

## ГЛАВА 4



# *Станьте экспертами друг по другу: как порадовать и успокоить партнера*

**К**огда я вижу партнеров в успешно поддерживаемом пространстве пары, сразу бросаются в глаза их взаимная забота, поддержка и умение ладить. Они обращаются друг с другом во многом так же, как опытные родители ведут себя с детьми. Создается впечатление, будто оба внимательно изучили «руководство пользователя», посвященное друг другу и отношениям. Каждый прекрасно разбирается в оперативных деталях, явно не известных никому за пределами их пространства пары.

Например, каждый из них знает, что гарантированно может вывести другого из равновесия. Когда одному плохо,

второй немедленно понимает почему. Более того, знает, как исправить ситуацию. Они точно знают, что нужно сказать или сделать, чтобы приободрить, успокоить, вдохновить, утешить и помочь. С точки зрения нейробиологии эти партнеры обладают сильной орбитофронтальной корой, хорошо сбалансированными левым и правым полушариями, развитым умным вавусом. Кроме того, они умеют контролировать дыхание и голос и обладают отточенными коммуникативными навыками, которые помогают им поддерживать любовь и гармонию и не допускать вражды.

Как они этого добились? Может быть, у таких людей есть особая хромосома идеального партнера? Поверьте, нет. Вероятно, они обладают какой-то тайной суперспособностью, которая позволяет им управлять эмоциями избранника? Да, в каком-то смысле это так. Как я уже говорил, некоторым из нас с самого начала повезло с детства получить достаточно позитивного взаимодействия с надежными взрослыми, которые проявляли к нам живой интерес. Мы все садимся за стол переговоров в сопровождении «кроманьонцев», которые не хотят, чтобы мы пострадали, и «дипломатов», которые порой могут вести себя раздражающе. Откровенно говоря, каждый из нас — каждый, без исключения — иногда бывает «занозой в заднице». И когда мы произносим брачные клятвы, пожалуй, стоило бы говорить так: «Я признаю тебя своей “занозой в заднице” вместе со всей твоей историей и жизненным багажом и принимаю на себя ответственность за все предыдущие несправедливости, которые ты пережил по вине неизвестных мне людей, потому что отныне беру тебя под свое попечение».

Хм. Многие ли согласятся произнести такую клятву? И все же, как показывают моя практика и исследования, именно так и ведут себя пары в устойчивых надежных отношениях. Это их сознательный выбор. Партнеры соглашаются принимать друг друга «как есть» и берут на себя ответственность за благополучие избранника. Как главный специалист по своему партнеру, каждый делает все необходимое, чтобы поддержать его, когда тому тяжело, и привести в приподнятое состояние духа. Многим людям, страдающим от собственных перепадов настроения, такие навыки действительно могут показаться тайными суперспособностями, для развития которых они готовы сделать почти что угодно.

Роль главного партнера очень важна: она подразумевает, что вы хорошо заботитесь о другом человеке (той самой «за-нозе в заднице»). Но подобное отношение может принести плоды только в одном случае: если оно будет полностью взаимным. Оба должны стать экспертами друг по другу. При такого рода договоренности никто не проигрывает — все остаются в выигрыше. Считайте это своего рода подпиской (pay-to-play) на романтические отношения и будьте уверены: это отличная инвестиция в ваше будущее.

## ТРИ-ЧЕТЫРЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПЛОХО ДЕЙСТВУЮТ НА ВАШЕГО ПАРТНЕРА

У каждого есть несколько больных тем, которые гарантированно выводят из равновесия. Как правило, эти проблемы возникают еще в детстве, затем мы переносим их во взрослые отношения.

Например, в детстве вас часто дразнили, и сейчас вы продолжаете чувствовать себя беззащитными, когда кто-то пытается над вами подшутить. Эта проблема остается для вас такой же актуальной. Или малышами вас называли некрасивыми или глупыми, и сейчас вы считаете себя совсем не такими привлекательными или умными, как остальные. Возможно, когда вы были ребенком, кто-то из близких полагал, что он всегда прав, и это автоматически делало вас неправыми, поэтому сейчас вы продолжаете остро реагировать в ситуациях, когда нужно выяснить, кто прав, а кто ошибается.

Или такой сценарий. Предположим, в детстве один или оба родителя приносили в вашу жизнь хаос и неопределенность. И сейчас вас выводит из себя отсутствие порядка, а беспечные, неряшливые и недисциплинированные люди вызывают неприязнь.

Сколько таких уязвимых мест на самом деле есть у каждого? Счет, видимо, идет на десятки или даже больше. Нередко партнеры ошибочно думают, что им приходится иметь дело с целым складом личных проблем. Однако мой опыт психотерапевта показывает, что обычно это не так. Если вычленить из этих проблем главное, готов поспорить — большинство из нас найдут всего три-четыре болевые точки, прикосновение к которым доставляет явный дискомфорт. Уверен, многих на протяжении всей жизни беспокоят одни и те же три или четыре проблемы.

В таблице 4.1 перечислены основные болевые точки, которые я заметил у «островов» и «волн». Обратите внимание, что я ничего не пишу о «якорях». Это не значит, что

они неуязвимы или их не нужно поддерживать, стараясь сделать им приятное. Однако партнеры этого типа в целом более устойчивы, а их «раны» реже дают о себе знать.

Таблица 4.1. Часто встречающиеся болевые точки

Тип	Болевая точка
«Остров»	Чувствует вторжение в личные границы. Чувствует себя загнанным в ловушку, утрачивает контроль. Боится излишней близости. Боится оказаться виноватым
«Волна»	Боится быть брошенным партнером. Боится разлуки с партнером. Испытывает дискомфорт, если слишком долго остается в одиночестве. Чувствует себя обузой

### *Как мы выводим друг друга из равновесия*

Пегги и Саймон познакомились десять лет назад на церковном собрании. Незадолго до встречи оба овдовели. Они быстро прониклись друг к другу симпатией и решили жить вместе. Сейчас Саймону семьдесят, а Пегги шестьдесят. Оба были единственными детьми в семье, и детство их было непростым. Мать Саймона умерла при родах, и отец отдал его на усыновление. Год спустя приемные родители развелись и передали его бабушке и дедушке по материнской линии, которые и без того испытывали серьезные финансовые трудности. Отец Пегги ушел, когда ей было пять лет, а мать не стала второй раз выходить замуж. Поскольку она целый день работала, девочка после школы приходила домой к тете. Та, не имевшая собственных детей, часто заперала Пегги одну в комнате, «чтобы хоть немного побыть в тишине и покое».

Пегги и Саймон любят вместе путешествовать и часто ездят за границу. Но эти поездки нередко омрачаются конфликтами. Недавно, когда они были в Европе, Саймон потерял Пегги из виду на железнодорожной станции. Она ушла за кофе, предположив, что спутник будет ждать ее в поезде. Но когда она не вернулась через пять минут, тот запаниковал и выбежал искать ее на станцию.

Когда они наконец встретились, Саймон был в ярости.

— Где ты была? — закричал он, когда Пегги подошла с двумя стаканчиками кофе.

— В чем дело? — она мрачно посмотрела на него. — Ты ставишь меня в неловкое положение.

— Я понятия не имел, где ты! — продолжал кричать Саймон. — Поезд вот-вот тронется. О чем ты думала?

Пегги ничего не ответила. Все еще держа кофе в руках, она повернулась и зашла в поезд, но не в тот вагон, где они сидели до этого. Саймон вернулся на свое место, разозленный и задетый тем, что Пегги ничего не ответила и не извинилась. Он оставался там, пока через два часа они не достигли места назначения. К тому моменту, когда партнеры снова встретились на платформе, напряженность между ними как будто улетучилась, но вопрос, из-за которого она возникла, так и остался нерешенным.

Как пара, Пегги и Саймон находятся под влиянием тех трех-четырёх вещей, которые выводят их из себя. Ни один из них не осведомлен в полной мере о проблемах, вынесенных другим из детства, или о том, как эти уязвимые места дают о себе знать в настоящем. Хотя минимум одна болевая точка у них совпадает: оба пережили в детстве опыт оставления. Во взрослых отношениях это выражается

в недоверии, чувстве страха и общей незащищенности. В частности, у Саймона есть такие основные пунктики: 1) уверенность в том, что его в любой момент могут бросить, 2) ощущение, что он доставляет проблемы окружающим, 3) подозрение, что ему не доверяют. Болевые точки Пегги таковы: 1) она считает, что должна справляться со всем в одиночку, 2) уверена, что ни на кого не может рассчитывать, 3) ощущает дискомфорт при проявлении чужих эмоций. Кстати, по этому эпизоду вам удалось догадаться, что Пегги — «остров», а Саймон — «волна»?

В инциденте с поездом им удалось вывести друг друга из равновесия, и ни один из них не сделал ничего, чтобы облегчить положение другого. Пегги нечутко отнеслась к страхам Саймона, не предупредив о своем местонахождении, а затем скептически отреагировала на его возмущение. Саймон в свою очередь нечутко отнесся к тому, что она замкнулась в себе во время размолвки, и был не готов облегчить ее (и собственное) положение, осторожно приблизившись к ней, чтобы исправить ситуацию.

Я не хочу сказать, что Пегги и Саймон намеренно причиняют друг другу боль. Нет, это последнее, чего им хотелось бы. Проблема в том, что они не могут воспользоваться теми преимуществами, которые имеют партнеры, хорошо разбирающиеся друг в друге. Не имея ни малейшего представления о болевых точках избранника и не создав безопасное пространство пары, они продолжают терпеть бедствие на враждебной эмоциональной территории. Большую часть времени их «кроманьонцам» предоставлена полная свобода действий, в то время как «дипломаты» беспомощно смотрят на происходящее, не в силах исправить ситуацию.

### УПРАЖНЕНИЕ «НАСКОЛЬКО ВЫ УЯЗВИМЫ?»

Как эксперт по своему партнеру, вы должны хорошо знать те три-четыре вещи, которые выводят его из равновесия. Но известное крылатое выражение подсказывает: «Врач, исцели себя сам» — другими словами, прежде чем пытаться выявить уязвимые места партнера, имеет смысл разобраться с собственными проблемами.

Найдите минутку, чтобы подумать об этом.

1. Выберите место, где вам некоторое время никто не будет мешать, и подумайте о тех негативных моментах, которые вас задевают особенно глубоко. Начиная с самых первых воспоминаний и заканчивая настоящим временем: какие вещи явно выводят вас из равновесия?
2. Полезно вспомнить конкретные случаи. Например, это может быть спор с партнером, во время которого вы очень разозлились, или период, когда вы чувствовали себя жалкими, одинокими и никому не нужными. Что именно в каждом из случаев заставляло вас чувствовать уязвимость?
3. Запишите на бумаге (или планшете) все негативные моменты, какие вспомните. Отключите внутреннего цензора.
4. Закончив составлять список, снова просмотрите его и найдите, что общего у перечисленных случаев. Например, вы вспомнили, как поругались с партнером после того, как он разболтал что-то очень личное о вас двоих другой паре. Кроме этого, вы написали, как еще подростком безумно злились на мать, когда во время



#### *Глава 4. Станьте экспертами друг по другу...*

семейного ужина она во всеуслышание рассказывала за столом то, чем вы поделились с ней наедине. Глядя на оба этих случая, вы понимаете, что у них есть нечто общее — ощущение предательства. Попробуйте таким образом свести весь список к трем-четырем главным болевым точкам.

5. Упражнение, предлагающее сосредоточить внимание на своих уязвимых местах, может оказаться не самым приятным. Когда закончите, сделайте что-нибудь хорошее для себя (и для партнера)!

#### **УПРАЖНЕНИЕ «НАСКОЛЬКО УЯЗВИМ ВАШ ПАРТНЕР?»**

Знать свои уязвимые места важно, но еще важнее быть в курсе болевых точек партнера. Если вам будут известны те три-четыре вещи, которые плохо действуют на вашего избранника, больше не придется гадать, из-за чего он так расстроился. Не зная этих моментов, легко ослабить отношения или сделать их зоной опасности для обоих.

Вы можете проделать те же шаги, что и в предыдущем упражнении. Вероятно, вам может показаться, что проще прямо спросить партнера о его болевых точках, но, готов поспорить, вы уже знаете об этом человеке намного больше, чем кажется. Итак, для начала соберите воедино все, что вам известно.

1. Подумайте, какие вещи особенно сильно задевают вашего партнера. Возможно, вы не знакомы с ним с самого детства, но вспомните, что он рассказывал об этом этапе своей жизни?

2. Вспомните конкретные случаи из ваших отношений, когда избранник расстраивался и испытывал стресс. Что именно в каждом из этих случаев заставляло его чувствовать себя уязвимым?
3. Запишите все проблемные моменты, которые придут вам в голову. Отключите внутреннего цензора.
4. Когда закончите составлять список, снова просмотрите его и найдите общие черты. Попробуйте свести перечень к трем или четырем главным пунктам.
5. И последний шаг — проверьте полученный результат вместе с партнером. Выясните, какие три-четыре вещи, по его мнению, плохо действуют на него. Наблюдайте за лицом, прислушивайтесь к голосу, ищите признаки, подтверждающие, что эти вещи действительно важны.

Обратите внимание: я предложил выполнить эти два упражнения (выявить свои и партнера уязвимые места) самостоятельно. Но при желании вы также можете проделать их вместе.

## ТРИ-ЧЕТЫРЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ХОРОШО ДЕЙСТВУЮТ НА ВАШЕГО ПАРТНЕРА

Многие ли на самом деле знают, как спонтанно поднять настроение избраннику, дать ему почувствовать себя счастливым и любимым? Я говорю о конкретных словах, поступках или действиях, обращенных к партнеру и рассчитанных именно на то, чтобы привести его в хорошее расположение духа. Я видел людей, которые провели в браке тридцать лет, но впадали в ступор, когда я просил их приободрить,

растрогать, очаровать или как-то иначе положительно повлиять на супруга. Вместе с тем умение гарантированно поднимать настроение или менять эмоциональное состояние спутника составляет важную часть ваших действий в качестве эксперта по близкому вам человеку.

В работе с парами я обнаружил, что большинство на самом деле не хотят, чтобы партнер как-то менялся. Они изначально ценят спутников такими, какие они есть. Но вместе с тем люди хотят знать, как поддерживать, мотивировать и в целом оказывать положительное влияние на избранника. Они не хотят по неосторожности наступать другому на большую мозоль. И не только это. Люди также желают знать, что предпринять, когда дела идут не лучшим образом. Они намерены точно выяснить, когда и где у партнера болит, чтобы «подуть» на ранку.

Таким образом, партнеры стремятся стать экспертами друг по другу. На самом деле эти умения мало чем отличаются от навыков родителей, которые помогают своему ребенку справляться с негативными чувствами и поддерживать позитив. Их также можно сравнить с навыками регулировщика. Партнеры помогают друг другу регулировать настроение и уровень энергии. Подобно регулировщику, каждый все время следит за другим и знает, когда нужно вмешаться и повернуть переключатель, чтобы помочь восстановить равновесие и направить спутника туда, где ему будет хорошо.

Пространство пары — это не просто место, где удастся почувствовать себя в безопасности: там можно радоваться, развиваться и, самое главное, испытывать притяжение. Я говорю здесь не о физическом притяжении, или влечении. Скорее, имею в виду ту разновидность притяжения, которое

служит клеем, скрепляющим отношения. Увы, нередко роль такого закрепителя играет страх. Он может пригодиться, если вы хотите заставить партнера ходить по струнке, но это полностью противоречит концепции пространства пары. Мы должны *хотеть* быть в пространстве пары — и не должны чувствовать, что *обязаны* быть там. Мы желаем быть с нашим партнером, потому что на свете нет другого места, куда мы стремились бы сильнее. Наше притяжение основано на том, что мы делаем друг для друга вещи, которые не может или не хочет делать никто другой. Пары, которые не используют в качестве клея этот вид притяжения, рано или поздно обречены на провал.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО МОЖЕТ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ  
ВАШЕМУ ПАРТНЕРУ?»

Знаете ли вы, какие слова или действия могут устранить стресс и поднять настроение вашему партнеру? Найдите время, чтобы подумать об этом.

1. Для начала вернитесь к составленному списку уязвимых мест. Для каждой из трех-четырех болевых точек партнера вы, скорее всего, можете найти какое-то лекарство. Например, если прошлый опыт заставляет меня сомневаться в собственной ценности как родителя, моя спутница точно способна поднять мне настроение, посмотрев в глаза со словами: «Ты очень хороший отец».
2. Сопоставьте свой список со способами, перечисленными в табл. 4.2 (на с. 151), — у вас могут появиться новые идеи.

3. Вы также можете записать перечень того, что может сделать (и делает) партнер, чтобы порадовать и подбодрить вас. Если вы выполняете это упражнение вместе, создайте отдельные списки друг для друга, а затем сравните.

### *«Подуйте» партнеру на ранку*

Помните, как Пегги и Саймон неосторожно наступали друг другу на большую мозоль? Как оказалось, они точно так же не понимают, как порадовать партнера.

В детстве окружающие нередко называли Пегги симпатичной, и она всегда была довольна собственной внешностью. Однако постоянно сомневалась в своем интеллекте — с тех самых пор, как в начальной школе ее унижала учительница. После школы она окончила колледж, но все равно думала о себе как о средней ученице. Саймон, в свою очередь, всегда считал себя умным. Трудное детство не помешало ему поступить в колледж и получить диплом химика-технолога. Однако в то, что он приятный и достойный человек, мужчина не верит. Он никогда не чувствовал себя по-настоящему нужным и сейчас живет в постоянном ожидании, что Пегги его бросит.

Во время их европейских каникул Саймон не раз говорил Пегги, как она красива и как его к ней тянет. Но, к его недоумению, она часто пропускала мимо ушей его комплименты и не реагировала на заигрывания. Он решил, что, если просто повторять их чаще, Пегги станет более отзывчивой. Похоже, это не сработало.

Подготовкой и организацией совместных поездок в их паре занимается Пегги. Саймон знает, что она сомневается в своем интеллекте, но никогда не использует это знание,

чтобы сказать ей: «Ты такая умная», «Мне нравится, что тебе известна история этого места» или «Когда мы с тобой, я всегда узнаю много нового». Если он скажет Пегги что-нибудь в этом роде, наверняка будет немедленно вознагражден ослепительной улыбкой, которую никогда не видит в ответ на комплименты о красоте. От ее улыбки его лицо тоже засияет, и взаимные положительные чувства усилятся. Но, увы, он не пользуется этим способом и в итоге получает чуть меньше, чем ничего.

Пегги, в свою очередь, расточает похвалы уму Саймона. Она по-настоящему ценит его интеллект и недоумевает, почему в большинстве случаев получает в ответ на свои комплименты лишь вежливую улыбку. Но если бы она посмотрела ему в глаза и сказала: «Ты хороший человек», или «Ты тот, кого я так долго ждала», или «Мне нравится, что ты хочешь, чтобы я была рядом», или «Я никогда не оставляю тебя», — то могла бы вызвать у Саймона тот отклик, от которого выиграла бы сама.

Эти двое упускают из виду преимущества пространства пары — надежность и безопасность, которые приносят взаимная забота и избавление от стрессов, а также жизненную силу и привлекательность, дающие обретение потерянных в детстве фрагментов самооценки. Они партнеры, и каждый держит в руках ключ от самооценки и чувства собственного достоинства другого. Вспомните, в главе 1 мы говорили, что самооценка и чувство собственного достоинства развиваются в нас через социальные контакты. Вы заблуждаетесь, если думаете, что эти блага можно почерпнуть в собственном «я». Это не так. Их дают люди. Так это работает, и так было всегда, начиная с самого раннего детства.

А теперь я хочу познакомить вас еще с одной парой.

Пол и Барбара начали вести активную социальную жизнь два года назад, когда их младший ребенок покинул родительское гнездо. Они любят встречаться с друзьями и участвовать в общественных и благотворительных мероприятиях. Когда Барбаре было четыре года, отец оставил их; мать, в одиночку воспитывавшая их со старшей сестрой, скончалась в прошлом году. Барбара все еще огорчена потерей матери и разлукой с детьми, которые уехали учиться. Пол был старшим из пяти братьев, и в детстве отец обращался с ним очень сурово. Мать обычно не вмешивалась и не препятствовала такому авторитарному поведению.

Уязвимые места этой пары не очень отличаются от болезненных точек Пегги и Саймона, но они ведут себя друг с другом совершенно иначе. Пол знает историю Барбары и помогает ей понять, когда в их отношениях возникает призрак ушедшего в детстве отца. Если жена замыкается в себе, он знает, как ей помочь. Точно так же женщине известна история мужа, и она всегда готова выручить его в моменты неуверенности и перфекционизма и знает, что конкретно для этого нужно сделать.

Например, однажды вечером, когда они ехали домой из гостей, Пол заметил, что Барбара, сидящая рядом с ним на пассажирском сиденье, долго молчит. Он вспомнил, что во время ужина женщина за столом рассказывала, как ухаживает за своими престарелыми родителями. Догадываясь, что Барбара думает об этом, Пол тихо сказал:

— Ты вспоминаешь свою мать, не так ли?

Она кивнула и утерла скатившуюся по щеке слезу.

Пол ощутил, как она расстроена. Он нашел ее руку и, поцеловав, сказал:

— Мне так жаль, дорогая. Я знаю, что ты скучаешь по ней.

Вытирая набегающие слезы, она прошептала:

— Спасибо.

Тем вечером Пол внимательно наблюдал за женой (как делает всегда, когда они вместе). Он знает, что именно может причинить ей боль, каким образом она это проявляет и чем можно помочь. Он помнит, что есть всего три-четыре вещи, наверняка способные расстроить Барбару, что эти уязвимые места появились у нее в детстве и, вероятно, будут существовать до самой смерти. Ему не нужно спрашивать: «Что случилось?» Он уже знает, что ее беспокоит. И поэтому высказывает догадку — ведь у ее подавленного настроения вряд ли может быть сто или хотя бы десять причин. Она предсказуема, как и он сам, поэтому оба используют свои знания друг о друге, чтобы помочь.

Спрашивать близкого человека «Что случилось?» — примерно то же самое, что интересоваться: «Напомни, кто ты такой?» Как партнерам нам необходимо это знать. Другие люди могут быть не в курсе, да и не обязаны, но мы, безусловно, точно должны знать. Это наша работа, и именно за нее мы получаем самое большое вознаграждение! Мы делаем для своих избранных то, что не стали бы делать другие, потому что им все равно.

Конечно, наши догадки не всегда будут правильными. Я не говорю, что вы должны быть ясновидящими. Могло случиться, что Барбара задумалась о каких-то иных событиях этого дня и, возможно, собиралась поделиться ими



с мужем. В этом случае неверная догадка Пола не принесла бы никакого вреда — пара просто переключилась бы на новую тему.

Барбара думает, что не умеет справляться с потерями, несмотря на то что немало пережила. И она всегда считала себя менее привлекательной, чем старшая сестра, вокруг которой постоянно вились ухажеры. В отличие от нее, Барбара преуспела в учебе. И хотя, повзрослев, она поняла, как обстояло дело в действительности, маленькая девочка внутри нее до сих пор считает, что виновата в уходе отца из семьи: он оставил их, потому что Барбара его разочаровала. Из-за этого женщине было сложнее пережить отъезд детей на учебу в колледж.

Пол регулярно использует свои знания о том, чего не хватает жене, и не тратит силы на то, что мало влияет на ее самооценку. Он часто повторяет, что гордится ею как матерью их детей и что ему очень повезло быть рядом с ней. И постоянно напоминает: «Дорогая, я всегда буду рядом». Пол не упускает возможности посмотреть на нее так, будто она самая красивая и сексуальная женщина на планете, или сказать ей об этом. Эти три или четыре вещи, которые он делает, не только помогают исцелить старые раны, но и дают Барбаре то, что ей больше всего нужно. Ему нравится, что он способен затронуть ее эмоции. Он каждый раз «дует» на правильное больное место.

Пол, страдавший в детстве от пренебрежительного и жестокого обращения, хочет знать, что ему доверяют и он заслуживает этого. Он сомневается в себе до такой степени, что иногда впадает в ступор и не может следовать принятому решению. Ему нужно слышать, что его мнение

уважают, хотя сам нередко саботирует эту поддержку, предпочитая заподозрить в слабости любого, кто во всем с ним соглашается.

Барбара активно использует свои знания о том, чего не хватает Полу, и не тратит время на то, что не имеет для него значения. Она часто говорит: «Я доверила бы тебе свою жизнь». Женщина никогда не спорит только ради спора, но будет возражать до последнего, если считает, что это важно для обоих. Она регулярно напоминает мужу, что верит в его способность поступать правильно и исправлять ошибки, если нужно. Барбара знает, что требуется Полу для укрепления самооценки и чувства собственной значимости, и делает это без колебаний, потому что сама выигрывает от этого.

Барбара и Пол бережно поддерживают свое пространство пары. Как эксперты друг по другу, они видят, что у партнера болит, и точно знают, как «подуть» на рану, чтобы стало легче. Нередко, для того чтобы успокоить «кроманьонцев» друг друга и выразить сочувствие, им требуется лишь улыбнуться, взглянуть в глаза или взяться за руки. Они удовлетворяют свои потребности так, как не получилось бы сделать, если бы каждый был предоставлен сам себе. Они поступают так, потому что могут и потому что это делает их более привлекательными — и даже незаменимыми — друг для друга. Никто за пределами их пространства пары не делает того, что совершают друг для друга они, поэтому их личный мир для них безопаснее и надежнее, чем мир, существующий за пределами их пространства пары.

### УПРАЖНЕНИЕ «ИГРА В ЭМОЦИИ»

Это упражнение можно делать вместе с партнером: каждый по очереди должен вызывать у избранника те или иные эмоции. Или попробуйте выполнить эти пункты, не общая об этом. Так или иначе, вы многое узнаете о своих отношениях.

1. Скажите или сделайте что-нибудь, от чего партнер широко улыбнется. Используя свои знания о нем, попытайтесь предугадать, что вызовет улыбку на его лице, а затем проверьте, верны ли ваши предположения. Например, можете сделать ему массаж или напомнить какой-нибудь особый случай из общего прошлого.
2. Теперь сделайте партнеру комплимент, который глубоко его тронет. Вы поймете, что все получилось, если у него появятся слезы. Конечно, я говорю не о слезах печали, а о тех, которые выступают на глазах, когда мы глубоко растроганы. Здесь большой эффект дадут короткие декларативные высказывания. Длинные развернутые фразы не годятся. Кроме того, старайтесь не делать оговорок. Например, избранник может растрогаться, если вы скажете: «Ты самый надежный человек, которого я знаю», — но если произнесете: «Ты вполне надежный человек... в большинстве случаев», — это вряд ли произведет желаемое действие. Не сработает также ленивый комплимент, например: «Ты знаешь, как я люблю твою готовку». Если вы просто повторяете то, что партнер, на ваш взгляд, и так уже знает, это вряд ли можно назвать трогательным. Не стоит каждый раз ждать немедленных

- результатов. Если спутник не реагирует на комплимент, примите это к сведению и попробуйте что-нибудь другое.
3. Наконец, скажите или сделайте что-нибудь, что приведет вашего партнера в радостное волнение. Вы заметите это по глазам: они распахнутся, зрачки расширятся, хотя бы на мгновение. Лицо партнера может покраснеть, а голос стать выше и громче.
  4. Если вы выполняете это упражнение вместе, то в каждом из случаев (пытаясь вызвать улыбку, сделать комплимент, привести в радостное волнение) не спрашивайте партнера, что может на него подействовать. Выяснить это — ваша задача как эксперта по вашим отношениям. Не уточняйте также, сработало ли то, что вы сказали или сделали. Ищите подсказки самостоятельно, наблюдайте за реакцией. Все это позволяет накапливать опыт и специальные знания. То же самое должен делать и ваш избранник. Выгоду получаете вы оба. Помните, что вы взаимосвязаны! Можете забавляться этой игрой, когда захотите. Поэкспериментируйте с различными положительными эмоциями: попытайтесь сделать так, чтобы партнер расслабился, рассмешите его и т. д. — пробуйте все, что придет вам в голову.

## ЧЕТВЕРТЫЙ РУКОВОДЯЩИЙ ПРИНЦИП

Четвертый принцип этой книги таков: *партнеры, ставшие экспертами друг по другу, знают, как порадовать и успокоить друг друга*. Это значит, что вы знакомы с главными болевыми точками своего избранника и знаете эффективное средство противодействия для каждого такого проблемного

случая. В таблице 4.2 перечислены типичные уязвимые места «островов» и «волн», которые мы видели в этой главе, и советы, как помочь вашему партнеру справиться, когда неразрешенные в прошлом ситуации напоминают о себе. Я снова не включил в таблицу «якорей», поскольку они обычно больше уверены в своих силах и меньше нуждаются в помощи.

Таблица 4.2. Как помочь партнеру

Болевая точка — что сильнее всего задевает вашего партнера	Средства противодействия — что можно сказать или сделать, чтобы помочь партнеру
<b>«Остров»</b>	
Чувствует вторжение в личные границы	Вместо того чтобы окликать партнера по имени, тихо подойдите к нему. Если партнер занят, скажите: «Мне нужно поговорить с тобой через пару минут», а затем уходите. «Дай мне знать, когда будешь готов. Если это займет больше _____ минут, я начну, а ты присоединяйся».
Чувствует себя загнанным в ловушку, утратившим контроль	«Мне нужно несколько минут твоего времени, а потом можешь вернуться к своим делам». «Я вижу, что с тебя уже хватит. Иди, продолжим позже». «У тебя есть несколько вариантов».
Бойтся излишней близости	Понаблюдайте за тем, какие проявления близости ваш партнер считает комфортными. Сближайтесь плавно и постепенно. «Хочешь, чтобы я остановился?» «Тебя это раздражает?»

Таблица 4.2. Как помочь партнеру (продолжение)

<b>Болевая точка — что сильнее всего задевает вашего партнера</b>	<b>Средства противодействия — что можно сказать или сделать, чтобы помочь партнеру</b>
Боится оказаться виноватым	«Я очень ценю то, что ты сделал, но в данном случае это было неуместно». «Я понимаю, почему ты так поступил. У тебя доброе сердце». «Послушай, это не (целиком) твоя вина. Но даже если бы это было так, это не имело бы для меня никакого значения».
<b>«Волна»</b>	
Боится, что вы его бросите	«Не беспокойся, я никуда не денусь. Ты не смог бы избавиться от меня, даже если бы захотел». «Пожалуйста, не отходи далеко. Я хочу сегодня быть к тебе как можно ближе». «Ты мой страховочный трос».
Боится разлуки с вами	Пользуйтесь техническими возможностями, например посылайте текстовые сообщения. Ничего сложного, просто «Привет», «Люблю тебя», «Уф, ужасное совещание» или какой-нибудь короткий емкий комментарий, дающий понять, что вы не забываете о партнере.
Испытывает дискомфорт, если надолго остается в одиночестве	«Я с нетерпением жду сегодняшнего ужина вдвоем. Очень хочу услышать, как прошел твой день». «Позвони мне, если тебе нужно поговорить». «Обещаю, что позвоню, как только мы приземлимся, даже если будет уже поздно».

Таблица 4.2. Как помочь партнеру (окончание)

Болевая точка — что сильнее всего задевает вашего партнера	Средства противодействия — что можно сказать или сделать, чтобы помочь партнеру
Чувствует себя обузой	«Ты мешаешь мне не больше, чем я мешаю тебе!» «Мне нравится, что мы точно знаем, как нужно себя вести, чтобы позаботиться друг о друге». «Такую тяжесть я всегда буду нести с удовольствием».

Вот несколько вспомогательных принципов, которые помогут пригодиться, чтобы успокоить и порадовать вашего партнера.

1. Научитесь быстро исправлять допущенные ошибки. Быть экспертом по своему партнеру — значит постоянно улавливать его/ее настроение и чувства. Если он встревожен, вы немедленно это понимаете. Неважно, что его обеспокоило, — то, что произошло между вами, или нечто за пределами отношений. В любом случае вы достаточно хорошо разбираетесь в своем избраннике, чтобы быстро и обоснованно предположить, какая из трех или четырех его болевых точек оказалась задета. Нет никаких причин запускать возникшую проблему. Если вы видите, что близкий человек испытывает стресс, это должно послужить сигналом сделать паузу, прежде чем предпринимать *какие бы то ни было* дальнейшие действия.

Например, если вы думаете, что причинили партнеру боль, можете сказать: «Получилось не очень» или «Мне очень жаль. Кажется, я тебя задел». Хуже всего — проигнорировать выражение лица или тон голоса своего партнера. Дайте понять: он может рассчитывать на то, что вы сделаете первый шаг и скажете или сделаете все необходимое, чтобы исправить положение.

То же самое относится к вам. Можете рассчитывать, что партнер будет вас поддерживать, знать ваши уязвимые места и утешать, когда вы расстроены. Представьте, что, вступив в отношения, вы приобрели страховой полис, гарантирующий комфорт и безопасность, и теперь, поскольку вы исправно вносили страховые взносы (то есть были рядом), при возникновении страхового случая можете расслабиться и получить причитающуюся компенсацию.

2. Старайтесь предотвращать проблемы. Знать, как исправить причиненный вред, полезно, но еще лучше — предвидеть трудности и уметь их избегать. Конечно, предугадать абсолютно все ситуации невозможно. В жизни так не бывает. Но, как эксперты друг по другу, вы можете многое сделать, чтобы поддержать и порадовать близкого человека. Вместо того чтобы ждать, когда проблемы накопятся, ведите себя проактивно. Возьмите за правило говорить и делать для партнера что-то приятное и радующее. Не думайте, что он и без того прекрасно знает, как сильно вы его любите. Не считайте, что уже достаточно полно и подробно рассказали избраннику обо всем, что в нем



цените. Ищите новые нестандартные способы сделать те три-четыре вещи, которые хорошо сказываются на вашем партнере. Таким образом вы делаете инвестицию, которой сможете воспользоваться, когда ситуация ухудшится.

3. Возможно, вы задаете себе вопрос: а если мы с партнером по-разному представляем себе те три-четыре вещи, которые хорошо и плохо действуют на каждого из нас? Ответ таков: это не имеет значения. На самом деле не так уж важно, сможете ли вы правильно определить собственные больные места и разобраться, как грамотно на них «подуть». Важно, что вы знаете, как сделать это для своего партнера, а он знает, как сделать это для вас.

Итак, как же выяснить, действительно ли то, что вы придумали для партнера, работает? Как говорится, не попробуешь — не узнаешь. Вы увидите это по выражению его лица, услышите по голосу, заметите в спонтанной перемене настроения.

Не нужно спорить с партнером о ваших трех или четырех хороших и плохих моментах. Вот почему я назвал эти знания *тайной суперспособностью*. Просто реагируйте сообразно своим представлениям о них, расслабьтесь и наблюдайте за результатами. Если эффекта нет, скорее всего, вы «дуете» не на то больное место. В таком случае следует вернуться на исходную позицию и постараться больше узнать о близком человеке. В процессе экспериментов, проб и ошибок вы сможете стать настоящими экспертами друг по другу.