгоистичном», с его точки зрения, контексте, упражнение стало сразу ему понятным. Он уже мог поспорить со своим внутренним голосом, нашептывающим ему, что он недостойн любви. Он тут же взял авторучку и за считанные минуты составил список желаемых удовольствий, состоящий аж из, двадцати шести пунктов.

Это упражнение тяжело также для «изоляционистов». Они хотят убрать барьер вокруг себя, но не могут и мысли допустить, чтобы партнер проявлял к ним повышенную заботу; они ведут себя так, словно ни в чем и ни в ком не нуждаются. Они как будто спрятались за стеной, которую воздвигли в детстве, защищаясь от сильной опеки родителей. В самом начале своей жизни они определили для себя, что сохранить свою независимость от слишком бдительных родителей можно единственным способом: спрятав в глубь себя собственные мысли и чувства. И это помогало: родители, лишаясь такого важного канала информации, становились менее назойливыми. Многие «изоляционисты» так глубоко

прячут свои чувства, что уже и сами забывают об их существовании. Незнание выглядит безопаснее, чем знание.

Как я уже рассказывал, «изоляционисты» часто выбирают себе в партнеры «прилипал», подсознательно стремясь восстановить атмосферу своего детства, чтобы продолжить борьбу за свои ущемленные интересы методами силовой борьбы. Когда к выполнению упражнения приступает пара «изоляционист» — «прилипала», становится особенно заметен контраст между ними. «Изоляционист» неохотно называет одно-два из желаемых удовольствий, тогда как «прилипала» выписывает очень длинный список своих желаний. Постороннему наблюдателю может показаться, что «изоляционист» — это замкнутый в себе человек с минимальным количеством потребностей, а у «прилипалы» число желаний неограничено. И самом же деле они оба хотят одного — любви и ласки. Просто один лучше знаком с этими чувствами, а другой хуже.

Каковы бы ни были причины внутреннего сопротивления выполнению этого упражнения, мой подход всегда одинаков и формулируется так: «Делайте упражнение в точном соответствии с инструкциями. Если у вас появляется смутное чувство тревоги, боритесь с ним. Действуйте по намеченному плану с еще большим усердием. Тревога постепенно исчезнет». Факторы времени и повторяемости возьмут верх, и ваш «старый» мозг приспособится к новой реальности. Человек с низкой самооценкой постепенно начнет относиться к себе с большим уважением. «Изоляционист» откроет для себя, что поделиться своими сокровенными мыслями и чувствами не означает поступиться своей независимостью. Страх нового в поведении, в перемене образа жизни — это всего лишь первый шаг на пути к счастью, потом такое поведение станет ассоциироваться с любовью и уверенностью в себе. Предлагаемое мною упражнение может стать полезным руководством для самосовершенствования.

## Глава 9. Глубже познавая себя и своего партнера

*И познаете истину, и истина сделает вас свободными.*

*Евангелие от Иоанна, 8:32*

Хотя все мы согласны с тем, что наши партнеры имеют право на собственную точку зрения и у каждого есть своя шкала ценностей, внутренне мы неохотно принимаем эту простую истину. Нам хочется верить в то, что мир выглядит так, как мы его видим. Когда наши партнеры выражают несогласие с нами, у нас всегда возникает соблазн посчитать, что они либо недостаточно информированы, либо имеют искаженное представление о действительности. Иначе почему же они говорят такие глупости.

Некоторые люди особенно непоколебимы в своих оценках. У меня был один клиент по имени Джин. Это был директор преуспевающей корпорации, человек с незаурядными способностями, привыкший блистать своим интеллектом. Жена, мягкая и добросердечная женщина, которую звали Джуди, стала его тенью. На сеансах она садилась немного сзади него и, склонив плечи, сидела, как дисциплинированная школьница на уроке.

На первых сеансах курса терапии моей целью было расшевелить Джуди, чтобы она набралась смелости выражать свою независимую точку зрения в присутствии своего выдающегося мужа (на языке психологов это называется «создание терапевтического баланса»). Обычно, стоило ей произнести лишь несколько фраз, как Джин оборачивался к ней и начинал опровергать все сказанное ею: «Все это неправда! Все на самом деле совсем не так!» И он тут же начинал отстаивать свою позицию. А заканчивал свой монолог Джин всегда одинаково: «Это не просто мое мнение, доктор Хендрикс. Это все так и есть». По его поведению чувствовалось, что право на существование может иметь только его собственное мнение; Джин считал, что только он знает истину в конечной инстанции.

Мне бесполезно было бы убеждать этого моего клиента в узости его воззрений; он в очередной раз перевел бы беседу в полемику, а в этом ему равных не было. Однако на восьмом сеансе курса терапии их брака я предпринял нестандартный ход. В тот день сеанс начался с того, что Джуди рассказала о недавней встрече Джина со своим отцом. Джуди, Джин и его отец обедали в кафе, и во время разговора отец сказал Джину что-то, что задело его самолюбие. Джуди считает, что отец просто высказал незлобное критическое замечание, однако Джин воспринял это как явную попытку обидеть его. «Ты был не прав, — говорила Джуди. — Как тебе такое могло прийти в голову?»

Я прервал их диалог, сказав, что им надо немного отдохнуть, и предложил минут десять послушать музыку. Я включил сонату для

виолончели Франка и попросил их запомнить образы, которые эта музыка вызовет в их воображении. Они были несколько удивлены моей просьбой, и я даже заметил, что Джуди начала нетерпеливо ерзать в кресле: «Какая еще музыка — и без нее много всяких проблем». Но Джин был заинтригован моим необычным предложением и поэтому охотно принял его.

Мы прослушали две части сонаты, и я, мучаясь сомнениями, робко спросил, каковы их впечатления о прослушанной музыке.

Первым заговорил Джин. «Какая чудесная пьеса, — сказал он. — Такая лиричная. Особенно мне понравилась партия виолончели в первой части». Он напел несколько тактов из любимейшей темы, и я был поражен его способностью схватывать мотив и воспринимать его без фальши. Помимо остальных своих выдающихся качеств, он, оказывается, владел еще и хорошим музыкальным слухом. «Мелодия просто восхитительная, — продолжал он. — Мне почему-то вспомнился океан. Чем-то эта соната похожа на музыку Дебюсси. У Франка, может быть, меньше изысканности, но его музыка необыкновенно поэтична, чувствуется французская кровь».

Я повернулся к Джуди и поинтересовался ее мнением.

— Как это ни странно, но я восприняла эту музыку совсем по-другому, — начала она говорить очень тихо, так, что мне пришлось наклониться к ней, чтобы расслышать. Она вжалась в кресло и явно не хотела слишком умничать. Разве ее слова могли быть значимы после столь подробного комментария ее авторитетного мужа?

— Джуди, скажите все-таки, что вы представляли себе, слушая эту музыку? — настаивал я. — Мне не менее важно узнать ваше мнение.

— Ну, мне показалось, что-то неистовое было в этой музыке, особенно в партии фортепьяно. Все эти аккорды... Мне представились грозные облака, усиливающийся ветер — все это на фоне темнеющего неба.

— Дорогая, ну как же можно так драматизировать эту музыку? — вмешался Джин, выражаясь, как всегда, наставительным тоном. — Я, когда слушал, чуть не заснул — такая во всем плавность. Тебе просто надо было слушать повнимательнее, и ты бы восприняла все, как я. Это же одна из самых лиричных в истории музыки пьес. Разве не так, доктор Хендрикс?» (Он, как и многие другие люди, всегда изо всех сил старался склонить терапевта на свою сторону.)

— Да, Джин, согласен с вами, — поддержал его я. — Музыка очень нежная, в некоторых местах очень плавная. — Затем, обращаясь к Джуди, я добавил: — Но и вы правы, Джуди. Там действительно были фрагменты,

когда чувствовались ярость и драматизм. Я считаю, что вы оба по-своему правы.

Я заметил, что Джин стал нервно постукивать по столу костяшками пальцев.

— У меня есть идея, — сказал я. — Давайте послушаем музыку еще раз, и пусть каждый из вас постарается найти в ней то, что в предыдущий раз нашел другой. Вы, Джин, попробуйте уловить драматизм, а вы, Джуди, — что-то мягкое, лиричное.

Я перемотал пленку, и мы прослушали сонату еще раз. Затем мы вновь обменялись мнениями и выяснилось, что на этот раз они уловили то, что ускользнуло от них вначале. Джин сделал интересное наблюдение. Он сказал, что когда слушал музыку впервые, то целиком был поглощен звуками виолончели. Когда же в следующий раз он стал прислушиваться к партии фортепьяно, то понял, почему их мнения с Джуди так расходились.

— В этой музыке действительно много напряжения, — согласился он. — Особенно в тех фортепианных арпеджио в начале второй части. Там был такой замечательный пассаж, который я совершенно пропустил вначале. Я в тот раз был сосредоточен на виолончели. Теперь я понимаю, что можно на эту музыку взглянуть и по-другому.

Джуди после второго прослушивания была готова разделить первое впечатление Джина.

— Там были такие нежные, спокойные мотивы. — сказала она. — Вообще вся первая часть звучит очень мягко.

Так, слушая музыку, они узнали, что их мнения одинаково верны и значимы. Соната на самом деле глубже и богаче, чем им показалось с первого раза. Она сложна и многолика.

— Интересно, что бы сказали сами исполнители, если бы мы спросили и их мнение, — говорил Джин. — А если спросить мнение музыковеда? Наверно, каждый бы смог внести в описание этой музыки что-нибудь свое, и, возможно, открылись бы новые глубины этого замечательного музыкального произведения.

Я получил истинное удовольствие от этой дискуссии, ведь мой «секретный ход» сработал.

— Именно этого я и хотел добиться, — сказал я Джину. — В этом и была цель упражнения. Если каждый из вас способен и на все остальное в жизни взглянуть так же широко, вы сможете понять две вещи: первое — каждый из вас всегда по-своему прав; второе — жизнь гораздо богаче и сложнее, чем вы можете себе представить. Не прилагая усилий, вы получите только общие представления о мире, поэтому, чтобы познать

истину, надо постигать ее постепенно. Но одно несомненно. Если вы уважаете мнение друг друга и пользуетесь им для расширения своего понимания сути проблемы, вы всегда будете иметь более ясное представление о действительности.

Я сделал заключение, что они прониклись духом взаимопонимания, и решил вернуться к разговору о происшедшем между Джином и его отцом. Джин готов был признать, что в критике отца было рациональное зерно и что его слова шли от чистого сердца. Он, возможно, не уловил теплых, дружеских интонаций в критике отца, как он не услышал фортепьяно в сонате Франка. Джуди, в свою очередь, лучше разобралась в имеющих долгую историю разногласиях между Джином и его отцом. И она теперь уже по-другому взглянула на беседу между ними и поняла, почему Джин вдруг сорвался из-за незначительного отцовского наставления, произнесенного доброжелательным тоном.

Они словно обрели новое измерение в видении мира.

## **Скрытые источники знания**

Когда вы признаете ограниченность своих воззрений и становитесь внимательнее к мнениям вашего партнера, для вас открывается новый мир. Вы уже не воспринимаете расхождения во взглядах с вашим партнером как источник конфликта — они для вас становятся источниками знания, вы словно говорите: «Расскажи мне, что ты видишь из того, что не видно мне? О чем ты знаешь, чего пока не знаю я?» Брак дает вам возможность постоянно учиться жизни, обогащая свое мировоззрение тем новым, что вам удастся узнать от своего партнера. Каждый момент вашего общения содержит зерно истины, позволяет заглянуть внутрь себя, увидеть что-то скрытое от разума. Обогащая свои знания о реальности, вы создаете основанную на реальности, а не на романтике, любовь.

В главе 6 мы обсуждали некоторые области знаний, которые вам не лишне было бы изучить. Вам необходимо отдавать себе отчет о скрытых мотивах поведения, которые вы проявляете в браке, о подсознательных чертах характера, об особенностях внутреннего мира вашего партнера, а также о потенциальных возможностях брака исцелять психологические раны детства. Как мы уже видели на примере с Джуди и Джином, такая информированность во многом зависит от вашего желания ценить и интересоваться взглядами партнера. Когда у вас возникнет желание



расширить свои представления о мире, детали, мелочи повседневной жизни станут «золотой жилой» получения информации.

В этом смысле одним из самых важных источников скрытой информации может быть ваш собственный, направленный на партнера критицизм — фразы типа «Ты никогда не приходишь домой вовремя!», «На тебя ни в чем нельзя положиться!», «Ты только о себе думаешь!» Вы говорите это о своем партнере. Но как это ни горько признать, на самом деле вы часто описываете скрытую часть самих себя.

Давайте рассмотрим несколько примеров. Они показывают, какую информацию может выражать повседневное противное нытье. Предположим, женщина день за днем «пилит» своего мужа за несобранность. «Ты всегда какой-то рассеянный! Я никогда на тебя положиться не могу!» Когда муж начинает огрызаться и просит привести в доказательство какие-нибудь примеры, она язвительно начинает перечислять: «Из-за твоей рассеянности мы бездарно проводим выходные. Ты вечно забываешь захватить что-нибудь необходимое, когда мы едем на природу. Ты не помнишь, когда у детей дни рождения! А когда ты в мое отсутствие готовишь детям поесть, у тебя всегда получается черт-те что». Не удивительно, что в ответ она получает контркритику: «Все это неправда. Ты валишь с больной головы на здоровую. Уж кто неорганизован и рассеян, так это ты!»

Какую из этой ссоры можно почерпнуть информацию, спросите вы? Можно, и немалую, утверждаю я. Во-первых, муж, выслушав такие замечания, может взглянуть на себя со стороны и признать, что в словах жены есть доля правды: ведь партнеры, как никто другой, способны разглядеть недостатки друг друга. Но вся проблема в том, что полезная информация преподносится агрессивным, грубым, унижающим тоном, поэтому она воспринимается неправильно, служит раздражителем и сигналом к мобилизации всех своих сил для ответного удара. В данном случае, если бы муж был мудрее и смог побороть ответную раздраженность, он бы трезво оценил критику и осознал, что ему действительно было бы желательно кое в чем стать более собранным; а больно слышать это потому, что в этой критике есть доля правды. У него не появилось бы желания спроецировать свой недостаток на партнера, и он осознал бы направления, в которых ему надо работать над собой, чтобы самосовершенствоваться.

Данные наблюдений о содержащейся в критике скрытой и полезной информации можно сформулировать так:

*Принцип 1. Нет дыма без огня. Что-то в критике партнера в ваш адрес заслуживает внимания.*

Что еще полезного могли бы почерпнуть супруги из вышеописанного примера? Если женщина не замкнется в своих мыслях, она может получить ценную информацию о психологических ранах своего детства. Для этого она может воспользоваться следующей простой процедурой. Для начала ей следует сформулировать на бумаге свою претензию к мужу, в данном случае это будет выглядеть примерно так: «Ты всегда несобранный!» Потом ей нужно честно ответить на следующие вопросы:

Что я чувствую, когда подобное говорит в мой адрес муж?

Какие мысли при этом приходят мне в голову?

Какие более глубокие чувства могут скрываться за этими мыслями и ощущениями?

Возникали ли подобные ощущения и мысли у меня в детстве?

Проведя этот простой анализ, женщина сможет определить, пробудило ли поведение мужа в ней какие-то устойчивые воспоминания ее детства. Давайте предположим, что упражнение помогло женщине обнаружить сходство между мужем и своими родителями, которые тоже всегда были несобранны и мало занимались дочерью. Поэтому, когда она вновь сталкивается с этой чертой характера, к ней возвращается оставшийся в подсознании детский страх. Фактически в ее критике мужа слышится детский плач: «Ну почему никто обо мне не заботится?»

Отсюда вытекает второй общий принцип.

*Принцип 2. Многое из вашей частой, эмоционально окрашенной критики партнера — просто скрытое проявление ваших неудовлетворенных детских потребностей.*

Есть и еще один вид информации, которую можно косвенным образом воспринять из подобной критики, но для этого обычно требуется хорошо разбираться в тайнах человеческой души. Вполне вероятно, что критика женщиной своего мужа несет ценную информацию о ней самой. Говоря проще, ругая мужа за рассеянность, сама она является не менее рассеянной. И для того, чтобы понять, так ли это на самом деле, ей следует задать себе принципиальный вопрос: «Относится ли и ко мне все то, что я высказала мужу?» Только при этом надо иметь в виду, что ее неорганизованность может проявляться не так, как у мужа. Она может быть

идеальной хозяйкой дома, может рационально планировать мероприятия на выходные, ни при этом не уметь правильно распоряжаться выделенными ей на ведение хозяйства деньгами. Взглянув на себя по-новому, она способна определить, на самом ли деле она, критикуя партнера, изгоняет свои отрицательные черты и проецирует их на партнера. Если она поймет, что это действительно так, то получит информацию, позволяющую выделить свои собственные отрицательные черты, приписываемые ею партнеру: «Моя неорганизованность проявляется в этом, а его неорганизованность в другом». На языке психологии ей следует «взять назад» то, что она спроецировала. Иисус об этом говорил так: «Прежде чем указать на соринку в чужом глазу, сумей разглядеть бревно в собственном».

Мы подошли к формулировке третьего вывода из анализа критицизма.

*Принцип 3. Ваша частая эмоциональная критика партнера может быть не чем иным, как точным описанием не признаваемых вами частей собственной натуры.*

Часто бывает, что критика является не выражением отрицаемых черт критикующего, а проявлением другого аспекта подсознания — утраченного «я». То есть, если женщина из описанного случая, проанализировав собственное поведение, может с уверенностью сказать, что она во всех отношениях достаточно организованный человек, ее критика мужа по этому поводу, возможно, обусловлена подсознательным желанием быть менее организованной, а значит, более раскованной и непринужденной. Критикуя мужа за разболтанность, она подсознательно завидует его свободе. Когда партнеры критикуют друг друга за то, что те слишком энергичны, сексуальны, игривы, увлечены своей работой и так далее, они тем самым обозначают нераскрывшиеся или подавленные элементы своей психики. Мы теперь сможем назвать четвертый, последний, принцип.

*Принцип 4. Проанализировав свою критику партнера, вы, возможно, узнаете утраченные черты собственного «я».*

В следующей главе, в упражнении, названном «Преувеличение», я покажу, как информацию, почерпнутую из взаимной критики, партнеры могут использовать для улучшения отношений.

## Познавая внутренний мир партнера

Как добиться немаловажного для совершенствования отношений глубокого познания внутреннего мира партнера? Для этого надо наладить надежно работающие каналы обмена информацией, то есть стать взаимно коммуникабельными. Хотя вам кажется, что вы друг друга знаете, что называется, «от и до» и прекрасно разбираетесь в чувствах и мыслях друг друга, обольщаться не стоит, ибо каждый из вас пропустил и продолжает пропускать львиную долю этой информации мимо себя. Вам необходимо научиться искусству быть коммуникабельным для того, чтобы получить неискаженное представление о своем партнере.

Прежде всего надо задуматься о возможной многозначности одних и тех же слов: вы можете говорить с партнером на одном и том же языке, используя те же самые выражения, но подразумевая, однако, нечто разное. Условия жизни, в которых вырос человек, накладывают отпечаток на смысл сказанных им слов. Давайте, для примера, посмотрим, что простая фраза, например: «Пойдем поиграем в теннис», может подразумевать в двух разных семьях. В семье «А» под этим подразумевается: «Давай возьмем пару первых попавшихся под руку старых ракеток, пойдем в ближайший парк и просто погоняем мячик через сетку, пока кому-нибудь это не надоест. Игры как таковой не будет;

главное — освежиться, встряхнуться». В семье «Б» фраза «Пойдем поиграем в теннис» подразумевает совсем другое: «Давай забронируем корт в зале престижного клуба, расчехлим свои дорогие ракетки и будем играть со счетом, пока кто-нибудь не победит». Получается, что во время игры Марк, который вырос в семье «А», будет раздражен агрессивностью и нацеленностью на победу его жены Сюзан, выросшей в семье «Б».

Можно привести и не такой тривиальный пример, касающийся отношения восприятия Марком и Сюзан фразы: «Давай обсудим это». Предположим, что в семье Сюзан это означало: «Все взрослые сидят вокруг стола и сосредоточенно обсуждают разные точки зрения, пока не выработают согласованный план действий». А в семье Марка эти слова означали: «Это что-то, о чем можно поговорить, а решение отложить на потом». В семье Марка исповедовался широко распространенный подход, суть которого состоит в том, что многие, даже самые сложные проблемы, можно и не решать, так как они со временем разрешатся сами. Когда Сюзан предлагает Марку «обсудить» то, что их сын стал плохо учиться в школе, а Марк рассеянно отвечает несколькими фразами и вновь переключается на

телеэкран, она начинает «заводиться». После этого Марк недоумевает, почему она ни с того ни с сего хлопнула дверью и закрылась в своей комнате. Что он такого ей сказал? На самом деле он просто ошибочно исходил из того, что они разговаривают с женой на одном языке.

## Отрицание

Помимо проблем толкования фраз, есть и другие препятствия для общения. Возможно, наиболее общим для потери контакта является отрицание: то есть вы просто отказываетесь верить в то, что говорит ваш партнер. Вот недавний случай из моей практики. Мои клиенты — сорокалетний журналист Джозеф и двадцатипятилетняя телеактриса Амира, приятные и симпатичные люди, однажды прямо на моем семинаре начали конфликтовать на почве своего главного разногласия. Они спорили о том, заводить или не заводить им ребенка. Джозеф произнес сакраментальную фразу: «Я стану дедушкой, так и не став отцом!» Но Амира не хотела ребенка и настаивала на том, чтобы еще подождать. Ее карьера телезвезды только начиналась, и ей не хотелось в ближайшее время связывать себя ребенком. Она сказала, что с самого начала, еще до свадьбы, предупреждала Джозефа о том, что раньше тридцати пяти лет рожать не собирается. «Я никогда не меняла своей позиции и много раз напоминала ему о ней. Но Джозеф перестал меня слушать. Я даже стала носить майку с надписью во всю грудь: «Я не готова рожать детей». Джозеф не отрицал, что Амира действительно однозначно высказала ему свою позицию по этому вопросу, но убедил себя в том, что она сама не придает особого значения своим словам. «Я был уверен в том, что она сама себя вводит в заблуждение. Как может актриса, играющая второстепенные роли в «мыльных операх», считать свою работу важнее материнства?» Для него удовлетворить свою, не дающую покоя потребность стать отцом было настолько важно, что он недооценил целеустремленности своей жены.

У нас у всех есть набор подобных «острых углов» в отношениях — тех самых моментов, когда ожидаемое нами от партнеров разбивается вдребезги об утесы реальности. Когда партнеры посягают на наши эгоистические интересы, мы используем весь имеющийся в нашем запасе арсенал оружия, чтобы защитить свои иллюзии. Мы готовы проклинать их: «Ты противный (неблагодарный, бесчувственный, глупый, бестолковый, жадный, бездарный и так далее), ты не способен понять меня». Мы

пытаемся «просветить» их: «Ты же сама понимаешь, что несешь ерунду. Ты же сама чувствуешь, что...» Мы можем их игнорировать: «Да, я от тебя ничего лучшего и не ожидал». Бывает, что мы начинаем их анализировать: «Если в твоём возрасте у тебя в голове бродят такие мысли, то это можно объяснить только тем, что, когда ты ещё был маленьким, твоя мама...» И наконец, мы можем даже угрожать им: «Если не сделаешь так, как я сказала, то...» Каков бы ни был повод для нападок, суть его одна: мы стараемся унизить в партнере чувство собственного «я» и заменить его адаптированной к себе иллюзией. К сожалению, наши партнёры подобное отношение к себе испытывали ещё в детстве. Воспитывавшие их люди вдалбливали им в головы: «Вот эти чувства хорошие, а вот эти — ненужные, их надо выбросить из головы. Только вот так можно себя вести, а по-другому нельзя». А мы, вместо того чтобы помогать партнёрам залечить психологические раны детства, только усугубляем их.

### **Упражнение «Проверка правильности понимания»**

Упражнение «Проверка правильности понимания» — это методика общения, способствующая двум важным моментам: во-первых, она помогает сделать минимальным неправильное понимание сказанного друг другу, и, во-вторых, развивает в вас способность не оставлять без внимания сказанного партнёром. Это простое упражнение часто используется психотерапевтами в работе с супружескими парами. Когда одному из партнёров необходимо что-либо высказать, будь это чувства или мысли, он просто и понятно произносит это, причем глагол должен начинаться со слова «я». Например: «Я очень доволен тем, как мы вчера вечером поговорили о наших проблемах». Партнёру необходимо повторить эту фразу так, как он её понял, и убедиться в правильности своего понимания: «Ты доволен тем, что мы вчера обсудили все то, что в последнее время так заботит нас. Я правильно тебя поняла?» Так делается каждый раз, если возникает хотя бы малейшая неоднозначность, двусмысленность в понимании сказанного партнёром. Это кажется забавным и порой действительно выглядит так смешно, однако следует терпеливо выполнять это упражнение, так как оно невероятно полезно.

На одном примере покажу, как непросто дается это упражнение. Нижеследующая беседа происходила на моем семинаре, когда я попросил какую-нибудь из присутствующих пар выйти и перед залом, представив

себя в домашней обстановке, обсудить одну из проблем, вызывающую разногласие. Такой парой оказались Грег и Шейла, молодые супруги, прожившие вместе всего несколько месяцев. Первым начал Грег.

ГРЕГ: Шейла, меня очень беспокоит твое курение и мне хотелось бы, что ты, когда куришь, не забывала, что рядом нахожусь я — некурящий.

Шейла тогда еще не занималась никакими упражнениями и ответила так, как подсказывал ей защитный рефлекс:

ШЕЙЛА: Когда ты предложил жить вместе, то уже отлично знал, что я курю. Причем с самого начала смирился с этим. Тогда почему же ты сейчас возмущаешься? Я такая, какой была раньше. К тому же ты знаешь, что я понемногу стараюсь бросить курить.

Грег тоже поддался природным инстинктам и усилил критику. Разговор становился напряженным.

ГРЕГ: Я одобряю твои попытки курить меньше. Но вот что интересно: в этом помещении висит табличка: «Не курить» — и ты себя сдерживаешь, не куришь. А дома от запаха сигарет деваться некуда.

ШЕЙЛА: Но это не мой дом. А дома, мне кажется, я имею право жить как мне хочется, и курить могу где угодно! Последнюю фразу Шейла сказала с напором, чем даже вызвала легкие аплодисменты в зале. В разговор пора было вмешаться рефери.

ХЕНДРИКС: Хорошо. Давайте повторим еще раз и попробуем превратить этот спор в упражнение по развитию взаимопонимания. Грег, вы не могли бы повторить свое первое предложение?

ГРЕГ: Могу. Я очень счастлив, что мы живем вместе, но до того, как мы стали жить вместе, я и представить себе не мог, что мне так трудно будет привыкнуть к твоему курению в доме.

ХЕНДРИКС: Хорошо. Теперь скажите все это покороче, выразив самую суть.

ГРЕГ: Ну что ж... Меня беспокоит, что ты куришь. Раньше я думал, что это не будет меня беспокоить, но, видимо, ошибался.

ХЕНДРИКС: Хорошо. Теперь вы, Шейла, перескажите выраженное Грегом, стараясь как можно точнее отразить его чувства и мысли, не критикуя его и не защищаясь самой. А потом я попрошу вас поинтересоваться у Грега, правильно ли вы его поняли.

ШЕЙЛА: Я готова принести искренние извинения за свое курение.

ХЕНДРИКС: Нет, я не прошу вас извиняться. Просто перескажите сказанное Грегом, чтобы мы увидели, как вы восприняли его слова и насколько точно вы ощутили его чувства.

ШЕЙЛА: А можно попросить его сказать еще раз?

ГРЕГ: Твое курение тревожит меня. Раньше думал, что мне будет все равно, но я ошибался.

ХЕНДРИКС: Ну, теперь постарайтесь пересказать ему его слова, выразив добрую волю и понимание.

ШЕЙЛА: Да я лучше курить брошу! (смех в зале).

ХЕНДРИКС: Не надо нервничать. Вздохните поглубже и исходите из того, что он испытывает некоторый дискомфорт от вашей дурной привычки. Подумайте о его словах не как о критике, а как о подсказке того, как можно сделать свою жизнь с ним приятнее. Я понимаю, что вам трудно решиться на это в присутствии публики, к тому же дело касается разногласия, в котором вы с самого начала высказали твердую позицию.

ШЕЙЛА: Даже не знаю, как мне это сделать.

ХЕНДРИКС: Не надо заострять внимание на решении этой проблемы. Вам всего–навсего надо пересказать смысл сказанного Грегом и стоящий за этим эмоциональный контекст, то есть сделать так, чтобы он убедился, что вы поняли его чувства.

ШЕЙЛА (делает глубокий вдох): Хорошо, попробую. Я поняла, что мое курение всерьез тревожит меня. И ты не представлял себе, насколько это будет тебя беспокоить, когда мы еще не жили вместе. Сейчас мое курение доставляет тебе дискомфорт. Ты именно это хотел сказать?

ХЕНДРИКС: Замечательно. Я четко услышал воспроизведение слов Грега. А что слышали вы, Грег? Вы согласны с ее интерпретацией сказанного вами?

ГРЕГ: Да! Так оно и есть. Надо же, у меня на сердце сразу стало легче! Ведь она в первый раз выслушала и правильно поняла меня.

По реакции Грега мы видим, что даже просто почувствовать себя услышанным и правильно понятым приносит огромное удовлетворение. Ведь в жизни большинства семейных пар это такое редкое явление. После демонстрации этого упражнения я дал задания всем участвующим в занятиях парам попрактиковаться в «высказывании–пересказывании» простых житейских предложений. Почти все мне потом с удовольствием отрапортовали о том, что для них это было неожиданностью — почувствовать все внимание партнера на себе.

У некоторых пар проявлялась еще одна удивительная реакция на это упражнение. Когда человек осознавал, что он правильно понят, он словно мгновенно подпитывался положительной энергией. Подобный эффект особенно заметен у маленьких детей. Один раз моя дочурка Ли прибежала



ко мне в кабинет, чтобы поделиться впечатлениями о только что увиденном фильме «Остров голубых дельфинов». Она мне сказала: «Папа, а я сейчас смотрела кино про большую голубую рыбу!»

Я мог отреагировать по-разному. Можно было просто равнодушно сказать: «О!» Можно было улыбнуться, можно было бы попросить ее не тараторить, а повторить все еще раз помедленнее. Но я вместо всего этого произнес с таким же, как у нее, энтузиазмом: «Вот это здорово! Ты смотрела кино про большую голубую рыбу!»

Она запрыгнула мне на колени и сказала: «Да! Смотрела! Мне так понравилось!»

«Тебе понравилось это кино!» — сказал я, стараясь казаться таким же возбужденным, как и она.

«Да!!! Кино отличное!» — чуть ли не завизжала она от радости. Она теперь буквально источала энергию. Ведь ее папа не просто внимательно выслушал ее, но и воспроизвел ее радостное возбуждение. Мы, взрослые, отвечая всегда сдержанно и сжато, не даем своему партнеру возможность умножить ту энергию, которая его наполняет и которая непременно возрастет, если он увидит, что его мысли и чувства услышаны и правильно поняты вами. В такие моменты мы самоутверждаемся и сближаемся духовно.

У упражнения «Проверка правильности понимания» есть еще одно важное свойство: оно дает начало процессу заживления душевных ран детства. В детстве нас ранили наставления родителей, учителей и родственников, которые твердили нам: «Тебе только кажется, что ты себя так чувствуешь», или: «На самом деле ты так не думаешь». А когда из этого хора голосов в жизни вдруг диссонансом прозвучал голос нашего партнера, произнесшего: «Я понимаю, что ты действительно чувствуешь то-то и думаешь о том-то», вы вдруг приобрели что-то, ранее утраченное. Вас уже не терзает инстинкт самосохранения, приказывающий подавить какую-то часть себя для того, чтобы быть любимым и желанным. Можно, ничего не боясь, начать жить, проявляя сложность и многогранность своей натуры — ведь мы такие, какие есть.

### **Осознание своего имидж — «эго»**

Когда пары уже достаточно попрактиковались в основной технике общения, я знакомлю их еще с одним средством сбора информации. Это

упражнение по восстановлению в памяти забытых эпизодов детства. Выполнив это упражнение, партнеры рассказывают о своих впечатлениях друг другу. Упражнение помогает им посмотреть друг на друга по-иному, разглядеть, распознать раненую в детстве душу, ищущую обретения целостности.

Перед началом выполнения этого упражнения я прошу пары закрыть глаза и расслабиться. Иногда включаю при этом спокойную музыку, чтобы люди могли отвлечься от проблем прошедшего дня. Когда я вижу, что они готовы, я прошу каждого из партнеров постараться припомнить эпизоды своего раннего детства. Когда рождается более или менее отчетливое воспоминание, я прошу их представить себя очень маленькими детьми, ходящими по дому в поиске родителей. Каждый, как правило, первой встречает свою мать или другую женщину, воспитывавшую его. Я говорю им, что они внезапно обрели волшебную силу и способны с кристальной ясностью увидеть все положительные и отрицательные черты ее характера. Затем участвующие в этом упражнении, представляют себя говорящими своей матери, чего им всегда хотелось, но никогда не позволялось.

Точно так же я «организирую» их встречу с отцами, или воспитывавшими их мужчинами. Когда они собирают воедино всю информацию о родителях, или о других лицах, оказавших на формирование их личности в детстве решающее влияние, я постепенно возвращаю их к реальности, прошу открыть глаза и записать на листке бумаге все, что удалось вспомнить.

Я иногда сам удивляюсь, как много информации удается собрать во время этих сеансов. Например, молодой мужчина выполнял это упражнение и впервые в жизни осознал, насколько изолирован и одинок был в детстве. Он давным-давно забыл об этом и не возвращался к своим детским ощущениям, защищая психику от угнетения. Став взрослым, он даже представить себе не мог, что когда-то, когда он был еще ребенком, он мог чувствовать себя одиноким в семье, где помимо него было еще трое детей, папа занимал важную должность в правительстве, а мама была заботливой домохозяйкой. Однако во время сеанса терапии он, погруженный в воспоминания, представил себя маленьким ребенком, бродящим по дому и ищущим отца. А когда он встретился с матерью, его непроизвольно вырвавшийся вопрос был: «Почему ты вечно так занята? Неужели ты не видишь, что я одинок?» После выполнения упражнения этот пациент смог объяснить себе причины своего хронического депрессивного состояния. «До этого момента моя печаль была загадкой для меня», — признался мне он.

Выполнив это упражнение, человек вооружается информацией, необходимой для воссоздания своего имидж — «эго», то есть набора признаков лица противоположного пола, подсознательно выбираемого им в качестве партнера. Для этого ему требуется не так много. Ему следует сгруппировать положительные и отрицательные черты людей, оказывавших на него основное влияние в детстве, выделив те из них, которые сыграли в процессе формирования его личности наибольшую роль. Именно это и будет набором признаков хранящегося в подсознании имидж — «эго».

После этого я прошу партнеров поделиться друг с другом всем тем, что они уяснили, выполнив упражнение. Им следует слушать друг друга очень внимательно, не перебивая замечаниями, не пытаюсь сравнить сказанное со своими впечатлениями или как-то анализировать их. Можно только подтверждать то, что выслушаете, и выразить свое понимание. Супруги после выполнения этого упражнения начинают по-другому оценивать поведение друг друга. За проявлениями взбалмошности, капризности, нервных срывов они видят бессознательное стремление партнера залечить раны детства. Таким образом в семье создается атмосфера теплоты, взаимопонимания и поддержки друг друга.

Первые пять упражнений в части 3 помогут вам собрать информацию о своем прошлом и лучше представить свои неудовлетворенные в детстве потребности, повлиявшие на отношения с партнером. Научившись понимать потребности и желания друг друга, вы в каждом эпизоде совместной жизни сумеете разглядеть источник полезной для укрепления отношений информации.

## Глава 10. Определение курса терапии

*Один из самых глубоких секретов жизни состоит в том, что все самые достойные в этой жизни дела мы вершим не для себя, а для других.*

*ЛЬЮИС КЭРРОЛЛ*

До сих пор я в этой книге описывал первые шаги в создании

партнерских отношений на сознательной основе. Я говорил о том, что необходимо уменьшить число «убежищ» друг от друга и направить освободившуюся энергию на укрепление отношений. Много также было сказано о том, что для создания крепких отношений, характеризующихся духовной близостью, следует чаще доставлять друг другу житейские удовольствия. Помимо этого, мы обсудили некоторые пути расширения познания самого себя и партнера. Сейчас пришло время поговорить об исцелении психологических ран детства. Прочитав эту главу, вы поймете, как можно хроническое разочарование трансформировать в средство духовного роста. В следующей главе я расскажу вам о том, как сдерживать развитие наиболее взрывоопасных конфликтов.

Когда супруги проводят несколько недель совместной жизни, практикуя упражнение «Возвращение романтической любви», описанное в главе 8, они поначалу чувствуют возрождение положительных чувств и начинают испытывать привязанность друг к другу, подобно тому, как это было в начальный романтический период их отношений. Но вдруг неожиданно возникают уже, казалось бы, давно изжитые острые конфликты — те самые, которые и послужили поводом для обращения к психотерапевту. Вновь проявляются старые разногласия, и кажется, что упражнение «Возвращение романтической любви» вернуло любовь только для того, чтобы ее разрушить и вновь обратиться к силовой борьбе.

Причина заключается в том, что у каждого из участвующих в выполнении упражнений просыпается надежда на некий идеал в лице своего партнера, волшебное предназначение которого, по нашему представлению, состоит в том, чтобы вернуть целостность нашей натуры. Но неожиданно в очередной раз делается неприятное открытие: партнер либо не умеет стать таким идеалом, либо не может им стать. Более того, многие люди приходят к выводу, что их партнер — полная противоположность желаемого.

Как же можно разрешить это главное противоречие? Исходя из того, что мы вступаем в любовные отношения, сохраняя невидимые шрамы ран детства, и подсознательно выбираем себе партнеров, напоминающих нам воспитывавших нас людей (которые и были основными виновниками наших ран), можно посчитать, что брак должен усугубить, а не заживить эти раны.

В течение ряда лет, когда я читал лекции группам, такая пессимистическая точка зрения звучала явно и четко. Однажды во время дискуссии я объяснял порочные по своей сути принципы выбора партнера, и одна женщина подняла руку и спросила меня: «Доктор Хендрикс, если

исходить из вашей точки зрения, то, может быть, самый лучший выход — вообще не вступать в брак с теми, кто для нас непривлекателен. По крайней мере, мы не будем связывать свою судьбу с людьми, имеющими те же недостатки, что и наши родители». Все в зале засмеялись, а я растерялся, так как мне в тот момент нечего было даже возразить. Ведь действительно, статистика показала, что случайные браки, например браки, заключенные при помощи компьютера — «свахи», крепче, чем браки, основанные на подсознательном выборе. Браки, заключенные по любви, с самого начала несут на себе какую-то печать злого рока. Единственный совет, который я могу дать таким парам, — это помнить о скрытых причинах создания брака и не игнорировать объективную реальность. Следует отдавать себе во всем отчет, анализировать свои чувства, проявлять понимание и терпимость — вот все, что я могу посоветовать.

### **Предел возможностей дружбы**

Всегда ли исцеляющая душу любовь должна приходиться от партнера по совместной жизни? А не может ли она прийти от близкого друга? Когда эта мысль занимала меня, я работал с несколькими группами и оценивал возможность исцеления в дружбе. Часто между участниками моих занятий возникает чувство привязанности, близкой дружбы, и я одобряю это. Во время группового сеанса я мог, например, попросить поработать в паре Мэри, которую воспитывала нервная, злая, невосприимчивая к желаниям ребенка мать, и Сюзан, которая словно была живым воплощением материнства. Я мог попросить Сюзан поддержать Мэри на коленках, покачать ее, погладить по голове и дать ей поплакаться. Мэри чувствовала при этом какое-то утешение, но процесс заживления душевных ран явно не происходил. «Мне было приятно, но Сюзан — это не тот человек. Мне нужно, чтобы меня приласкал кто-то другой».

После нескольких подобных экспериментов я пришел к выводу, что любовь, которую мы ищем, всегда приходит от другого человека не при близости и доверительности, а при его соответствии имиджу — «эго» в нашем подсознании. Только тогда можно исцелить раны детства. Нас может трогать забота и ласка других, но эффект всего этого будет преходящий. Мы жаждем любви от людей, вырастивших нас, либо от напоминающих их людей, которые на подсознательном уровне сливаются с ними воедино.

Но здесь я вновь возвращаюсь к исходному противоречию: *как могут*

наши партнеры исцелять нас, если они обладают теми же негативными чертами характера, что и воспитывавшие нас люди? Лели дочь неотзывчивого, замкнутого в себе мужчины выходит замуж за «трудоголика», может ли она в браке рассчитывать на близость и интимность? Если сын постоянно впадающей в депрессию, сексуально подавленной женщины выберет меланхоличную, робкую, фригидную женщину, как он сможет возродить свою чувственность и радость жизни? Если девушка, лишившаяся отца в раннем возрасте, живет с мужчиной, который не хочет узаконивать их отношения, может ли она почувствовать любовь и уверенность в себе?

У меня в голове постепенно сложился ответ. Я пришел к убеждению, что, если люди хотят обрести исцеление, их партнеры должны меняться. Муж-трудоголик должен направить часть своей энергии на жену. Впадающая в депрессивное состояние фригидная жена может пробудить свой темперамент и чувственность. Чуждый духовно любовник мог бы стать более близким человеком. Только тогда они станут способны дать партнерам то, что искали всю свою жизнь.

Размышляя над всеми этими вопросами, я начал видеть процесс подсознательного выбора партнера в новом свете, хотя часто бывает так, что то, что желанно одним партнером, другой просто не может выполнить. Это нечто недополученное является тем, в чем другому партнеру надо совершенствоваться. Короче говоря, *пытаясь исцелить своего партнера, он восстанавливает утраченную в детстве часть самого себя!* Процесс подсознательного выбора свел вместе двоих людей, которые могут причинять боль или излечивать друг друга, в зависимости от их желания расти и изменяться.

### **Воплощение теории в практику**

С годами я все больше стал уделять внимания тому, чтобы научиться воплощать заложенную в брачных отношениях возможность исцеления в повседневную реальность. Передо мной стоял вопрос: как воодушевить людей на работу над собой, чтобы преодолеть психологические барьеры и удовлетворять потребности партнеров? Я решил разработать упражнение подобное «Возвращению романтической любви». Суть его заключается в следующем: я прошу одного из участников занятия составить список своих пожеланий для своего партнера, причем последний не берет на себя

никаких обязательств по выполнению этих пожеланий, так как в этом случае речь идет о достаточно серьезных требованиях, касающихся не только получения удовольствий, но подразумевающих изменение характера. Само собой, при недоброжелательных отношениях о выполнении таких требований не может быть и речи. Это, например, может быть просьба стать более решительным, или более терпимым, или более внимательным. В целом имеется в виду, что партнеру необходимо преодолевать свои наиболее ярко выраженные отрицательные черты.

Так же, как и в упражнении «Возвращение романтической любви», эти сформулированные в общем виде запросы должны закрепляться на практике и иметь вид записей. В противном случае у партнера не будет источника обратной связи, подсказывающего, как ему надо меняться, и возможны различные неверные толкования и хитрые маневры в поведении. Это упражнение, названное мною «Растяжка характера», так же как и «Возвращение романтической любви», требует соблюдения принципа «подарок, а не вознаграждение по контракту». В случае «контрактных» отношений подсознание будет отвергать изменения в поведении. Это принципиально важно. Если один из супругов начал изменять свое поведение и уже нетерпеливо ждет каких-то ответных изменений от партнера, весь процесс быстро превращается в силовую борьбу. Старая вражда вспыхивает с новой силой, и об исцелении можно забыть. Людям следует понять, что перебарывать себя (делать «растяжку» характера) очень трудно, и развивать в себе способность любить нужно, не ожидая ответной любви, а просто потому, что их партнеры заслуживают этой любви.

Итак, составив общую схему этого упражнения, я начал прорабатывать детали. Как, например, люди смогут точно для себя определить, каких изменений в поведении попросить от партнеров? Мужья и жены быстро принимаются за критику, но очень редко они могут четко сформулировать то, что им нужно от партнера. Мне интересно узнать, как они изложат на бумаге информацию, которая скрыта от их сознания. Не потребуется ли только для одного этого несколько месяцев, а может, и лет, интенсивной психотерапии?

К счастью, решение оказалось гораздо проще, и в основу его лег анализ собственной критики. Мы поняли из предыдущей главы, что простой анализ нескончаемых жалоб супругов друг на друга способен дать достаточно четкую картину того, чего в детстве эти люди были лишены. Детали не имеют значения. Исходный материал лежит на поверхности, его только надо проанализировать. Месяцы или годы совместной жизни супругов стерли поверхность, скрывающую подлинную суть их

разногласий, и вся их основа рельефно обнажилась, выражая главные потребности. Вспомните, как начинаются ссоры: «Ты никогда!..», «Ты всегда!..», «Ты когда-нибудь, в конце концов!..» В основе этих обвинений лежит тоска по тому, чего супруги были лишены в детстве — привязанности, понимания, защищенности, независимости. Таким образом, чтобы сформулировать список взаимных просьб для этого упражнения, супругам нужно просто выделить свои желания, звучащие как обычные нудные жалобы, принявшие форму моральных расстройств. Осознав эти желания, вы можете попросить партнера изменить свое поведение так, чтобы он помогал выполнять эти желания. Этот список конкретных, направленных на изменение поведения пожеланий может стать основой программы терапии отношений.

### **Определение курса терапии**

Сейчас я продемонстрирую вам, как выполнялось это упражнение на моих занятиях. Для начала я всегда просил кого-нибудь высказать существенную претензию к своему партнеру. Одна женщина, которую звали Мелани, привлекательная, экстравагантная блондинка, вызвалась сама. Она начала жаловаться на своего мужа, и жалобы ее вначале выглядели как мелочные придирки. «У Стюарта ужасная память, — говорила она, — и чем дальше, тем хуже. Меня это всегда раздражает. Я бы хотела, чтобы он прошел специальный курс по развитию памяти».

Стюарт, солидный джентльмен с усами, сидел сзади нее с сердитым видом и, когда подошла его очередь отвечать, стал бойко оправдываться: «Мелани, я же адвокат. Мне приходится держать в памяти тысячи страниц текста законов, указов и постановлений. Я считаю, что у меня прекрасная память».

Не давая Мелани продолжить, я спросил, почему ее раздражает Стюарт. Она на секунду задумалась, а потом сказала: «Я думаю, это можно выразить так: он забывает сделать то, о чем я его прошу. Например, на прошлой неделе мы собирались пойти куда-нибудь пообедать, и он забыл заказать столик. Или еще, на днях у нас была вечеринка, и он забыл представить меня гостям. Я чувствовала себя как идиотка».

Я спросил: «А какие-нибудь другие, более глубокие чувства, такие, как печаль, гнев, страх, возникали, когда вы расстраивались по этому поводу?» Я мало-помалу подводил ее к выявлению скрытых,



подсознательных желаний, обуславливающих критицизм.

«Когда с ним такое случается, я чувствую себя нелюбимой. Я чувствую, что он обо мне не заботится, — призналась Мелани. — Я чувствую себя почти отвергнутой. Поэтому мне кажется, что я от него хочу, чтобы он показал мне, что я важна для него, что он думает обо мне. Мне нужно знать, что я занимаю в его жизни не меньшее место, чем работа».

В этот момент я попросил Мелани постараться представить, какие психологические раны ее детства беспокоит Стюарт, когда проявляет к ней невнимательность. Не обращались ли ее родители с нею так же? Мелани быстро восстановила в памяти пережитое в детстве. Она проанализировала свой критицизм, выразив его в форме скрытых желаний, и затем описала, как ее муж своим поведением может эти желания удовлетворить. Задача довольно прямолинейная.

«А теперь, Мелани, — продолжал я, — попрошу вас составить список конкретных пожеланий по изменению поведения вашего мужа. Что он должен сделать, чтобы дать вам ощущение заботы о себе. Можете ли вы посоветовать Стюарту, как изменить вашу жизнь к лучшему?»

Она подумала минуту, затем сказала, что сможет.

После этого я написал для Мелани, Стюарта и для всей остальной группы подробные инструкции по выполнению упражнения «Растяжка характера», и они приступили к его выполнению. Мои инструкции предусматривали: идентификацию хронических жалоб; выделение желания, вызвавшего ту или иную жалобу; составление списка реальных элементов поведения партнера, которые могли бы каждое из этих желаний удовлетворить. Затем супругам следовало ознакомиться со списками пожеланий друг друга и расположить их по степени сложности исполнения. Я заранее предупредил всех, что, поделившись такой информацией, они еще не берут на себя никаких обязательств. Цель упражнения — внушить партнерам идею о том, что для «растяжки» своего характера с целью удовлетворения нужд другого партнера необходимо изменять свое поведение.

Когда пары закончили выполнение задания, Мелани вызвалась зачитать свой лист. Вот отдельные ее пожелания:

«Мне хочется, чтобы ты хотя бы один вечер в неделю уделял только мне, и мы куда-нибудь в эти дни вместе ходили».

«Я хочу, чтобы ты не забывал представлять меня своим друзьям и коллегам, когда я прихожу к тебе в офис».

«Я хочу, чтобы ты подарил мне что-нибудь особенное на мой день рождения — что-то, что ты сам выбрал и даже сам упаковал».

«Мне хочется, чтобы ты хотя бы раз в день на работе выбирал время, чтобы позвонить мне домой и просто поболтать».

«Я хочу, чтобы ты, когда мы вечером садимся ужинать, не забывал выдвигать для меня стул из-за стола».

«Мне хочется, чтобы ты меньше времени отдавал работе и не работал бы совсем по субботам и воскресеньям».

«Еще мне хотелось бы, чтобы ты, когда задерживаешься на работе более чем на пятнадцать минут, звонил и предупреждал меня».

«Я хочу, чтобы ты по ночам не уходил спать в свою отдельную спальню, и мы бы спали вместе каждую ночь».

Следуя моим предписаниям, Стюарт принял к сведению просьбы Мелани, распределил их по сложности и выбрал то пожелание, которое ему выполнить легче других. Он сообщил об этом всей группе, заявив, что готов не забывать каждый вечер выдвигать Мелани стул из-за стола перед началом ужина. Его готовность откликнуться на ее просьбы контрастировала с тем, как он яростно защищал себя, когда Мелани жаловалась на его плохую память. Он, видимо, понял, что жалобы Мелани обусловлены ее неудовлетворенными в детстве потребностями. Кроме того, он был польщен тем, что ему предоставлялось право самому распределить пожелания по степени трудности их выполнения, и тем, что любые из них он мог проигнорировать. Все это облегчило ему взятие психологического барьера.

### **Комплексные изменения в действии**

Когда мы завершили работу со списком Мелани, Стюарт вызвался зачитать свой список. Он тоже проделал всю предписанную мною работу. Его критицизм в основном сводился к тому, что Мелани во всем старается

взять на себя роль судьи. Ему казалось, что она постоянно придирается к нему. Он признался, что ему это обидно, так как и в детстве он испытывал то же самое от родителей. «Наверное, именно этим объясняется привлекательность Мелани для меня. Это я понял на ваших занятиях», — сказал он мне.

Стюарт также пожелал, чтобы Мелани хотя бы раз в день хвалила его. Мелани, в свою очередь, признала, что иногда это ей очень трудно сделать. «Я не считаю себя слишком придиричивой, — искренне сказала она, — и думаю, проблема здесь в том, что Стюарт слишком часто поступает безответственно. Главная проблема не в занятой мною позиции, а в его поведении!» Для нее порой было бы трудно хвалить Стюарта, потому что она не признавала обоснованность жалоб своего мужа. Она считала себя нормальным человеком с реалистичным складом характера, а не завзятым критиком.

Одним из достоинств упражнения «Растяжка характера» в данном случае является то, что Мелани не всегда соглашалась с оценкой, данной ей Стюартом, но это не мешало процессу заживления ран. Ей сначала надо было хотя бы пообещать делать мужу не менее одного комплимента в день, тогда она стала бы чаще фиксировать в своем сознании положительные качества мужа и постепенно осознала бы, что слишком придиричива к нему. Выполняя это упражнение, Мелани и Стюарт улучшили бы свои отношения. Стюарт наслаждался бы заслуженным признанием своих достоинств, а Мелани смогла бы осознать и избавиться от такой отрицательной черты своего характера, как огульный критицизм. Способствуя излечению своего мужа, ее собственная натура становилась бы более целостной и любящей.

Если пары добросовестно выполняют это упражнение несколько месяцев, они открывают для себя еще одну его скрытую особенность: любовь, которой они окружают друг друга, возвращается к ним душевным исцелением — залечиваются невидимые раны, о которых они и не догадывались.

Стюарт и Мелани работали со мной около года. И Стюарт все же сумел выполнить все пожелания Мелани, включая и то, в котором она просила его не уходить на ночь в собственную спальню. Ему было непросто это сделать, так как он очень ценил покой и уединение, однако он понял, насколько это важно для Мелани, и решился для начала провести эксперимент в течение месяца.

Первую неделю он чувствовал дискомфорт и не высыпался, поэтому жалел, что согласился отказаться от своей отдельной спальни. Там он ведь

мог делать все по собственному желанию: открыть окно, когда хотелось больше свежего воздуха, или, например, включить свет и почитать, когда не спалось.

На второй неделе он уже спал нормально, но ему казалось, что он находится в каком-то состоянии компромисса с самим собой. В течение третьей недели он уже стал видеть в новом режиме сна свои преимущества. Во-первых, Мелани стала чувствовать себя намного счастливее. А во-вторых, между ними стала чаще возникать интимная близость. В течение последней недели эксперимента Стюарт решил, что вполне может ужиться с новым порядком вещей.

Их отношения продолжали улучшаться, и через несколько месяцев, во время одного из сеансов, Мелани сказала, что стала настолько уверена в чувствах Стюарта к себе, что он мог бы опять уходить в свою спальню. «Я вижу, что ты иногда любишь побыть один, — сказала она. — Теперь я не буду обижаться, если ты захочешь уйти в свою спальню». Таким образом, практика «растяжки характера» помогла Стюарту вселить уверенность в Мелани, которая уже не сомневалась в его чувствах к ней. Но, к удивлению Мелани, Стюарт отказался воспользоваться ее предложением. «Я буду чувствовать себя отшельником в отдельной спальне», — сказал он.

Что мы здесь наблюдаем? Каким-то образом, стараясь выполнять пожелания Мелани по созданию доверительных, более душевных отношений, Стюарт открыл подавленные и отвергнутые потребности в себе. Беседуя со Стюартом, я узнал, что в детстве родители считали ненужным проявлять по отношению к нему свою ласку. Стюарт сумел себе внушить, что ему это и не нужно. «Я ведь знал, что они любят меня, — рассказывал мне он. — Они просто проявляли свою любовь по-другому». Иными словами, он привык к недостатку нежности и ласки, решив, что может прожить и без них. «Я помню, что когда я приходил в гости к другим детям, то от их родителей получал больше ласки, чем от своих. Когда мама одного из моих одноклассников обняла и погладила меня, мне даже стало как-то не по себе. Я привык к эмоциональной сдержанности своих родителей».

Когда Стюарт встретил Мелани, его привлекла в ней ее любвеобильная натура, но потом эта черта ее характера стала казаться ему навязчивой, и он стал искать убежища. Но теперь он разобрался в своих переживаниях и сумел побороть себя, выполняя пожелание Мелани стать более нежным и любящим. Этот процесс увлек его, так как он почувствовал проснувшуюся в себе потребность в ласке и мог удовлетворить ее.

Много раз в ходе моей работы я наблюдал этот эффект взаимного

исцеления, и могу сказать с уверенностью, что в большинстве случаев супругам друг от друга требовалось почти одно и то же, но главным требованием к партнеру всегда было то, что он однажды отверг и подавил в себе. И когда человеку удается преодолеть в себе внутреннее сопротивление и пойти навстречу эмоциональным нуждам своего партнера, его подсознание интерпретирует такое проявление заботы как заботу о самом себе. Любовь к самому себе достигается через любовь к другому.

## **Сопротивление**

Изменения в лучшую сторону всегда сопровождаются определенным сопротивлением. Одним из открытий Фрейда было то, что за каждым желанием кроется страх того, что это желание осуществится. Когда ваш партнер начинает вести себя так, как вы всегда мечтали, вы испытываете смешанное чувство удовольствия и в то же время страха. Вам нравится, как поступает партнер, но какая-то часть сознания убеждает, что вы не заслуживаете этого. Фактически вы подсознательно убеждены в том, что при положительных переменах в поведении партнера вы словно нарушаете некое всесильное табу. Мы уже говорили об этом табу на удовольствия, однако следует иметь в виду, что в процессе «растяжки характера» ваше сопротивление может еще более усилиться.

На одном из примеров я покажу, как может проявляться подобное сопротивление. Давайте представим, что вы выросли с родителями, которые постоянно попрекали вас вашими ошибками. Исходя из благих намерений сделать вас более способным, научить добиваться в жизни успеха, они не оставляли незамеченным ни единого вашего промаха. Они считали, что, информируя вас о ваших ошибках, они стимулируют вас к их исправлению. Однако они добились лишь деформации вашего чувства уверенности в себе. Когда вам иногда удавалось преодолевать их отрицательное влияние и вы действовали с уверенностью в собственных силах, тут же следовал окрик: «Не будь слишком самоуверенным!» Вас уязвляла подобная реакция, но вы тогда были слишком малы и вам ничего не оставалось кроме того, как приспособиться к наставлениям родителей. Другие действия могли угрожать выживанию. Вашим партнером в браке оказался подсознательно выбранный человек, словно принявший от ваших родителей эстафетную палочку деструктивного поведения, и вы вновь подверглись атаке.

Давайте представим, что вдруг ваш партнер начинает относиться к вам с большей лаской. Вначале вы таеете от удовольствия. Но постепенно внутренний голос начинает вам подсказывать: «Ты же не заслуживаешь этого. Если так будет продолжаться и дальше, ты не выживешь. Твое существование зависит от воли других людей, и они не хотят твоей целостности!» Чтобы заглушить этот голос, вы ищете способы как-то сорвать положительное поведение вашего партнера. Вы либо начинаете непроизвольно искать поводы для ссор, либо мотивы такого поведения вашего партнера начинают казаться вам подозрительными. Как это ни смешно, но вы начинаете искать способ отвергнуть от себя ту самую любовь, которую так долго искали и так страстно желали.

Сопrotивление удовлетворению заветных потребностей распространено гораздо шире, чем это принято считать. Большинство моих клиентов, не выдерживающих и прекращающих курс терапии, делают это не потому, что не желают становиться лучше, а потому, что не могут справиться с тревогой, появляющейся у них вместе с положительными переменами.

Для того чтобы преодолеть этот страх, надо не останавливаться и продолжать процесс терапии. Я убеждаю своих клиентов продолжать «растяжку характера» до тех пор, пока они не будут способны совладать со своей тревогой. Время берет свое, и они начинают понимать, что эти табу, мешающие их росту, являются всего лишь призраками прошлого, которые не имеют реальной силы в их сегодняшней жизни.

Мне довелось работать с одним клиентом, который необычайно тщательно и последовательно выполнял по моему заданию «растяжку характера». В ответ на просьбу своей жены больше уделять времени ей и детям он постепенно изменил график своей работы. Он перестал заниматься работой дома в выходные и умудрялся почти каждый день, не опаздывая, приходить домой к шести вечера. Но когда жена попросила его побольше бывать с детьми, в нем всюду заговорил защитный рефлекс сопротивления. Он пришел ко мне и принялся возмущаться: «Хэрвилл, я чувствую, что если через силу изменю еще хоть частичку себя, я вообще перестану существовать как личность! Я уже не буду самим собой! Я чувствую, что мое «я» вообще умрет во мне!»

В данном случае партнер рассматривал требующуюся от него перемену характера как отказ от собственного «я». Напористый, удачливый бизнесмен должен был превратиться в домашнего заботливого родителя. На уровне подсознания он считал это равносильным смерти. Я успокоил его, объяснив, что, если он поборет себя и продолжит выполнять

упражнение, все его страхи пройдут. Никакая смерть ему не грозит. Ему не придется исчезнуть, поскольку его поведение, его жизненные ценности и убеждения не выражают целиком его «я». Он — сложная личность. Я убеждал его, что если бы он смог преодолеть наиболее консервативные убеждения и черты своего характера, то стал бы более совершенной личностью; он вернул бы себе целостность, способность к любви и духовность, которые были у него в детстве и которые он загнал так глубоко внутрь, вращаясь в мире бизнеса.

Для того чтобы он сумел побороть в себе страх смерти, я посоветовал ему во что бы то ни стало продолжать делать то, что вызывало в нем страх. «Это естественно, что вначале вам кажется, что вы можете умереть, — говорил ему я. — Ваш внутренний голос словно твердит вам: «Остановись! Хватит! Ты же можешь умереть!» Но, продолжая меняться, вы приучаете «старый» мозг к новому, и голос тревоги внутри вас затихает. «Я не собираюсь умирать!» В конце концов страх смерти отступает с вашего пути к самосовершенствованию».

#### **Обобщая сказанное в главе**

Брак способен удовлетворить ваше скрытое желание излечить раны души и обрести целостность, но это не всегда легко сделать, потому что процесс не проходит так, как хотелось бы — легко, самопроизвольно, без четкого определения своих желаний и потребностей, без вопросов и ответов, без взаимности. Вам необходимо влиять на защитные реакции вашего «старого» мозга, внося в жизнь больше целенаправленного и сознательного. Перестаньте ждать волшебной заботы окружающего мира о себе; позаботьтесь сами о своем духовном исцелении. И, как это ни парадоксально звучит, вы сможете сделать это, сфокусировав свою энергию на исцеление не себя, а партнера. Только тогда начнется и ваше собственное исцеление.

Овладев «растяжкой» как стандартным методом борьбы с критицизмом и предотвращения конфликтов, вы вступите на новый этап пути к сознательному браку и навсегда забудете о силовой борьбе.

## **Глава 11. Сдерживая ярость**

*Ни на небесах, ни в аду нет гнева, подобного тому,  
который может испытывать женщина.*

### УИЛЬЯМ КОНГРЕВ

В некоторых семьях никогда не бывает ссор между супругами. «У нас в доме царит спокойствие» — сказала мне Марла, хорошо воспитанная и обходительная женщина лет тридцати. Она мало пользовалась косметикой, у нее были прекрасные светлые волосы и очень милые черты лица. Марла и ее представительный муж, которого звали Питер, пришли ко мне на второй сеанс терапии. «Мы никогда не ругаемся, — продолжала Марла. — Мы не «пилим» друг друга... — Она вдруг остановилась, взглянула на Питера и затем добавила с печальной улыбкой, — ...по крайней мере в явной форме».

Общаясь с ними, я не мог не согласиться со сказанным Марлой. Было видно, что они с Питером во всем ладят. Они постоянно проявляли взаимную нежность, улыбались, держались за руки, внимательно слушали друг друга, всегда старались понять точку зрения партнера, что реже всего случается во время подобных сеансов, выслушивали друг друга, не перебивая. Увы, как выяснилось потом, добрые чувства скрывали океан отчаяния.

Их отношения переживали глубокий кризис, и они решили заняться терапией. За Питером закрепилась репутация плохого мальчишки, который все делает из рук вон плохо, а Марла вела себя как любящая, всепрощающая святая. «У меня все получается не так, как надо, — сказал Питер, — а Марла прощает меня. Я не хочу брать на себя ответственности ни за что, и она все берет на себя. В наших отношениях уже все определено: я-трудный, она—само совершенство. Меня это бесит».

Эта последняя фраза — «Меня это бесит» — была произнесена бесстрастным, спокойным голосом и сразу же разрушила идиллическую картину, словно подчеркнув признание того, что в их отношениях существует напряженность.

Если можно было бы количественно измерить проявление гнева среди супружеских пар, Марла и Питер были бы, наверное, в самом конце списка. Выше их в списке были бы «пилящие» друг друга супруги, далее следовали бы устраивающие шумные сцены, и во главе списка стояли бы те, кто порой доходит до рукоприкладства. Большинство моих клиентов находятся где-то в середине списка. Между ними порой вспыхивает враждебность,



однако они выражают свой гнев словами и пассивной агрессией, но ни в коем случае не физически.

Мы еще обсудили в этой главе историю Питера и Марлы, а сейчас я хочу разобраться в том, какими способами супруги изливают свой гнев.

Случаи рукоприкладства в моей практике встречаются редко, поэтому каждый из них запоминается. Однажды утром в мой офис пришли Стефен и Оливия — супруги лет сорока. Они попросили назначить для них специальный сеанс. Стефен был очень сдержан, а Оливия бледна и выглядела так, словно потеряла рассудок. Я заметил отметину красного цвета на ее щеке. Они примерно минуту сидели в тишине, не говоря ни слова ни мне, ни друг другу. Когда я наконец спросил, что стряслось, Стефен начал описывать сцену их ссоры, случившейся накануне вечером. Оливия, по его мнению, сама спровоцировала ее.

«Речь шла о деньгах, — рассказал Стефен. — Я старался объяснить ей, как я стеснен материально в настоящий момент, и хотел, чтобы она поняла, что я долго этого давления не выдержу. — Он перевел дыхание и продолжал: — Я ей все это говорю и вдруг замечаю, что она стоит, скрестив на груди руки и смотрит на меня прищурившись. Я почувствовал, что начинаю выходить из себя. И тогда она сказала, что ей надоело слушать мое нытье про деньги и что это мои проблемы. Сам не знаю, как это получилось, но я после этих слов дал ей сильную пощечину. Она тоже меня ударила, и мы, как говорится, сошлись врукопашную. Она рвала волосы на мне и кусала меня. Я отвечал, как мог. Это было что-то страшное. Мы потеряли контроль над собой».

Стефен и Оливия за тринадцать лет совместной жизни не раз ссорились, но такое случилось впервые. Они сами были шокированы своей агрессивностью.

Для большинства пар такие взрывные эпизоды — редкость. Гораздо чаще встречается желчный критицизм, который и является слабым проявлением гнева. Именно так было с Элизабет и Фрэнком, парой, пришедшей ко мне в тот же день, но позднее. У них тоже вечером накануне произошла ссора, но конфронтация ограничилась взаимными обидными репликами. Спор возник по поводу плана постройки их нового дома. Элизабет наняла дизайнера по внутреннему интерьеру, чтобы проработать некоторые детали кухни. Она посчитала, что это ее прерогатива. Однако муж пришел в ярость, узнав, что она сделала это, предварительно не проконсультировавшись с ним. Причиной гнева были не деньги — они были достаточно состоятельными людьми. Его гнев был вызван тем, что его не поставили в известность.

Я хорошо запомнил рассказ Элизабет во время того сеанса, так как это был наглядный пример разрушительной силы критицизма. Объясняя мне, каково ей было выдержать критику своего мужа, она говорила: «Он излил на меня целый поток гнева. Когда он наконец остановился, я чувствовала себя униженной и раздавленной». Заметьте, он ее и пальцем не тронул, но психическое состояние Элизабет было таково, словно он ее поколотил. Он не давал ей пощечины, его орудием были ядовитые стрелы критицизма и враждебности. На под сознательном уровне Элизабет чувствовала то же самое, что и Оливия, точно такой же страх и отчаяние.

Бывает, что гнев трудно разглядеть, так как он маскируется депрессивным состоянием. Я около года работал с одной парой, Барбарой и Алленом. Аллен преподавал в вузе, а Барбара была домохозяйкой. Они пришли ко мне, потому что оба были обеспокоены хроническим депрессивным состоянием Барбары. Она за последние несколько лет стала какой-то инертной, потеряла интерес к сексу и даже, в некотором роде, чувствовала себя больной. Аллен на первом же сеансе откровенно признался, что ее депрессия привела к тому, что она перестала быть для него интересной. Но только через несколько недель он рассказал, что чуть было не завел на работе роман с молоденькой, привлекательной преподавательницей.

В один из дней у Барбары и Аллена наступил момент истины, расставившей все точки над «і». Когда до конца сеанса оставалось всего несколько минут, она, посмотрев на часы, сказала, что хочет сообщить что-то очень важное и волнующее ее. Барбара собралась с духом и начала говорить. При этом она смотрела на меня, избегая смотреть на Аллана. «На прошлой неделе я видела ужасный сон. Я должна его рассказать. Мне приснилось, что я пришла к вам на сеанс одна. И вы спросили меня, есть ли у меня на душе что-то сокровенное, чем бы я не хотела ни с кем делиться. И я сказала вам, что... я хочу убить Аллена. — Она перевела дыхание и продолжала: — Я проснулась в холодном поту. Я была напугана и сконфужена. Видит Бог, что это на самом деле не так! Я не хочу убивать Аллена! Я люблю его. Я не могу жить без него! Пожалуйста, помогите мне правильно объяснить этот сон!»

Барбаре во сне открылось то, о чем я уже и так догадывался: она в душе держала сильный гнев на Аллена и даже от себя скрывала этот гнев, но он, преломившись, нашел выход в ее депрессии. Ее гнев, таким образом, обратился внутрь ее самой, и, чтобы подавить его, она дорого заплатила: подавила в себе сексуальность, аппетит к вкусной пище, интерес к игре на пианино — в общем, все проявления жизненной энергии, которые она

подсознательно считала угрожающими.

Проанализировав поведение Барбары, я пришел к выводу, что ее боязнь собственного гнева была обусловлена живущей в ней подсознательной ассоциативной связью между гневом и страхом одиночества. В детстве она была в семье «паинькой», в отличие от старшей сестры, которой были свойственны агрессивность и капризный характер. Старшую сестру частенько сурово наказывали за ее поведение, и Барбара, зная об этом, находилась в состоянии постоянного страха. Этот страх остался в ней навсегда, и когда она вышла замуж, то все то, что помогло ей адаптировать сознание в детстве, сыграло отрицательную роль в браке.

### **Разрушительная сила ярости**

Эти истории проливают свет на одну закономерность. Гнев и злость играют деструктивную роль в отношениях, независимо от того, как они проявляются. Когда один из партнеров проявляет гнев, другой чувствует себя таким же обиженным и раздавленным, как после рукоприкладства. Это происходит вследствие того, что наш «старый» мозг не различает орудия, которыми наносятся удары, будь это кулаки или гневные тирады. Более того, подсознание устроено так, что сам нападающий спустя короткое время чувствует себя жертвой инцидента, так как на уровне глубокого подсознания его «старый» мозг воспринимает любое совершаемое действие как направленное внутрь себя. Поэтому так же, как и добро, проявленное по отношению к партнеру, подспудно воспринимается как направленное и на самого себя, так и злоба, обращенная вовне, возвращается внутрь человека. Делая плохо партнеру, мы делаем плохо себе. Ссоры чреваты тем, что после них полный мир в отношениях уже невозможен — возможны лишь «дипломатические переговоры». Доверительности уже не будет, так как не будет полной взаимной уверенности. «Старый» мозг построит прочные «оборонительные сооружения».

Если открытые проявления гнева ранят душу сразу, то подавленный гнев часто опустошает брачные отношения. Я не понаслышке знаю о деструктивной роли подавленного гнева, поскольку первые тридцать три года своей жизни тоже жил в подавленном состоянии и моя депрессия в конечном итоге привела к разводу с моей первой женой. А причина этой депрессии была в том, что я еще в детстве загнал в глубь себя ощущение

боли и гнева. Как это мне сейчас ни стыдно вспоминать, но я, потеряв в возрасте шести лет обоих родителей, не испытывал особых эмоциональных страданий. Когда мама скорострительно скончалась от сердечного приступа, я даже не плакал. И я помню, что родственники принялись хвалить меня за «мужественность». Рассуждая по-детски, я этот комплимент превратил в директиву: «Тебя будут ценить, если будешь бесчувственным». Я хорошо усвоил урок: в молодые годы я стал благодарить судьбу за то, что мои родители так рано умерли и это дало мне шанс вырваться из нашей деревенской глуши и переехать в город, куда меня забрала сестра и где я сумел получить образование.

Этот миф был нужен моему сознанию. Он был словно анестезирующим средством, заглушившим во мне детскую боль брошенности. Я считал себя «удачливым» человеком, а не бедной сироткой, и поэтому не сетовал на свою судьбу. Но это не прошло даром. Мои подавленные эмоции отразились в первом браке. Поскольку я фактически отказался от части своего «я», можно сказать, что я в определенном смысле умер. Во мне было мало внутренней теплоты и нежности по отношению как к себе, так и к окружающим. Подсознательно я пытался найти в жене то, чего мне не хватало. Я страдал от недостатка эмоциональной близости, но она не могла в достаточной мере удовлетворить эту мою потребность — отчасти потому, что сама сильно страдала от психологических ран детства, а отчасти из-за того, что отстранилась от меня, увидев, насколько я Упрям, бесчувствен и вечно всем недоволен. Порочный круг замкнулся. Чем сильнее у меня возникало желание исправиться, тем дальше она от меня отстранялась.

Один из наиболее показательных эпизодов нашей жизни произошел спустя несколько дней после смерти ее отца. Мы были с ней в комнате вдвоем, скорбь продолжала душить ее, и она плакала не переставая. Я утешал ее, как мог, но для этого мне приходилось преодолевать себя. Во мне боролось два чувства. Одна часть моего «я» выражала сочувствие и понимание, а другая словно говорила: «Подумаешь, ничего страшного. Я в детстве потерял родителей и спокойно пережил это. Стоит ли так убиваться?»

Несколько лет спустя, в возрасте тридцати трех лет, я впервые пришел на прием к психотерапевту, правда, не как клиент, а как практикант. На одном из первых сеансов он попросил меня рассказать о своих родителях. Я рассказал, что они скончались, когда я был ребенком, добавив, что все же судьба моя сложилась удачно. Я вырвался из убогой жизни на полузаброшенной ферме, получил образование и полностью изменил образ

жизни.

«Расскажите мне, как умерла ваша мама», — попросил меня он, прервав мою автобиографию.

Я начал рассказывать, но почему-то почувствовал, что слова застревают в горле.

«А как ее хоронили?» — продолжал спрашивать он.

Я начал рассказывать, но, к моему большому удивлению, вдруг разрыдался. Я долго плакал и никак не мог остановиться. Взрослый, я вдруг расплакался, как шестилетний ребенок. Психотерапевт участливо посмотрел на меня и сказал: «Хэрвилл, вы только сейчас начали скорбеть о смерти матери».

После того как я перестал подавлять в себе гнев и сопровождающую его ярость, я начал меняться. Смутная тревога постепенно уходила. Я стал более восприимчив к чужой боли. И впервые в своей жизни я почувствовал себя по-настоящему живым человеком. Я стал осознавать свою сущность и свое место в жизни. Все мои чувства нашли свое выражение, и я начал жить в гармонии с окружающим миром.

Идее того, что человек не должен подавлять проявления боли и гнева, противостоят некоторые укрепившиеся в обществе социальные директивы. Родители, как правило, раздражаются, видя своего ревущего ребенка, внушают ему, что это нехорошо, могут даже нашлепать. Подросток, хлопнувший в гнев дверь, подвергается критике, его заставляют извиняться, наказывают. Человек вырастает под гнетом страха проявления собственных эмоций и вместе с ними хоронит в глубине своей души и способность любить. Любовь и гнев — это ведь две стороны одной медали. Они не могут существовать отдельно, как не может существовать добро без зла. А по большому счету и то, и другое является разными проявлениями одной и той же жизненной силы. Мы испытываем радость, потому что наша жизненная энергия имеет канал для открытого проявления. Когда мы злимся, наша жизненная энергия остается внутри нас. Гнев в нас вселяется тогда, когда мы бросаем вызов зову жизни.

### **Идея «укрощения» гнева**

Но как мы можем выразить гнев, не ранив любимого человека? Ответом будет идея «укрощения». Чтобы понять, что я подразумеваю под «укрощением», представим разрушающую силу бензина. Если разлить

бензин и поднести горящую спичку, моментально вспыхнет всепожирающее пламя. А если этот же бензин маленькими порциями подавать в цилиндры двигателя внутреннего сгорания, вырабатывается полезная энергия. Но ведь эта полезная энергия — преобразованный потенциальный источник разрушения. Точно так же можно изменить проявление нашего гнева, регулируя его.

Упражнения, снижающие уровень проявления гнева, — это новое направление в психотерапии. Ортодоксальные психоаналитики традиционно облегчают страдания людей от страха и гнева, просто выявив в их сознании причины, вызвавшие эти чувства. Во время сеанса клиента просят говорить все, что приходит на ум — это называется поток сознания. Психотерапевт в ключевые моменты включается в этот поток, задавая вопросы и пытаясь построить связи между разобщенными мыслями. В идеальном случае у клиента проявляется сознание. Если клиента охватывает приступ гнева при воспоминании какого-то эпизода, психотерапевт не пытается как-то умерить или, наоборот, еще более усилить эмоции клиента — он все так же тактично ведет свою линию.

Психотерапевт, придерживающийся идей школы Гестальта, будет участвовать в процессе активнее. Такой психотерапевт использует проявление клиентом гнева с пользой для дела, начав то, что на профессиональном языке называется «диалог лицом к лицу». Клиенту необходимо сесть напротив пустого стула и представить, что на нем сидит человек, на которого он злится, или тот, кто расстроил его. Клиент может держать что-то в руках, чтобы побить этим предметом воображаемого оппонента. Злоба и печаль выходят в форме физического и эмоционального катарсиса и направляются на породившие их источники. Считается, что результатом должно быть снижение внутреннего психологического груза из-за «незавершенной разборки».

Специалист по психодраматизации использует несколько иной подход. Он словно становится режиссером драмы и просит клиента назвать ему список действующих лиц. Клиент во время сеанса ходит по кабинету и поочередно исполняет разные роли. Он изображает то собственную мать, то брата, то начальника, потом внезапно может перевоплотиться в самого себя и начать отвечать этим воображаемым людям. Здесь, как и в «диалоге лицом к лицу» Гестальта, целью является снижение эмоциональной нагрузки и одновременное выявление истинного источника гнева.

## Упражнение «Вместилище гнева»

«Вместилище гнева» — это упражнение из практики школы Гестальта, которое я специально адаптировал для пар. Его суть — позволить нам свободно выражать свои чувства; партнер при этом не должен придавать им значения или противоречить им — он должен быть «вместилищем» вашего гнева. Ему нужно просто констатировать ваше разъяренное состояние: «Я вижу, что ты вне себя от злости». Вам в большинстве случаев будет достаточно признания им вашего права на выражение эмоций, и ваш гнев быстро иссякнет. Это упражнение не может, конечно, устранить источник вашего гнева — этого следует добиться, выполняя другие упражнения по взаимному изменению поведения. Это же упражнение просто подтверждает реальность ваших эмоций.

Когда ваш партнер сердится и наступает ваш черед быть «вместилищем», вы тоже будете в выигрыше от выполнения этого упражнения, так как вы учитесь тому, как управлять своими произвольными защитными реакциями. Надо помнить, что вы всего лишь фиксируете его гнев, но не выражаете согласия с ним или признания своей вины.

«Вместилище гнева» — это по сути то же самое, что и упражнение «Проверка правильности понимания», о котором мы говорили ранее в главе 9. Поэтому выполнять их необходимо в такой же последовательности. Разница в основном лишь в том, что активный участник выражает свои эмоции гораздо энергичнее. Поэтому из соображений «техники безопасности» следует придерживаться трех главных правил: во-первых, запрещается кому-либо из партнеров выходить из комнаты до завершения эпизода-упражнения; во-вторых, партнерам запрещаются какие-либо физические действия, выражающие их гнев; в-третьих, тот, кто передает гнев, должен выражать свою критику, только описывая неправильное, на его взгляд, поведение другого партнера, не затрагивая личных качеств. Другими словами, партнерша, разозлившись, может сказать: «Я страшно сердита на тебя за то, что ты не ночевал дома», но ни в коем случае нельзя говорить: «Где ты шляешься по ночам?»

Можно устанавливать «Дни гнева», распространяя выполнение этого упражнения на весь день. Целый день один партнер играет роль «вместилища гнева», а другой высказывает ему все наболевшее. Партнер все терпеливо выслушивает, пересказывает то, как он сказанное понял, успокаивает другого партнера и проникается пониманием, но только не

переходит в контратаку. На следующий день наступает очередь другого партнера излить свое недовольство. Попробуйте, и вы с удивлением обнаружите, что только когда вы вольны безбоязненно и открыто проявлять свои эмоции, вы можете оценить их истинную глубину. Смысл упражнения в том, что вам предоставляется право вновь побыть ребенком, только рядом будет понимающий и поддерживающий вас родной человек. Такое глубокое погружение в атмосферу любви и терпимости может давать чудесный исцеляющий эффект.

Партнеры понимают, где установить границы, которые нельзя переступать, чтобы предотвратить конфликт.

### **Анализ сценария возникающих ссор**

Упражнение «Анализ сценария возникающих ссор» я использую в курсе терапии тех пар, где ссоры случаются регулярно. Цель его — снизить частоту и интенсивность различных ссор, стычек и споров. Ссоры по типовому сценарию возникают, когда адаптированное в детстве поведение одного партнера сталкивается с детской адаптацией другого, принося обоюдную боль.

Пара из числа моих клиентов, Джек и Дебора, свои регулярные стычки даже назвали «трехчасовками», так как они всякий раз продолжались до трех часов ночи. Это были не какие-то жаркие схватки с рукоприкладством; это было монотонное, изматывающее противостояние, ничем никогда не кончавшееся. После этих «трехчасовок» всегда наступала длившаяся несколько дней депрессия.

Проанализировав свои ссоры, Джек и Дебора сумели выделить в них то, что присутствовало каждый раз. Сведя все к этому «общему знаменателю», они смеялись, глядя на себя как бы со стороны. Но затем в дискуссии промелькнула и печаль: «Все это, конечно, забавно, но радоваться нечему, — сказал Джек. — Если все так просто, то почему мы вновь и вновь попадаем в эту ловушку?»

Вот типичный сценарий их ссор:

Действие первое. Пять вечера. Джек приходит домой с работы и начинает увिलивать от просьб Деборы что-то сделать для семьи. Это может быть что угодно: программа мероприятий на выходные, помощь по дому, разбор почты. Джек каждый раз говорит, что все сделает, но только не сразу же, так как сейчас у него по плану оздоровительная пробежка трусцой.



Действие второе. Джек уходит заниматься бегом трусцой. Потом, когда он возвращается, в дверях стоит недовольная Дебора и напоминает ему, что он обещал сделать. Джек соглашается выполнить обещанное чуть позже.

Действие третье. Джек принимает душ. Дебора не отстаёт и настаивает, чтобы, он выполнил её просьбу. Он вновь обещает сделать все, что надо, только чуть позже.

Действие четвертое (кульминационный момент драмы). Джек отдыхает в кресле. В комнату входит Дебора, она разъярена. «Ты начнешь это делать сейчас же или честно признаешься, что отказываешься. Ненавижу твои отговорки!» — восклицает она. «Да нет, я не отказываюсь, — отвечает Джек. — Но только не приставай ко мне сейчас. Я устал, мне надо отдохнуть. Это не к спеху — подождет». Джек приступает к разгадыванию кроссворда и не замечает вовсе Дебору. Она близка к истерике. «Я ненавижу тебя! — плачет она. — Ты никогда не выполняешь обещаний. Ты никогда меня не слушаешь! Я для тебя словно живой робот, домохозяйка! Ни любви, ни ласки от тебя не дождешься!» Джек наивно полагает, что её гнев стихнет сам собой, и демонстративно ещё сильнее углубляется в кроссворд. Потом не выдерживает, встает и уходит из дому.

Действие пятое. Джек возвращается домой через несколько часов. Он выпил. Дебора снова бросается на него с руганью. Битва продолжается: оружием Деборе служат ядовитые упреки, Джек язвительно огрызается или вообще молчит. Постепенно они оба устают от этого и в отчаянии расходятся по своим углам.

Теперь проанализируем эту ссору. На языке психологов Джека можно назвать «пассивно-агрессивным». Он сердится на Дебору за то, что та вмешивается и пытается перестраивать его жизнь, вторгается в его суверенное пространство. Однако он боится выразить свой гнев открыто. Он уходит в «убежища»: бег трусцой, пиво, кроссворды и тому подобное. Дебору можно назвать «агрессивно-агрессивной». «Она, как бульдог, вцепится и не отпускает», — говорит о ней Джек, и, как ни странно, в его голосе звучат нотки восхищения. Она последовательна как в выполнении желаемого, так и в гневе. Постоянно воспроизводящимся элементом их ссор является то, что чем больше Дебора атакует, тем больше Джек отступает, а чем больше он от неё отступает, тем сильнее в ней чувство покинутости. Видя пассивность Джека, она начинает впадать в паническое состояние, потому что боится одиночества, а его инертность создает у неё ощущение того, что она общается не с живым существом, а с каким-то бледным призраком без плоти.

Я объяснил Деборе и Джеку, что для прекращения их конфронтации им следует написать сценарий этой драмы со счастливым концом, когда они сидят, обнявшись, на диване.

Я убедил их, что любой отход от традиционного сценария будет конструктивен. Уже само осознание ими возможности написания этого сценария является немалой победой. По крайней мере, прежде чем вступить в конфликт, они могут остановиться и сказать: «Опять повторяется все то же самое. Будем беречь друг у друга старые раны». И достаточно хотя бы одному из них не поддаваться искушению вести себя как прежде, чтобы предотвратить семейный скандал.

Вот несколько возможных вариантов: Дебора может повести себя не столь агрессивно, с пониманием отнесясь к его словам: «Не к спеху. Подождет». Повторив свою просьбу раз–другой, она оставит Джека в покое. Может быть, он действительно через какое–то время возьмется за дело.

Джеку в новом сценарии можно отвести роль человека с более волевым характером. Если он не одобряет какой–то план Деборы, он открыто скажет: «Нет. Я этого делать не буду. Мне сейчас некогда. У меня свои дела». Дебора, конечно, может возмутиться, но, если Джек будет настаивать на своем мнении, она это воспримет спокойнее. Ей, в конце концов, важно не то, что он вытряхнет мусор из пылесоса, а то, что она хочет видеть в муже чуткого, живого человека.

Анализ сценариев ссор может быть очень полезен прежде всего потому, что позволяет вычленить из них наиболее опасные моменты. Хотя ни это упражнение, ни «Вместилище гнева» не искореняют глубинных проблем партнеров — этой цели служит описанное ранее упражнение «Растяжка характера», — оно позволяет обоим супругам понизить деструктивное действие гнева.

### **Полное вместилище гнева**

Я хочу рассказать вам еще об одном, последнем упражнении, которое называется «Полное вместилище гнева». Оно помогает людям контролировать свой гнев и выявлять его причины, корнями уходящие в раннее детство. Упражнение помогает снять депрессию и умерить гнев. Хочу подчеркнуть, что приступать к выполнению этого упражнения не стоит без рекомендации врача — здесь нужна помощь психотерапевта,

поэтому я привожу «Полное вместилище гнева» не в части 3 этой книги. Здесь же я лишь в общих чертах объясню его суть, чтобы вы еще лучше осознали ту роль, которую гнев играет в отношениях партнеров.

Упражнение основано на методике «диалога лицом к лицу», взятой из практики школы Гестальта и описанной мною ранее. Разница лишь в том, что здесь напротив человека стоит не пустой стул с воображаемым «противником», а садится его партнер, который и становится «вместилищем гнева». Человек, «зацепившись» за какой-то обидевший его момент поведения партнера, начинает изливать свое недовольство. Психотерапевт помогает расширить эти чувства, вспомнив те эпизоды детства, когда этот человек впервые испытал нечто подобное. Анализируя свои простейшие эмоции, он оздоравливает психику и подпитывается жизненной энергией.

Тем временем другой партнер тоже принимает активное участие в процессе, помогая первому партнеру погружаться в гнев все глубже и глубже. Он преодолевает директиву своего «старого» мозга отражать нападение или спастись бегством и мужественно подбадривает активного партнера. Ему следует произносить фразы типа: «Говори... Я хочу больше знать про твой гнев» или: «Продолжай... мне нужно понять все твои чувства». Исцелительный приступ гнева усилится, и это, с точки зрения терапии, хорошо. И когда выражение чувства гнева в активном партнере перейдет в выражение чувства боли, я прошу партнера-помощника помочь ему словами, утешить словно дитя. Психологическое облегчение происходит в три стадии: вызов гнева, перенесение его во «вместилище» напротив и снятие остаточной боли.

Для большей наглядности я решил привести отредактированную стенограмму того, как протекал сеанс с выполнением упражнения «Полное вместилище гнева» у наших знакомых Марлы и Питера, той самой пары, отношения которых внешне представляли идиллическую картину. Если вы помните, у Питера и Марлы никогда не случалось острых конфликтов — они негласно соблюдали джентльменское правило:

никогда не ссориться, чтобы сохранить теплые отношения. Изливать гнев предстояло Марле, и для «зацепки» она использовала эпизод, в котором не было ничего обычного для ссоры. Не было брани, не было оскорблений и нападок. Вообще не было сердитых слов. Но результат был таким же — в их отношениях наметился глубокий раскол. Начиная упражнение, я попросил Марлу рассказать, что между ними произошло.

МАРЛА (мягко, без нажима и без намека на гнев): Я вчера вечером пыталась описать Питеру сон, который видела накануне; он меня сильно

взволновал. Я рассказывала Питеру то, что мне приснилось, вспоминая детали. И вдруг заметила, что Питер слушает меня рассеянно, машинально поддакивая. Меня так обидела его реакция на мой рассказ, что я начала плакать, уткнувшись лицом в подушку. Ему были совершенно безразличны мои переживания.

ХЭРВИЛЛ: Хорошо, Марла. Я бы хотел, чтобы вы изложили все свое недовольство Питеру всего в одном предложении.

МАРЛА (повернувшись к Питеру и продолжая говорить почти безучастным голосом): Мне было неприятно твое невнимание к моему рассказу о своем сне.

ХЭРВИЛЛ: Хорошо. Питер, теперь я попрошу вас пересказать то, что говорила Марла, так, чтобы она убедилась, что вы ее поняли правильно. (Они уже имели навыки упражнения «Проверка правильности понимания».)

ПИТЕР: Ты старалась восстановить в памяти и пересказать свой последний сон, смысл которого тебе показался очень важным, но я не слушал тебя.

МАРЛА: Да, так оно и было.

Теперь, когда они зафиксировали единую трактовку случившегося, надо было заранее создать для Питера психологический щит, чтобы во время упражнения гнев Марлы не ранил его.

ХЭРВИЛЛ: Питер, упражнение начинается. Допивайте свой кофе и будьте готовы сдерживать свой гнев и чувствовать себя в безопасности. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы расслабиться... Теперь представьте, что вы сидите в совершенно безопасном месте. Мысленно представьте себе прозрачный пластиковый щит или что-нибудь другое, надежно защищающее вас. Настройтесь и скажите, когда будете готовы.

Питер настраивался несколько минут. Он делал глубокие вдохи, устраивался поудобнее в кресле, потом замер в медитативной позе с закрытыми глазами и руками, лежащими на коленях ладонями вверх.

ПИТЕР: Хорошо. Я готов.

ХЭРВИЛЛ: Хорошо. Теперь скажите Марле, что вы готовы терпеливо выслушать все, что она вам скажет.

ПИТЕР: Я готов выслушать все, что ты скажешь.

ХЭРВИЛЛ: Марла, я хочу, чтобы вы начали с того, о чем вы думаете и

что чувствуете. Я хочу, чтобы вы добились наибольшей интенсивности проявления своих чувств, затем почувствовали вместо печали и разочарования боль.

МАРЛА (спокойным, ровным тоном): Мне даже страшно от такого становится.

ХЭРВИЛЛ: То есть вы чувствуете, что не сможете совладать с этими чувствами. Такая реакция говорит о...

МАРЛА: Мне кажется, это будет нечестно по отношению к Питеру. Я хочу сказать, что нечестно будет все это валить на него. Он здесь ни при чем.

ПИТЕР: Ничего страшного, Марла. Думай о себе. Это важно для тебя. Обо мне не беспокойся. Я защищен и хочу из безопасного места выслушать все твои чувства.

МАРЛА: Я знаю. (Смеется; напряжение спадает.) Я просто искала повод, чтобы пойти на попятную.

ХЭРВИЛЛ: Итак, начните с описания эпизода. Погрузите себя в прежнее состояние, и тогда чувства сами польются.

МАРЛА (вздыхает): Я рассказывала Питеру мой сон. (Немного колеблется.) Мне бы сейчас не хотелось пересказывать этот сон; это намного упростит задачу.

ПИТЕР: Нет, нет. Расскажи мне его. Мне интересно узнать о твоём сне и о том, что ты чувствовала.

МАРЛА (переводит дыхание и продолжает): Это был одновременно и пугающий, и приятный сон. Мне приснилась женщина, к которой я почувствовала привязанность. (Долгая пауза.) Это все было так прекрасно и так естественно. И это чувство воскресло во мне, когда я говорила с тобой во сне, Питер, и ты никак не проявлял недовольство тем, что мне понравилась эта женщина. Ты отнесся к этому нормально. (Она начинает плакать.) И когда я рассказывала это тебе... я была смущена... это было так необычно... и я надеялась, что ты поймешь меня, мои чувства... Ты ведь во сне меня понял. И мне не понравилось, что тебе нет дела до моих чувств.

ХЭРВИЛЛ: Повторите «Мне это не понравилось».

МАРЛА (тихо): Мне это не понравилось. (Плачет.)

ХЭРВИЛЛ: Оставайтесь с этими чувствами. Вспомните все свои разочарования и выразите их.

МАРЛА (шепотом): О Боже! Я словно чувствую какую-то стену, стоящую передо мной и удерживающую мой гнев.

ХЭРВИЛЛ: Я хочу, чтобы вы посмотрели на Питера и определили, что вызывает у вас трудности. Скажите ему: «Я не могу описать тебе чувство

своего гнева».

МАРЛА (едва слышно): Я не могу описать тебе чувство своего гнева.

ХЭРВИЛЛ: Сохраните это чувство. Повторите сказанное еще раз погромче.

МАРЛА (срывается на крик): Я не могу высказать тебе свой гнев. (Плачет.) Ты никогда не прислушиваешься к моему мнению. (Плачет.)

ХЭРВИЛЛ: Повторите Питеру еще раз: «Ты никогда меня не слушаешь».

МАРЛА (обращаясь к Питеру, очень мягко, стараясь сдерживать гнев и другие негативные чувства): Я хочу, чтобы ты выслушал меня. Пожалуйста, выслушивай меня, когда я говорю о себе.

ХЭРВИЛЛ: Скажите: «Ты причиняешь мне боль, когда не слушаешь меня».

МАРЛА (тихо): Ты причиняешь мне боль, когда не слушаешь меня. (Плачет.) Я так боюсь рассердиться на тебя. (В ее голосе впервые прозвучали нотки гнева.)

ХЭРВИЛЛ: Оставайтесь с этим чувством. Я начну предложение, а вы закончите: «Если я на тебя рассержусь, то...»

МАРЛА (всхлипывает): Если я рассержусь на тебя... ты возненавидишь меня!

ХЭРВИЛЛ: Хорошо. Продолжайте.

МАРЛА (с силой в голосе): И еще я боюсь, что ты подумаешь, что я дура, сумасшедшая.

ХЭРВИЛЛ: Вы скажите все до конца. Сохраните свой гнев.

МАРЛА (громко): Я смогу сказать это! Я знаю, что я могу рассердиться. Я знаю, что у меня есть на это право. Я...

ХЭРВИЛЛ: Повторите: «Я могу рассердиться». (Я хотел закрепить ее чувство гнева, чтобы его не вытеснил страх.)

МАРЛА (громко): Я могу рассердиться! Я имею право на гнев!

ХЭРВИЛЛ: Еще громче.

МАРЛА (приподнимаясь из кресла): Я могу рассердиться! (Садится и начинает всхлипать.) О Господи!

ХЭРВИЛЛ: Вам нужно заявить об этом во весь голос еще кому-нибудь в вашем сознании? Чей образ возникает у вас перед глазами?

МАРЛА (с удивлением): Это мой папа... Я имею право на гнев.

ХЭРВИЛЛ: Я вас не слышу.

МАРЛА (сдержанно): Я имею право быть выслушанной. Я имею право на внимание к себе.

ХЭРВИЛЛ: Да. Скажите это.

МАРЛА (энергично): Я имею право быть самой собой! И не стараться притворяться другой, потому что я не такая, какой ты хочешь меня видеть.

ХЭРВИЛЛ: Вы скажите все до конца. Вы имеете право на ваши чувства.

Марла делает долгую паузу.

ХЭРВИЛЛ: Снова представьте своего отца и скажите ему: «Ты никогда не слушал меня».

МАРЛА (улыбаясь): О, папа, я нарушу твои правила.

ХЭРВИЛЛ: А если я нарушу правила...

МАРЛА (плачет): ...я буду никому не нужна.

ХЭРВИЛЛ: А если я буду никому не нужна...

МАРЛА: ...никто обо мне не позаботится.

ХЭРВИЛЛ: И тогда...

МАРЛА: И тогда... я умру. Вот почему я так боюсь сердиться.

ХЭРВИЛЛ: Скажите: «Если я буду самой собой, я умру».

МАРЛА (безучастно): Если я стану самой собой, я умру.

ХЭРВИЛЛ: Верите ли вы в то, что говорите?

МАРЛА: Я не уверена.

ХЭРВИЛЛ: Попробуйте сказать обратное: «Если я не буду самой собой, я умру».

МАРЛА: Если я не буду самой собой, я умру.

ХЭРВИЛЛ: Верите вы этому?

МАРЛА: Думаю, что да. Мне, чтобы выжить, приходится быть самой собой, но в чем-то изменяться. Если я полностью стану собой или той, другой...

ХЭРВИЛЛ: Скажите еще раз: «Если я стану самой собой, я умру!»

МАРЛА (с неохотой): Если я стану самой собой, я умру.

ХЭРВИЛЛ: Это так или нет?

МАРЛА: Нет, это неправда! НЕТ, НЕТ, НЕТ и еще раз НЕТ!

ХЭРВИЛЛ: Сохраните это чувство. А в чем тогда правда?

МАРЛА: Правда в том, что я достойна любви!

ХЭРВИЛЛ: Это так. Повторите это.

МАРЛА (плачет не переставая. Делает глубокий вдох): Я — это только я. Я заслуживаю любви. Я заслуживаю жизни. Я достойна любви. (Неожиданно перестает плакать и говорит уверенно.) У меня по-прежнему стоит перед глазами мой отец. Он говорит мне, что я недостойна любви.

ХЭРВИЛЛ: Ответьте ему.

МАРЛА: Я заслуживаю любви!

ХЭРВИЛЛ: Скажите это увереннее!

МАРЛА: Я заслуживаю любви!!!

ХЭРВИЛЛ: Повторите еще раз

МАРЛА (шепотом): Я заслуживаю любви.

ХЭРВИЛЛ: Скажите ему это громче. Пусть слышит всё.

МАРЛА (с плачем в голосе): Я заслуживаю любви!

ХЭРВИЛЛ: Повторите.

МАРЛА: Я заслуживаю любви.

ХЭРВИЛЛ: Кто вы?

МАРЛА (тихо): Я!

ХЭРВИЛЛ: Громче!

МАРЛА: Я — ЭТО Я!

ХЭРВИЛЛ: Еще громче. Пусть услышит. Перекричите его голос в своем воображении.

МАРЛА: Я — ЭТО Я! Я — ЭТО Я! Я — ЭТО Я!

ХЭРВИЛЛ: Хорошо. Скажите: «Я — это я, и я живу».

МАРЛА: Я — это я, и я живу.

ХЭРВИЛЛ: Весомее. Провозгласите это.

МАРЛА: Я — это я, и я живу!

ХЭРВИЛЛ: Вы будете оставаться живой?

МАРЛА: Да!

ХЭРВИЛЛ: Вы все делаете правильно. Но вам нужно сделать кое-что еще. Я хочу, чтобы вы вновь увидели своего отца и сказали ему, что он не может убить вашу душу. Ваша душа останется живой.

МАРЛА: Ты не можешь убить мою душу.

ХЭРВИЛЛ: Скажите это еще раз с большей энергией.

МАРЛА (вскрикивает): Ты не сможешь убить мою душу! (Смеется и вздыхает облегченно.) Какое облегчение сказать ему об этом. Я ведь даже не догадывалась, что у меня в душе есть злость на него. Я даже его боялась.

ХЭРВИЛЛ: Теперь посмотрите на Питера и скажите: «Я могу испытывать гнев».

МАРЛА (тихо, но уверенно): Я могу испытывать гнев.

ХЭРВИЛЛ: Теперь скажите: «Я сердита на тебя».

МАРЛА: Питер, я на тебя сержусь, когда ты не слушаешь меня.

ХЭРВИЛЛ: Покажите ему свой гнев. Постарайтесь не улыбаться.

МАРЛА (строго): Я сердита на тебя. Я хочу, чтобы ты слушал меня. Я хочу, чтобы ты слышал, кто я есть...

ХЭРВИЛЛ: Скажите ему: «Я буду проявлять свой гнев, когда это будет нужно».

МАРЛА: Я буду проявлять свой гнев. Я умею это делать. Я имею право



на это. (Смеется.) Вот как я тебя люблю.

В конце сеанса я объяснил Марле, что это только начало и что потребуется еще несколько сеансов таких упражнений, прежде чем ее страх проявления гнева исчезнет. Для мозга имеют приоритет данные, заложенные в ранние периоды жизни. Поэтому, если не закрепить новые чувства, в минуты стресса мозг будет опираться на старый «расклад» эмоций и Марла начнет опять плакать и мучиться от подавленной душевной боли вместо того, чтобы открыто выразить свой гнев. Но постепенно, через 10–15 сеансов, «старый» мозг привыкнет к изменениям в ее характере и успокоится, а она сможет стать эмоционально более полноценной, и проявление запретных ранее эмоций не будет сопровождаться у нее страхом смерти.

Одной из причин, побудивших меня привести здесь стенограмму сеанса, является то, что на этом примере наглядно показано наложение различных эмоций, характерное для всех нас. Как и у многих людей, первым проявлением душевной дисгармонии у Марлы была печаль. Она грустила оттого, что Питер не прислушивался к ее мнению. В детстве ее родители не имели ничего против ее проявления печали, поэтому это было легко доступное ей чувство. Без вмешательства психотерапевта она, может быть, всю жизнь так и прожила бы в знакомой и удобной для психики, но деформированной внутренней эмоциональной среде. Она бы никогда не смогла проанализировать свое сознание и определить, что за ее печалью стоят эмоции, связанные с отцовским воспитанием. Естественным продолжением для ее психики было дать печали перейти в затаенную обиду и уйти в себя.

Однако, взбудоражив свои эмоции, Марла сумела понять свою печаль и осознать лежащий под ней слой эмоции, который условно можно было бы назвать «страх проявлять гнев». Затем она испытала некоторый гнев, который, как это часто бывает, был направлен не на ее партнера, а на себя, потому что она сама не может испытать ярость. За этим последовало важное открытие. Марла осознала, что боится проявить гнев из-за того, что отец в детстве наложил для нее запрет на это чувство. В детстве, когда Марла сердилась, отец внушал ей, что она глупенькая или сумасшедшая, потому что нормальные люди так себя не ведут. Нарушение этих табу на уровне подсознания означало угрозу быть отвергнутой и несло потенциальную угрозу жизни. «Старый» мозг Марлы рассматривал отца как человека, который в случае нарушения запрета мог бы убить ее.

Поэтому неудивительно, что такие сильные чувства, как страх быть брошенной на произвол судьбы и страх смерти, сделали ее неспособной высказывать свое недовольство Питеру, человеку, который в ее подсознании слился с образом отца.

Заканчивая упражнение, Марла почувствовала явное облегчение, испытав гнев, который жил в ней, но был недоступен. Питер и я радовались вместе с Марлой ее психологической победе: она восстала против тирании своего отца и, преодолевая ужас, поборола этот призрак, осознав, что он не может нести угрозу жизни. Она оживала; она вновь обретала целостность; ей больше не надо было скрывать свои чувства для того, чтобы выжить. Марла криком выразила свою радость: «Я — ЭТО Я! Я — ЭТО Я!»

Когда в конце сеанса супруги обсуждали это упражнение, Питер сказал: «Когда ты пробуждала в себе все свои чувства, я ощущал, что это очень важно не только для тебя, но и для нас обоих. Ведь из-за твоей неспособности проявлять гнев наша семейная атмосфера была по-своему нездоровой. У меня появлялось чувство какой-то вседозволенности, и я часто вел себя безответственно. Теперь, что бы я ни делал, я четко уясню, что, если я что-то делаю не так и это касается тебя, я сразу пойму, что ты сердисься. И я буду с уважением относиться к твоему гневу». То, что Марла, рассердившись на Питера, встретила с его стороны любовь и понимание, было для Марлы тем, что психологи называют «корректирующим эмоциональным опытом». Еще одно важное следствие положительной реакции Питера — то, что, пройдя курс терапии, Марла в подсознании уже не будет ассоциировать Питера со своим отцом. Она преодолеет влияние своего имиджа — «эго». Муж станет для нее таким, какой он есть, то есть на него иногда можно рассердиться и не бояться проявлять свой гнев, так как он все правильно поймет.

В какой-то степени борьба Марлы с самой собой, со своим «я» понятна всем нам. Все мы прячем сильные чувства. Некоторые скрывают печаль, некоторые — страх. Кто-то прячет гнев. Но мы прячем от себя и от окружающих наши подлинные чувства. На уровне поверхностного мышления мы оправдываем это тем, что нас могут высмеять, раскритиковать или наказать. Но на более глубоком уровне нас пугает страх смерти. Мы, как и Марла, считаем, что мы «в какой-то части остаемся самими собой, а в другой — меняемся до неузнаваемости, и это необходимо для выживания. Поэтому мы надеваем маску, которая, как нам кажется, защитит нас.

Много лет я наблюдал, как пары проходят испытание упражнения «Полное вместилище гнева», и в какое-то мгновение маска слетает с лица

человека. Перед началом упражнения многие из них кажутся невежественными, грубыми, эгоистичными или слабыми и безжизненными — то есть проявляют качества, приобретенные в период детской адаптации к боли от восприятия окружающего мира. Но когда они вырываются за рамки этих придуманных для себя ролей и испытывают свои подлинные чувства, то становятся способными на гораздо большую любовь. Маска уже не нужна, и супруги обретают новую, осознанную на более высоком уровне любовь.

Во время моих семинаров я проводил демонстрации упражнения «Полноеместилище гнева» для всей группы. Трудно описать всю мощь пробуждающихся в человеке во время выполнения упражнения первородных эмоций — боли, страха и ярости. И люди, набравшиеся мужества пройти через это очищение и обнажившие свои чувства, встречали всеобщую поддержку в зале. Каждый из нас болел и переживал за супругов, выполняющих это упражнение.

Однако мы сами боимся проявить подавленные эмоции. Мы боимся темных лабиринтов своей души. Но если мы наберемся мужества и переборем страх, то увидим поразительную картину: то, что спрятано внутри нас — это заблокированная жизненная энергия. Имя ей — любовь, свет, все то, что дает нам Бог. А освободить эту энергию и есть высшая цель любви.

## **ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ**

Если проанализировать брачные отношения и все, что связано с ними, то становится ясно, что слово «любовь» не может выразить всю полноту и многообразие чувств, которые испытывают партнеры. Во время двух первых стадий брака, романтической любви и силовой борьбы, любовь с точки зрения психологии реактивна; это подсознательное проявление ожидания удовлетворения сохранившихся с детства потребностей. Понятие «эрос» в (смысле жизненная энергия, ищущая достойный объект для приложения) лучше всего выражается через любовь. Когда супруги принимают решение создать более удовлетворяющие их обоим брачные отношения, они вступают на путь трансформации любви — она попадает под контроль сознания и воли; любовь выражается жизненной энергией, сознательно направленной не на себя, а на духовное исцеление партнера. На этой, высшей и последней, стадии любви — любви, основанной на

реальности, она приобретает свойство, называемое в физике микрочастиц «самопроизвольной осцилляцией», то есть способностью частиц обмениваться энергией. Когда партнеры учатся видеть друг друга в объективном, неискаженном свете, ценить друг друга так же, как самих себя, отдавать бесконечно, не прося ничего взамен, посвящать все свои силы на благо другого, они обмениваются любовью естественно и свободно, не затрачивая на это массу сил. Такую зрелую любовь уже нельзя назвать словом «эрос»; ее можно описать другим греческим словом — «филия», значение которого: «любовь между друзьями». Партнер уже не воспринимается в качестве некоего эквивалента родителей или смертельного врага. В нем видится самый близкий в жизни друг.

Когда люди приобретают способность так самозабвенно любить, у них высвобождается энергия. Они уже никогда не будут придавать значение мелким неприятностям в отношениях, исчезнет искусственно создаваемая во время психотерапевтических упражнений атмосфера; проявление взаимной любви и уважения станет для них духовным «воздухом», которым они дышат. Оглядываясь назад, они поймут всю фальшь былых, ранящих душу отношений, когда каждый осознанно или подсознательно защищал лишь свои интересы. Любовь становится похожей на привычку и этим напоминает любовь первой, романтической, стадии; но между ними огромная разница в том, что новая любовь основана на реальности, а не на иллюзии.

## Десять шагов к сознательному браку

### Глава 12. Упражнения

В этой части книги описан состоящий из десяти этапов процесс, который поможет парам укрепить брачные отношения. Здесь приведено шестнадцать упражнений, помогающих воплотить в жизнь изложенные мною идеи о браке в виде эффективных практических навыков. Но, перед тем как приступить к описанию упражнений, позвольте мне дать небольшой комментарий.

Все эти упражнения прошли серьезные испытания. Многие из них составили основу моей психотерапевтической практики последних десяти лет. Эффективность упражнений подтверждена официальным заключением независимых экспертов.

Большинство упражнений построено по принципу постепенных изменений. Это означает относительную легкость задания в начале курса упражнений с постепенным нарастанием сложности к его завершению. Следует помнить, что, чем сложнее задание, тем больший терапевтический потенциал в нем заложен.

Вы обнаружите, что выполнение этих упражнений потребует значительного количества времени и энергии. Правильное выполнение программы заданий в полном объеме обязывает вас уделять часа два каждую неделю в течение нескольких месяцев. Следует быть последовательным и относиться к упражнениям с ответственностью, которая подразумевает понимание значимости для вас здоровых супружеских отношений.

Может случиться, что вы захотите начать курс упражнений, но не встретите в этом понимания со стороны своего супруга. Даже если так сложится, не отчаивайтесь и постарайтесь выполнить упражнения, насколько это возможно в одностороннем порядке. Положительный результат все равно будет. Когда вы начнете прислушиваться к мнению супруга, откровенно делиться с ним своими чувствами, научитесь управлять своими произвольными защитными и агрессивными реакциями, стараться убажывать супруга, вы увидите, что лед ваших отношений начнет таять. Постепенно сопротивление переменам будет уменьшаться, и ваш супруг сможет подключиться к выполнению процесса терапии ваших отношений.

Некоторые будут делать эти упражнения вдвоем, другие решат объединиться в учебные группы, чтобы усилить подбадривающее действие взаимной поддержки. Вы можете получить руководство по проведению групповых занятий и еще кое-какие дополнительные материалы, если отправите по почте конверт с обратным адресом и вложенной в него квитанцией об оплате по адресу: Institute for Relationship Therapy, 1255 Fifth Avenue, Suite C2, New York, New York 10029.

Выполняя задания, вы постепенно придете к мысли, что ваш путь к сознательному браку непрост. Будут моменты радости и ощущения духовной близости, но будут и обиды, долгие периоды топтания на месте и неожиданные откаты назад. В такие регрессивные периоды у вас появится чувство недовольства собственной слабостью. Мои клиенты часто говорят мне: «Доктор Хендрикс, мы вернулись к прежнему. Мы думали, что этот этап наших отношений уже миновал и с прошлым покончено! В чем же дело?» Я в таких случаях отвечаю, что психотерапия брачных отношений — это сложное занятие и линейный прогресс здесь невозможен. Но даже когда у вас появляется ощущение, что вы зациклились на чем-то и не можете продвигаться вперед, вновь и вновь пытаясь взять какой-то барьер, положительные изменения все равно происходят. Вы углубляете свой опыт или столкнулись с непростой, редко встречающейся ситуацией. Может быть, вы все так же вносите бессознательное в ваши отношения или расширяете свое осознание произошедших перемен. Возможно, казавшаяся ранее простой ситуация вызывает у вас столь сильную реакцию потому, что вы открыли в себе новые чувства. Или, наоборот, ваша реакция может быть вялой, так как вы уже привыкли к некоторым своим чувствам. В таких ситуациях изменения в личной жизни могут казаться незначительными, но определенный положительный результат все равно будет достигнут. Постоянно подтверждая неизменность своего решения расти и совершенствоваться, умело используя навыки, приобретенные в процессе выполнения упражнений, вы сможете добиться уверенного и устойчивого прогресса на пути к созданию сознательных отношений.

### **Выполняя упражнения**

Как мы помним из описанного в главе 7, для того чтобы легче было преодолеть сопротивление переменам, следует прежде всего, начиная цикл упражнений, дать себе слово во что бы то ни стало дойти до конца.

Поэтому еще до начала занятий оцените шкалу своих приоритетов в жизни. Оцените, насколько важно для вас создать отношения любви и взаимной поддержки, хватит ли у вас воли начать самосовершенствоваться. Если вы приняли твердое решение, возьмите листок бумаги и напишите текст обещания. Текст его может быть, например, таким:

Наши отношения очень важны для нас, поэтому мы обещаем себе оценивать друг друга трезво, изучать и применять на практике новые навыки в наших отношениях. Для этого мы согласны выполнять старательно и сознательно все приведенные в этой книге упражнения.

Работая с упражнениями, помните о двух главных правилах:

1. Приобретаемая вами в процессе выполнения упражнений информация поможет вам больше узнать о потребностях каждого из вас. Понимание потребностей супруга не всегда накладывает на вас обязательства эти потребности выполнять.

2. Когда вы делитесь друг с другом мыслями и чувствами, вы становитесь эмоционально более уязвимыми. Поэтому важно использовать информацию друг о друге только с любовью и тактом.

### **Примерный план–график занятий**

Первое занятие	Упражнение 1
Второе занятие	Воспроизведение картины желанных отношений (упражнение 1). <i>Новый материал: упражнение 2–6.</i>
Третье занятие	Воспроизведение картины желанных отношений. <i>Новый материал: упражнение 7.</i>
Четвертое занятие	Воспроизведение картины желанных отношений. <i>Новый материал: упражнение 8.</i>
Пятое занятие	Воспроизведение картины желанных отношений. Обсуждение необходимости устранить свои «убежища». <i>Новый материал: упражнение 9.</i>

- Шестое занятие Воспроизведение картины желанных отношений.  
Обсуждение необходимости устранить свои «убежища».  
Проявлять заботу друг о друге.  
*Новый материал: упражнения 10–11.*
- Седьмое занятие Воссоздание картины желанных отношений.  
Обсуждение необходимости устранить свои «убежища».  
Проявлять заботу друг о друге.  
Продолжать делать приятные сюрпризы и доставлять друг другу удовольствие.  
*Новый материал: упражнение 12.*
- Восьмое занятие Воспроизведение картины желанных отношений.  
Обсуждение необходимости устранить свои «убежища».  
Проявлять заботу друг о друге.  
Продолжать делать приятные сюрпризы и доставлять друг другу удовольствие.  
Работать над изменением своего образа жизни.  
*Новый материал: упражнение 13 (упражнение 14 — факультативно).*
- Девятое занятие Воспроизведение картины желанных отношений.  
Обсуждение необходимости устранить свои «убежища».  
Проявлять заботу друг о друге.  
Продолжать делать приятные сюрпризы и доставлять друг другу удовольствие.  
Работать над изменением своего образа жизни.  
*Новый материал: упражнение 15.*
- Десятое занятие Воспроизведение картины желанных отношений.  
Обсуждение необходимости устранить свои «убежища».  
Проявлять заботу друг о друге.  
Продолжать делать приятные сюрпризы и доставлять друг другу удовольствие.  
Работать над изменением своего образа жизни.



Последующие занятия

*Новый материал: упражнение 16.*

Воссоздание картины желанных отношений.

Обсуждение необходимости устранить свои «убежища».

Проявлять заботу друг о друге.

Продолжать делать приятные сюрпризы и доставлять друг другу удовольствие.

Работать над изменением образа жизни.

Прочитать упражнение 16.

*Новый материал: внести в поведение дополнительные проявления заботы.*

*Примечание.* У вас может возникнуть желание описать ваше состояние после выполнения упражнений, чтобы потом вернуться к этим записям. Я бы рекомендовал каждому из вас завести для этого специальный журнал.

### **Упражнение 1. Создание картины желанных отношений**

*Продолжительность:* около 60 минут.

*Цель:* Это упражнение поможет вам видеть, какими могут быть ваши отношения.

*Примечание.* Это упражнение выполняется вместе.

*Порядок выполнения:*

1. Каждый на отдельном листе бумаги, не советуясь с партнером, короткими предложениями пишет, какими лично он представляет удовлетворяющие его отношения. Включите все хорошее, что уже есть, то, что наметилось, и то новое, что вы желали бы внести в ваши отношения. Каждое предложение напишите в настоящем времени. Например: «Мы развлекаемся вдвоем», «Наши занятия сексом доставляют большую радость обоим», «Мы — любящие родители», «Мы испытываем взаимное влечение». Делайте упор на положительное звучание. Вы можете написать: «Мы все вопросы решаем мирным путем, а не ссорой».

2. Покажите друг другу свои записи. Найдите общее и подчеркните это. (Буквальное совпадение необязательно, важно совпадение общего

смысла написанного.) Если ваш партнер написал то, что вам понравилось, но это не записано у вас, перепишите это в свой список. На этом этапе не заостряйте внимание на тех предложениях, которые не совпали.

3. Теперь в отредактированном списке присвойте каждому предложению (включая не совпавшие) категорию важности для вас по пятибалльной шкале, где «1» означает наивысшую значимость, а «5» — самое незначительное.

4. Выделите два самых важных для вас предложения.

5. Выделите те предложения, совместное выполнение которых, на ваш взгляд, у вас вызовет наибольшие трудности.

6. Теперь начните вместе создавать многокрасочную картину взаимно желанных отношений. Следуйте при этом нижеприведенному примеру. Начните с тех пунктов, которые и вы, и ваш супруг считаете наиболее важными. Вместе выделите пункты, с необходимостью выполнения которых вы согласны, но считаете их трудновыполнимыми. В конце списка поместите пункты, выполнение которых имеет второстепенное значение для вас обоих. Если есть разногласия в формулировках, постарайтесь прийти к удовлетворяющему вас компромиссу. Если этого сделать не удастся, лучше вычеркните эти пункты из совместного списка.

7. Этот список должен висеть дома на видном месте. Один раз в неделю, в начале занятий, один из вас зачитывает этот список вслух.

## **Упражнение 2. Раны детства**

*Продолжительность:* около 30 минут.

*Цель.* Когда картина желанного будущего уже перед вами, это упражнение вернет вас в прошлое. Его цель — восстановить в памяти впечатления от воспитывавших вас в детстве людей и тех, кто в детстве мог оказать на вас наибольшее влияние, для того чтобы построить свой имидж — «эго».

*Примечание.* Вы можете выполнять это упражнение и вместе, и отдельно- независимо друг от друга. Очень важно, чтобы в течение этих

тридцати минут вас ничто не отвлекало. Прочитайте внимательно все нижеследующие инструкции.

*Порядок выполнения.*

Вначале несколько раз подтянитесь, чтобы хорошо расслабиться. Затем сядьте поудобнее в кресло. Сделайте десять глубоких вдохов, все больше и больше расслабляясь. Когда почувствуете успокоение, закройте глаза и представьте дом своего детства. Постарайтесь освежить наиболее ранние воспоминания. Представьте себя маленьким. Постарайтесь увидеть обстановку в комнате в масштабе зрения маленького ребенка. Потом вообразите себя ходящим по дому и ищущим людей, оказывавших на вас решающее влияние в детские годы. Встречая этих людей, вы увидите их в новом, пронзительном свете. Остановитесь и подумайте о каждом из них. Отметьте положительные и отрицательные качества каждого из них. Скажите им, что вам приятно вновь встретиться. Отметьте, что вам в них не нравится. В самом конце скажите им о своих заветных, но не удовлетворенных в детстве желаниях. Не стесняйтесь проявлений гнева, боли или печали. В вашем воображении воспитатели будут благодарны вам за такие откровения.

Когда путешествие в детство закончится, откройте глаза и запишите то, что вы вспомнили и уяснили для себя в форме, приведенной в упражнении 3.

### **Упражнение 3. Построение имидж — «эго»**

*Продолжительность:* около 30–45 минут.

*Цель:* Это упражнение поможет вам записать и суммировать всю информацию, полученную при выполнении упражнения 2.

*Примечание.* Это упражнение можно делать индивидуально.

*Порядок выполнения:*

1. Возьмите лист бумаги и начертите большую окружность, оставив внизу 7–8 см чистой бумаги. Горизонтальной линией разделите окружность пополам. Поставьте буквы «А» и «В» слева на этой линии.

2. В верхнем полукруге (сектор В) перечислите все положительные черты характера своих родителей и всех тех, кто оказывал на вас сильное

влияние в детстве. Все положительные качества объедините, не помечая, кому именно они присущи. Помните: черты характера должны только восстанавливать ваши детские впечатления, поэтому не опирайтесь на ваши теперешние впечатления об этих людях. Описывайте их черты простыми прилагательными типа «добрый», «душевный», «вежливый», «набожный», «терпеливый», «изобретательный», «постоянный», «энергичный», «надежный» и так далее.

3. В нижнем полукруге (сектор А) перечислите отрицательные черты воспитывавших вас в детстве людей. Записывайте здесь все так же, как и в полукруге В.

*Все написанное в круге и есть описание вашего имидж — «эго».*

4. Подчеркните отрицательные и положительные черты характера, которые запечатлелись в вас наиболее отчетливо.

5. Обозначьте пустое место под окружностью буквой «С» и напишите продолжение следующего предложения: «В детстве я больше всего хотел, но не получил...»

6. Еще ниже поставьте букву «D» и продолжите следующее предложение: «Когда я был маленьким, я все время испытывал отрицательные эмоции из-за того, что...»

(Смыслу букв А, В, С и D не придавайте значения. Они нужны для удобства работы в упражнении 5).

#### **Упражнение 4. Детские огорчения**

*Продолжительность:* Около 30–45 минут.

*Цель.* Упражнение поможет вам четко представить все то, что огорчало вас в детстве, и то, как вы это переживали.

*Примечание.* Это упражнение вы можете делать индивидуально.

*Порядок выполнения:*

1. На отдельном листе бумаги перечислите все причины ваших

огорчений в детстве (см. пример ниже).

2. Затем опишите свою реакцию на ситуацию. (Вы в разные моменты могли реагировать по-разному, поэтому перечислите все возможные тогдашние сценарии вашего поведения.) Графу, в которой будут описываться ваши реакции, обозначьте, как в примере, буквой «Е».

<b>Огорчение</b>	<b>Е</b> <b>Реакция</b>
Недостаток внимания со стороны старшего брата	Был назойлив. Старался привлечь к себе внимание всеми способами.
Часто отсутствующий дома отец	Иногда злился. Обычно старался угодить ему.
Чувство подчиненности старшему брату	Смирялся с чувством подчиненности. Старался ни в чем не соперничать с ним открыто.
Злоупотребляющий спиртным отец	Старался не придавать этому значения.
Чрезмерная материнская опека	Уходил в себя. Часто проявлял вспыльчивость.

### **Упражнение 5. Характеристика вашего партнера**

*Продолжительность:* около 30–45 минут.

*Цель.* Это упражнение поможет определить то, что вам нравится и не нравится в партнере, а затем сравнить его характеристику с чертами своего имиджа — «эго».

*Примечание.* Это упражнение выполняется индивидуально. Какое-то время не делитесь этой информацией с партнером. Упражнение «Растяжка характера» (см. стр.236–239) поможет использовать эту информацию в конструктивных целях.

*Порядок выполнения:*

На отдельном листе бумаги начертите большую окружность, оставив внизу 7–8 см пустого места. Как и в упражнении 3, разделите круг на две части горизонтальной линией. Сверху поставьте букву «F», а снизу — «G».

2. Как и в упражнении 3, сверху перечислите все положительное в вашем партнере. Сначала укажите те черты характера, которые вызвали у вас влечение к нему.

3. Внизу перечислите отрицательные черты партнера.

4. Подчеркните среди положительных и отрицательных черт все те, которые оказывают на вашу жизнь наибольшее влияние.

5. Еще раз вернитесь к упражнению 3 и сравните черты характера вашего имиджа — «эго» с чертами вашего партнера. Выделите те из них, которые совпадают.

6. Под кругом поставьте букву «Н» и допишите следующее предложение: «Больше всего мне в партнере нравится...»

7. Еще ниже поставьте букву «I» и продолжите следующее предложение: «Я очень хочу, но не получаю от своего партнера...»

### **Упражнение 6. Внутренняя незавершенность**

*Продолжительность:* около 15–20 минут.

*Цель.* Это упражнение поможет информацией из упражнений 2–5 описать вашу внутреннюю незавершенность, все ваши подсознательные устремления, с которыми вы вступили в брак.

*Примечания.* Это упражнение выполняется индивидуально.

*Порядок выполнения.*

На отдельном листе бумаги выпишите нижеследующие незаконченные фразы, дополнив их полученной после выполнения предыдущих упражнений информацией:

Я всю жизнь искал человека с ..... чертами характера (вместо многоточия впишите черты характера, которые вы подчеркнули в секторах А и В упражнения 3, пункты 2,3).

Когда я с ним, меня тревожит ..... его черты характера (впишите

вместо многоточия черты характера, которые вы подчеркнули в секторе А упражнения 3, пункт 4).

Я хочу, чтобы этот человек дал мне .... (напишите то, что отмечено в секторе С упражнения 3, пункт 5).

Когда мои потребности не удовлетворяются, я чувствую ... (впишите то, что названо вами в секторе D упражнения 3, пункт 6).

Я на это реагирую (впишите то, что упоминается вами в секторе E упражнения 4).

Упражнение 6 завершает первую группу упражнений. Вы воссоздали картину желанных отношений; у вас есть описания вашего имиджа — «эго»; перечень детских огорчений; записи, показывающие, что вам нравится и что не нравится в своем партнере; перед вами список всех подсознательных устремлений, с которыми вы вступили в брак.

### **Упражнение 7. Проверка правильности понимания**

*Продолжительность:* около 45–60 минут.

*Цель.* Это упражнение научит вас четко и ясно выражать свои мысли и чувства, чутко прислушиваться к мнению партнера и воспроизводить сказанное им, чтобы убедиться в правильности понимания.

*Примечание.* Это упражнение выполняется вместе.

*Порядок выполнения:*

1. Практикуйтесь в выполнении этого упражнения, произнося простые по структуре, нейтральные предложения. Один произносит простую фразу, начиная предложение со слова «я» и передает какую-либо мысль или чувство, а другой пересказывает понятый им смысл. Например: «Я проснулся сегодня и с тревогой подумал, что надо идти на работу».

2. Если предложение покажется слишком сложным для восприятия, принимающий информацию может переспросить: «Ты можешь сказать это покороче?» После того как передающим произнесено короткое и простое по структуре предложение, принимающий пересказывает его смысл и

запрашивает подтверждение. Например: «Ты сегодня проснулся и почувствовал, что лучше бы остаться дома, чем идти на работу. Я правильно тебя поняла?» (Запрос подтверждения важен, так как усилия принимающего информацию стимулируют понять ее правильно).

3. Передающий соглашается или делает уточняющее замечание. Процесс продолжается до тех пор, пока передающий не подтверждает правильности понимания его чувств, мыслей и желаний. (Есть в этом упражнении какая-то наигранность, даже что-то смешное, но оно хорошо помогает совершенствовать навыки общения.)

4. Поменяйтесь ролями и выполните то же самое, произнося какую-нибудь другую фразу. Повторяйте это снова и снова, пока процедура не станет для вас привычной.

5. Теперь можно использовать эту методику общения для того, чтобы поделиться друг с другом тем, что вы узнали, выполняя упражнение 2, когда подключалась фантазия. Во время выполнения этого этапа упражнения можно переспрашивать друг друга, но только не пытайтесь анализировать или интерпретировать рассказ своими комментариями. Когда слушаете, старайтесь представить вашего партнера ранимым ребенком.

## **Упражнение 8. Решение «сжечь мосты»**

*Продолжительность:* около 60–90 минут.

*Цель.* Упражнение служит двум целям: во-первых, закрепляет договоренность, что вы будете жить вместе в период выполнения курса упражнений, и, во-вторых, постепенно повышает уровень доверительности ваших отношений.

*Примечание.* Это упражнение выполняется вместе.

*Порядок выполнения:*

1. Представьте, что ваши отношения можно выразить в виде четырехугольника с разрывами в сторонах. Эти разрывы и есть ваши «убежища», все те места, в которых вы ищете спокойствия и уверенности в себе и куда направляете свою энергию, хотя она необходима для



совершенствования отношений. Каждый из открытых углов четырехугольника — это недопустимые ни в коем случае катастрофические выходы — самоубийство, развод, убийство и безумие. Обдумайте свои мысли и чувства хорошенько, чтобы быть абсолютно уверенным, что ни один из этих выходов вами даже близко не допускается. Если же вы в себе не уверены до конца, во что бы то ни стало надо принять решение закрыть эти выходы «наглухо», по крайней мере до окончания курса выполнения упражнений.

2. Теперь возьмите четыре листка бумаги, по два каждому партнеру. На первом листке бумаги составьте полный список своих «убежищ». Это может быть тревогодничество, излишнее увлечение работой или проведение всего свободного времени только с детьми — одним словом, все, что вы предпринимаете для того, чтобы избежать общения с партнером.

3. На втором листе перечислите то, что вы считаете «убежищами» своего партнера.

4. Используя методику упражнения 7, ознакомьтесь со списками друг друга. Выслушайте комментарии и дополнения своего партнера. Например:

Партнер А: Мне кажется, что ты берешь домой работу и занимаешься ею по выходным только для того, чтобы избежать моего общества.

Партнер В: Ты думаешь, что я из офиса приношу домой работу и занимаюсь ею по выходным специально для того, чтобы поменьше быть с тобой. Я правильно тебя понял?

Партнер А: Не совсем так. Я сказала, что одной из причин того, что ты берешь работу домой, является стремление избегать меня. Я знаю, что у тебя есть и другие причины для этого.

Партнер В: Ты утверждаешь, что я работаю по выходным отчасти и потому, что стремлюсь меньше времени проводить с тобой. Так?

Партнер А: Да, так.

5. Завершите свой список «убежищ» дополнениями партнера.

6. Теперь, работая со своим собственным списком, пометьте «убежища», с которыми вы готовы немедленно или постепенно расстаться. Пометьте также то, что вам трудно изменить.

7. Запишите нижеследующее соглашение на листе бумаги: «Начиная с этой недели (или с этого дня) я буду посвящать больше времени и сил совершенствованию наших отношений. Согласен...»

Вот пример подобного списка мужчины:

### **Убежища Билла**

Подолгу по вечерам веду деловые переговоры по телефону.

Не отхожу от телевизора по выходным.

Засиживаюсь у телевизора допоздна в будние дни.

Принимаю решения, не посоветовавшись с женой.

Утром встаю позже жены.

Опаздываю домой на ужин.

Рассеянно слушаю жену.

Ложусь спать позже, чем жена.

### **Обязательства Билла**

Начиная с этой недели, 21–28 сентября, обещаю не занимать вечером телефон разговорами по работе. Тех, кто будет звонить по делам мне домой, я попрошу перезванивать на работу. Я также обязуюсь в будущие дни ложиться спать не позднее 23.00 и вставать не позднее 6.30.

8. Начиная выполнять каждое последующее рабочее задание, обсудите, сколько времени вы проводите вдвоем как муж и жена. Обговорите также необходимость закрытия очередного «убежища». (При расхождениях во мнениях используйте методику упражнения «Проверка правильности понимания».) Если вы придете к решению побольше бывать вместе, спросите себя, готовы ли вы отказаться от какого-то своего занятия, которое можно считать уходом в «убежище». Напишите обязательство по приведенному образцу.

## **Упражнение 9. Возвращение романтической любви**

*Продолжительность:* около 60 минут.

*Цель.* Поделившись друг с другом своими сокровенными желаниями,

выполнив которые, вы сделаете партнеру приятное, вы даете обещание делать это регулярно, и тогда ваши отношения становятся зоной, свободной от тревог.

*Примечание.* Этапы 1–3 можно делать в индивидуальном порядке, если вы этого желаете. Остальные же этапы необходимо выполнять вместе.

*Порядок выполнения:*

1. Вначале необходимо отметить то, что ваш партнер уже делает для вас. На листе бумаги и как можно полнее и подробнее допишите нижеследующее предложение, настроившись положительно и принимая во внимание лишь то, что происходит регулярно: *«Я чувствую твою любовь и заботу, когда ты...»*

- а) наливаешь мне кофе;
- б) даешь мне первой просмотреть утреннюю газету;
- в) целуешь меня, уходя из дому;
- г) звонишь мне домой с работы, чтобы просто поболтать;
- д) рассказываешь о важных моментах в твоей жизни;
- е) массируешь мне спину;
- ж) говоришь, что любишь меня;
- з) делаешь мне приятные сюрпризы;
- и) сидишь рядом, когда мы смотрим телевизор;
- к) выслушиваешь меня, когда я чем–то расстроена;
- л) советуешься со мной, планируя что–нибудь;
- м) хвалишь меня и гордишься мною;
- н) устраиваешь торжественные обеды по выходным;
- о) хочешь интимной близости со мной;
- п) делаешь мне комплименты.

2. Теперь восстановите в памяти романтический период ваших отношений. Можете ли вы вспомнить, как вы в то время относились друг к другу и что теперь исчезло? Снова возьмите бумагу и ручку и допишите предложение: *«Я чувствовала себя любимой и окруженной лаской, когда ты...»*

- а) писал мне нежные письма;
- б) дарил цветы;
- в) держал меня за руку, когда мы шли вдвоем;
- г) шептал мне что–нибудь сексуальное на ухо;
- д) звонил по телефону, чтобы сказать, как сильно ты любишь меня;
- е) был готов заниматься сексом всю ночь, не скупясь на выражения

любви;

ж) был готов заниматься любовью чаще, чем один раз в день.

3. Теперь подумайте о всех тех желанных проявлениях любви и ласки, о которых вы никогда не решались попросить. Это могут быть воображаемые вами действия, поступки партнера или что-то из вашего предыдущего жизненного опыта. Однако это не может быть тем, что способно спровоцировать конфликт. Это могут быть самые разнообразные фантазии. Допишите предложение: «*Мне будет приятно, если ты...*»

а) будешь массажировать меня по тридцать минут;

б) будешь принимать душ вместе со мной;

в) будешь без всякого повода дарить мне ювелирные украшения;

г) будешь ходить со мной в поход каждое лето по нескольку раз;

д) будешь спать голым;

е) будешь устраивать для меня выход в свет не менее одного раза в месяц;

ж) будешь читать мне по вечерам вслух.

4. Теперь объедините все три списка и присвойте каждому пункту балл значимости для вас по пятибалльной системе, где 1 — наивысший балл.

5. Обменяйтесь списками с партнером. Напротив тех пунктов, которые вы пока по каким-либо причинам выполнять не будете, поставьте свою отметку. Все остальные пункты не должны быть источниками конфликтов. Со следующего дня приступайте к систематическому выполнению взаимных пожеланий (начиная с самых легких) в течение последующих двух месяцев. Не забывайте благодарить партнера каждый раз, когда он выполняет ваши пожелания. Помните (об этом мы подробно говорили в главе 8), эти проявления заботы ни в коем случае не должны получить, если так можно выразиться, «бартерный» характер. Каждый раз любовное проявление внимания должно быть абсолютно бескорыстным актом. Выполняйте свои обещания независимо от вашего состояния и не ведите встречный счет проявления заботы партнера.

6. Если вам трудно выполнять данное упражнение из-за чувства внутреннего сопротивления, продолжайте выполнять его до тех пор, пока не преодолеете это сопротивление. (Прочитайте в главе 8 еще раз объяснение природы страха перед удовольствиями.)

## **Упражнение 10. Список приятных сюрпризов**

*Продолжительность:* около 15–20 минут.

*Цель.* Это упражнение стимулирует усиление систематического проявления заботы, достигнутого при выполнении упражнения 9. Надо вносить в этот процесс элементы приятной неожиданности.

*Примечание.* Упражнение должно выполняться партнерами отдельно, и информацию нужно хранить друг от друга в секрете.

*Порядок выполнения:*

1. Составьте список всего того, чем вы можете приятно удивить партнера. Не надо долго размышлять: этот список вы можете составить, припомнив что–нибудь, радовавшее его прежде, или взяв за основу его намеки и случайно брошенные фразы. Напрягите интуицию и просчитайте тайные желания и мечты партнера. Позаботьтесь о том, чтобы ваши списки были неизвестны друг другу.

2. Выберите из списка какой–то пункт и порадуите партнера в один из дней недели. Делайте это не реже одного раза в неделю, но неожиданно, чтобы это было каждый раз настоящим сюрпризом.

3. Записывайте каждый раз дату, когда вы делаете сюрприз.

4. На отдельном листке бумаги записывайте приятные сюрпризы, которые преподносит вам партнер. Не забывайте каждый раз благодарить партнера.

## **Упражнение 11. Список забав и развлечений**

*Продолжительность:* Около 20–30 минут.

*Цель.* Упражнение предназначено для укрепления эмоциональной близости, укрепляет в вас ощущение уверенности в себе и доставляет много удовольствия.

*Примечание.* Это упражнение выполняется вместе.

*Порядок выполнения:*

1. Составьте отдельные списки забав и развлечений, которыми вы

могли бы предаваться вместе с партнером. Например: спортивные игры, танцы, шутки, розыгрыши, прогулки на велосипеде и так далее.

2. Объедините свои списки в один.

3. Регулярно выполняйте намеченное в списке не реже раза в неделю.

4. Это упражнение может восприниматься вами как несерьезное и даже глупое, особенно если вы конфликтуете. Однако оно является важным, и его выполнение крайне необходимо. Поборите себя и дайте детству ненадолго возвратиться к вам.

### **Упражнение 12. «Растяжка» характера**

*Продолжительность:* около 60–90 минут.

*Цель.* Выполняя это упражнение, вы узнаете о самых сокровенных желаниях партнера и сможете изменить свое поведение так, чтобы их удовлетворять. Вы «растягиваете» свой характер, преодолевая сопротивление, в результате чего партнер эмоционально исцеляется, становится более целостной и способной любить личностью.

*Примечание.* Это очень важное упражнение. Я рекомендую вам считать его первым по значимости.

*Порядок выполнения:*

На первом этапе вам необходимо выявить скрытые, подсознательные желания, вызывающие у вас огорчение. На отдельном листе бумаги составьте подробный список того, что в поведении партнера беспокоит вас. Когда ваш партнер сердит, это заставляет бояться, подозревать, вызывает обиду, боль или расстройство? Вот пример такого списка:

#### **Список Дженни**

*Мне не нравится, когда ты...*

- а) ведешь автомобиль на большой скорости;
- б) уходишь из дому, не сказав куда;
- в) критикуешь меня при детях;
- г) подрываешь мой авторитет у детей;
- д) читаешь газету во время ужина;

- е) высмеиваешь меня перед своими друзьями;
- ж) не придаешь значения моим словам;
- з) не интересуешься мной, когда я расстроена и готова заплакать;
- и) критикуешь меня за нерешительность;
- п) критикуешь меня за то, что я плохая хозяйка;
- л) постоянно подчеркиваешь, что ты зарабатываешь больше, чем я.

2. Теперь возьмите другой листок бумаги и запишите ваши желания, которые стоят за каждым из этих «не нравится». После каждой записи оставьте немного пустого места. Не вписывайте сюда пункты из первого списка. (Этого не надо делать, поскольку вы будете показывать этот листок партнеру.) Получится примерно следующее.

*Желание* (соответствует первому пункту первого списка): мне бы хотелось чувствовать себя спокойно и безопасно, когда мы едем в автомобиле.

3. Под каждым желанием запишите соответствующую просьбу к партнеру. Просьба должна быть сформулирована в форме конкретного утверждения.

*Желание:* мне бы хотелось чувствовать себя спокойно и безопасно, когда ты ведешь машину.

*Просьба:* когда ты ведешь машину, не превышай положенной скорости. Если трасса тяжела, прошу тебя ехать еще тише.

*Желание:* мне бы хотелось, чтобы ты успокаивал меня, когда я расстроена.

*Просьба:* мне было бы приятно, если бы ты был ко мне предельно внимателен, когда я расстроена.

Обратите внимание на то, что эти просьбы конкретны и позитивны по смыслу. А вот пример неудачной вследствие размытости формулировки просьбы: я хотела бы, чтобы ты был ко мне более внимателен.

Просьбу нужно переписать, сделав ее более конкретной: мне бы хотелось, чтобы ты каждый раз, приходя с работы, с нежностью обнимал меня.

Вот другой пример неудачно сформулированной просьбы: мне бы хотелось, чтобы ты не кричала на меня, когда я не в духе.

Перепишите просьбу, выразив ее в форме утверждения: даже если ты сердисься на меня, прошу тебя говорить, не повышая голоса.

4. Покажите друг другу свой второй лист (ни в коем случае не первый). Пользуясь знакомой вам методикой общения, проясните каждое желание и просьбу для четкого ее понимания. Если необходимо, перепишите ее в более понятном партнеру виде.

5. Теперь опять обменяйтесь листами и с левой стороны листа проставьте для каждой просьбы оценку ее значимости для вас по пятибалльной шкале, где 1 — наивысший балл.

6. Вновь поменяйтесь листами и уже на листе партнера проставьте также, только справа оценки трудности выполнения для вас каждой просьбы.

7. Оставьте у себя лист партнера. Начиная с сегодняшнего дня вы можете три–четыре раза в неделю выполнять самые простые просьбы партнера. Делайте то, о чем просит партнер, совершенно бескорыстно, не ожидая вознаграждения, не учитывая ни выполнения своих просьб партнером, ни вашего внутреннего состояния. (Желательно через какое–то время пересмотреть списки, внося в них дополнения.)

### **Упражнение 13. Вместилище гнева**

*Продолжительность:* примерно 30 минут для изучения инструкций и выполнения самого упражнения.

*Цель.* Это упражнение позволяет выразить гнев и обиду на партнера в спокойной и конструктивной обстановке.

*Примечание.* Упражнение станет для вас стандартным методом укрощения гнева в конфликтных ситуациях. Чрезвычайно важно освоить этот метод обоим партнерам.

*Порядок выполнения:*

1. Когда один из вас не в духе, выразите это партнеру так: «Я очень расстроена (или: «Я очень сердита»); ты можешь сейчас меня выслушать?» Заучите эту фразу.



2. Партнер — «вместилище гнева» делает несколько глубоких вдохов и старается представить своего партнера ранимым ребенком. Затем он выражает готовность слушать. Если же этот партнер занят, он старается побыстрее освободиться.

3. Когда второй партнер готов выслушать, первый партнер кратко излагает причину своей обиды или расстройства. Выражающий гнев должен помнить, что он может описывать в поведении партнера то, что обижает или расстраивает вас, но при этом нельзя обзывать, оскорблять партнера или критиковать черты его характера (например, вы можете сказать: «Я сержусь на тебя за то, что ты не отнес на почту письмо», но ни в коем случае не называйте партнера «безответственным»); выражайте свой гнев только словами, но не физическими действиями.

4. Выслушав обиду, принимающий гнев партнер пересказывает ее суть, не выражая свою реакцию (как в упражнении «Проверка правильности понимания»), например: «Ты очень расстроилась из-за того, что я не дал тебе полностью высказаться вчера вечером. Ты чувствовала себя так, словно я твое мнение проигнорировал. Я тебя правильно понял?» Участвуя в этом процессе, партнер, принимающий гнев, подтверждает право партнера раздражаться, сердиться, но он вовсе не обязан соглашаться с выдвинутыми обвинениями.

5. Закончив упражнение, партнеры могут «по горячим следам» дополнить список пожеланий соответствующим новым пунктом.

#### **Упражнение 14. «Дни гнева»**

*Продолжительность:* около 15 минут для ознакомления с инструкциями.

*Цель.* Упражнение представляет собой расширенный на целый день вариант упражнения 13, способствующий более глубокому проявлению чувств и ослаблению страха проявления гнева у обоих партнеров.

*Примечание.* Это упражнение выполняется факультативно.

*Порядок выполнения.*

Вы устанавливаете определенные дни, в которые каждый волен

выражать все свои накопившиеся недовольства, другой же партнер должен на весь день стать «вместилищем гнева», не реагирующим на критику. Все правила и ограничения упражнения 13 остаются в силе. Точно так же все вновь выявленные просьбы можно по результатам «дней гнева» вынести в списки просьб для работы с ними.

### Упражнение 15. Самоинтеграция

*Продолжительность:* около 15–30 минут.

*Цель.* Цель этого упражнения — собрать воедино различные стороны вашего отвергнутого «я», вашего фальшивого «я» и получить более полное представление о своей неотъемлемой целостности.

*Примечание.* Если вы старательно выполняли предыдущие упражнения в течение нескольких недель, то уже расширили представление собственного «я», изгоняя фальшивое «я», обретая утерянное «я» и возвращая отвергнутое «я». Упражнение призвано оказать вам помощь в работе над этими сторонами своей природы на сознательном уровне. Это упражнение можно делать как вместе, так и в индивидуальном порядке.

*Порядок выполнения:*

1. Возьмите листок бумаги и разграфите его, как это сделано на рисунке.

1 2

--

--

3 4

--

--

5 6

--

--

3. Возьмите данные, полученные при выполнении упражнений 3 и 5. Это ваш имидж — «эго» и описание характера вашего партнера. Лист бумаги поделен на шесть секций. В верхнюю левую секцию впишите

основные отрицательные черты воспитывавших вас людей и своего партнера. Назовите эту секцию «Мое отвергнутое «я»». Оцените, насколько эти отрицательные привычки свойственны вам. Ваш партнер говорил когда-нибудь, что у вас есть эти черты характера? Допустим, эти черты характера действительно присущи вам. Каким бы вы были, как бы вы себя вели, если бы не имели этих черт? Опишите себя человеком без этих черт характера в верхней правой секции таблицы. Пишите короткими, утвердительными предложениями, начинающимися со слова «я». Например: «Я — душевный человек», «Я-ответственный человек», «Я — заботливый человек».

4. В средней левой секции перечислите положительные качества воспитывавших вас в детстве людей и положительные качества своего партнера. Возможно, некоторые из этих положительных качеств являются описанием вашего утраченного «я», тех частей своего «я», которые вы подавили в детстве. Назовите эту секцию «Мое утраченное «я»». Анализируя написанное здесь, спросите себя, случалось ли, что партнер или кто-либо другой в вашей жизни просил вас усилить в себе эти качества. Эти черты представляют подавленные вами части своего «я», поэтому представьте, как бы вы себя вели и как выглядели в собственных глазах, если бы обладали этими чертами в полной мере? Ответы на эти вопросы напишите в средней секции справа. Выразите их простыми, утвердительными предложениями в настоящем времени: «Я артистичен», «У меня сильное духовное начало», «По натуре я созидательный человек» и так далее.

5. Подумайте о тех чертах характера, которые вам пришлось в себе развить для того, чтобы родители продолжали любить вас; подумайте о том, что вы сейчас делаете для того, чтобы нравиться окружающим. Все это напишите в левой нижней секции. Например: «Я стараюсь выглядеть идеалом», «Я услужлив», «Я никогда не злюсь». Назовите эту секцию «Мое фальшивое «я»». Теперь представьте, каким бы вы могли быть и как могли бы себя вести, если бы избавились от всех этих приспособленческих черт. Перечислите эти желанные признаки в правой нижней секции. Используйте простые, позитивные предложения: «Я последователен в своих действиях», «Я могу, если надо, проявить свой гнев», «Я умею раскрепощаться».

6. Над правой частью таблицы напишите сверху: «Мое истинное «я»». В этих секциях описан ваш истинный потенциал. Раз в неделю

прочитывайте то, что в этих секциях написано. Прочитав, отметьте те места, где описание не соответствует настоящей реальности. Периодически представляйте себя изменившимся и более соответствующим тому, что написано в этих трех секциях.

## **Упражнение 16. Визуализация любви**

*Продолжительность:* по одной минуте три раза в день.

*Цель.* Упражнение усиливает влияние положительных перемен в ваших отношениях посредством созидательной силы визуализации.

*Примечание.* Это упражнение должно стать ежедневной медитативной практикой.

*Порядок выполнения:*

1. Три раза в день проделывайте следующее: закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, представьте своего партнера. Отбросьте из его образа все лишнее — так, чтобы увидеть его целостным, духовно богатым, страдающим от душевных ран, неизвестно когда нанесенных. Удерживайте этот образ в сознании и представьте, что ваша любовь исцеляет душевные раны партнера.

2. Теперь представьте, что энергия любви, которую вы посылаете партнеру, преломляясь, возвращается к вам и лечит вашу душу. Представьте, что поток этой энергии все время движется от вас к партнеру и обратно. По прошествии минуты откройте глаза и продолжайте заниматься своим делом.

## **Помощь профессионального психотерапевта**

Некоторые из вас пожелают углубить свое понимание природы брака и получить дополнительные психологические навыки, поработав с психотерапевтом–специалистом по брачным отношениям. К счастью, в наши дни профессиональная психотерапия уже перестала быть лишь средством последней надежды людей, отношения которых приносят боль. Сейчас многочисленные пары используют ее для профилактики отношений на той стадии, когда разногласия между супругами еще не приобрели

роковых очертаний. У людей просто появляется желание улучшить свои отношения, и они осознают одну аксиому: *«Ничто так не влияет на нашу жизнь, как крепкие, приносящие взаимную любовь отношения с партнером»*. И в этом смысле помощь профессионала–психотерапевта можно назвать уроками жизни, проводимыми опытным репетитором: учеба в этом случае протекает быстрее и полноценнее.

Одним из главных достоинств помощи профессионала в данном случае является то, что он научит вас извлекать, обобщать и должным образом оценивать все подсознательное в ваших отношениях.

Немаловажным является также то, что такая помощь придаст вам уверенность в своих силах и спокойствие. Когда вы приступаете к новому материалу и начинаете испытывать какую–то тревогу, специалист объяснит причину вашего страха. Это особенно важно для тех супругов, отношения которых крайне сложны.

И наконец, помощь эта важна и потому, что она обосновывает систематичность выполнения терапевтических упражнений. Если вы посещаете психотерапевта каждую неделю, расходуя крупные суммы денег, вы поневоле будете относиться к занятиям более ответственно.

Если вы решили прибегнуть к помощи психотерапевта–специалиста по брачным отношениям, примите во внимание мои общие советы. Нужно искать специалиста именно по работе с парами, а не работающего с супругами отдельно. Такой терапевт может сделать жизнь каждого из вас психологически более комфортной, однако это не внесет больше гармонии в ваши отношения. Когда вы приходите к терапевту вдвоем, вы яснее осознаете, что ваши разногласия влияют на ваши отношения, и эффективнее разрешаете их вдвоем. Учтите, что психотерапевтом брачных отношений имеет право работать священник, работник социальной службы, психолог, психиатр, преподаватель, а иногда и просто человек, пользующийся высоким моральным авторитетом. Такой специалист может быть неподготовлен, а может иметь диплом доктора наук и многолетний стаж работы. Не спешите с выбором психотерапевта. Соберите побольше рекомендаций от друзей и знакомых, изучите список адресов и телефонов в различных справочниках. Если вы живете в большом городе, в нем, возможно, есть крупный специализированный центр, где вам помогут выбрать специалиста. Получив список рекомендованных вам психотерапевтов, помните о следующем: прежде чем подписать с ним контракт, убедитесь в том, что он имеет диплом какой–либо авторитетной организации. Побеседуйте с ним по душам, чтобы увидеть, на самом ли деле он подходит вам как человек. (Многие психотерапевты вообще не

берут денег за первую консультацию.) Попросите его изложить свои взгляды на семью и брак. И более всего доверяйте собственной интуиции. Вам нужен человек, общаясь с которым вы будете чувствовать себя раскованно и спокойно.