

# ГЛАВА 3

## Оставаться или уходить?

*Я больше не могу. Пора прекращать эти отношения.*

У вас когда-нибудь появлялись подобные мысли? У меня — да. И у моей жены. И почти у всех моих друзей, коллег и родственников. Может быть, я общаюсь со странными, неадекватными людьми? Вовсе нет. На самом деле почти всех из нас иногда посещают такие мысли. Когда ваши отношения заходят в тупик, мозг подсовывает именно этот вариант. И это абсолютно нормально. Если вспомнить о том, как эволюционировал человеческий мозг, — все очень логично.

Подумайте: как мог наш предок, тщедушный беззащитный примат, захватить всю планету, когда его соперниками было множество более быстрых, сильных и опасных животных? Это стало возможным лишь благодаря феноменальной способности человеческого мозга решать проблемы. Примитивное мышление наших далеких предков постоянно искало ответ на вопрос: как выжить? Где раздобыть пищу и воду, укрыться от непогоды, как защититься от врагов и диких зверей? С каждым поколением человеческий мозг эволюционировал. Его конструкция становилась все более сложной, пока он не превратился в тот фантастически хитро устроенный механизм решения проблем, каким мы его знаем сегодня.

Именно поэтому, как только вы сталкиваетесь со сложной задачей, мозг тут же предлагает решение. А если ситуация мучительная, тяжелая или опасная, самое разумное решение — сбежать от нее. Неудивительно, что мы думаем о разводе или расставании. Но дело в том, что решения, которые подсовывает мозг, не всегда мудрые. Вспомните, например, когда вы очень злились на кого-нибудь. Вам казалось, что накричать, оскорбить или ударить в ответ — отличное решение. Представьте себе, что вы бы последовали советам внутреннего голоса — сколько проблем доставили бы себе (и окружающим), какому стрессу подверглись бы. И во что превратился бы наш мир?

## Сложная задача

Безусловно, существуют ситуации, когда не найти лучшего решения, чем убежать. Например, если в доме пожар. Но что касается отношений, ситуация чаще всего неоднозначная, поэтому многие колеблются: уйти или остаться? Иногда человек большую часть дня проводит, погрузившись в свои мысли. Он бесконечно ищет ответ, взвешивая все плюсы и минусы. Проблема в том, что в этот момент вы не живете. Увязнув в собственных размышлениях, снова и снова безрезультатно перебирая аргументы, вы теряете время и упускаете жизненные возможности.

Естественно, при неудовлетворительных отношениях стоит потратить время и проанализировать все плюсы и минусы сохранения связи и расставания. Но, гоняя мысли по кругу изо дня в день, вы не придетете к однозначному решению, а только загоните себя в стресс. Есть четыре основных варианта разрешения тупиковых ситуаций.

**Вариант 1:** уйти.

**Вариант 2:** остаться и изменить то, что можно изменить.

**Вариант 3:** остаться и принять то, что изменить нельзя.

**Вариант 4:** остаться, опустить руки и делать так, чтобы отношения стали еще хуже.

Давайте рассмотрим эти варианты подробнее.

## Вариант 1: уйти

Улучшится ли ваша жизнь, если вы уйдете? Примите во внимание такие факторы, как доход, место жительства, семейное положение, наличие детей, родственников, социальное окружение, возраст, состояние здоровья, религиозные убеждения. Насколько вероятно, что ваше здоровье будет крепче, а жизненный тонус — выше? Конечно, точного прогноза никто не даст, но вы можете сделать некоторые предположения, исходя из имеющегося опыта.

Я надеюсь, вы попробуете все методы, которые я предлагаю в этой книге, и всеми силами попытаетесь восстановить отношения, прежде чем всерьез обратиться к этому варианту. (Само собой, существует ряд исключений — например, ваш партнер физически угрожает детям, но моя работа не рассматривает такие серьезные случаи.) Если вы все-таки решили уйти, то, по крайней мере, будете знать, что сделали все возможное. (Если это ваш случай, в приложении вы найдете советы, как расстаться с минимальным ущербом. Но, надеюсь, до этого не дойдет.)

## Вариант 2: остаться и изменить то, что можно изменить

Если вы решаете остаться, первый шаг — изменить то, что можно изменить. В любом случае вы можете максимально

Берем на себя обязательства

контролировать свои действия. Сфокусируйтесь на конкретных шагах и, насколько возможно, постарайтесь наладить отношения. Совершенствуйте коммуникативные навыки, наймите няню, чтобы сходить куда-нибудь вдвоем, отстаивайте свои интересы (говорите о своих желаниях и о том, что не приемлемо), проявите сочувствие, будьте нежным и понимающим.

Обратите внимание: речь идет о действиях, продиктованных вашими ценностями. Как я упоминал в предыдущей главе, ценности — это скрытые в глубине вашего сердца желания. Проактивность отличается от поведения отстраненного, импульсивного, замкнутого или погруженного в себя человека.

### Вариант 3: остаться и принять то, что изменить нельзя

Предположим, вы предприняли все возможное, чтобы наладить отношения, и больше от вас ничего не зависит, а ситуация так и осталась очень сложной. Допустим, вы решили остаться с этим человеком, несмотря ни на что. Если это ваш выбор, дело за принятием. Примите свои неприятные чувства, откажитесь от осуждения, враждебности, разрушительных мыслей, не падайте духом, старайтесь не беспокоиться и не пребывать во взвинченном состоянии. Вытащите себя из трясины мыслей: вспомните о своих ценностях, вернитесь в настоящее, наслаждайтесь полной жизнью, несмотря на трудности.

В реальности варианты 2 и 3 обычно сочетаются: вы предпринимаете действия, чтобы улучшить ситуацию, и в то же время принимаете то, что нельзя изменить.

## Вариант 4: остаться, опустить руки и делать так, чтобы отношения стали еще хуже

Очень часто люди остаются в отношениях, которые не приносят удовлетворения, но и не прилагают достаточно усилий, чтобы наладить их, и не принимают ситуацию. Одни беспокоятся, накручивают себя, обдумывают ситуацию, без конца ее анализируют, становятся ею одержимы, жалуются окружающим, обвиняют себя или партнера. Другие отстраняются, ведут себя враждебно, критикуют, погружаются в депрессию или даже пытаются покончить жизнь самоубийством. Третья стараются заглушить чувства. Все это неизбежно истощает жизненные силы. Четвертый вариант — это выбор в пользу страданий.

## Сидя на заборе

Если вы не можете найти ответ на вопрос «Оставаться или уходить?», изучите вышеописанные четыре варианта. Они помогут понять, что выбор есть всегда. При четвертом варианте ситуация выглядит сложной, и для ее изменения придется взять на себя ответственность. Возможно, вы будете настаивать, что это не ваш выбор, что здесь вы бессильны. Не огорчайтесь и не прекращайте читать, если вы сейчас чувствуете себя именно так. Работая с книгой и развивая психологическую гибкость, вы поймете, что при любых проблемах *есть* выбор и что вы *способны* улучшить свою жизнь, а не наоборот.

Конечно, выбора можно избежать. Можно сидеть на заборе или спуститься с него — по одну или другую сторону. Только долго сидеть наверху будет больно, да и забор может

Берем на себя обязательства

рухнуть, увлекая вас за собой. Варианты 1, 2 и 3 подразумевают, что вы спускаетесь.

Итак, существует всего четыре варианта развития событий. Вопрос в другом. Давайте остановимся на нем подробнее.

## Насколько вы готовы взять на себя ответственность?

Честно спросите себя: готовы ли вы приложить усилия, чтобы наладить отношения (по шкале от 0 до 10, где 0 — «нет никакого желания», а 10 — «сделаю все возможное»). Если вы поставили себе высокий балл — отлично! Вы готовы к плодотворной работе. Если оценка невысока — честно проанализируйте ситуацию. Вы действительно хотите и дальше сидеть на заборе, пока доски не воньются в вашу плоть? Или уже осознали ущербность этого выбора?

### Если вы выбрали вариант 4

Будьте предельно откровенны с собой. Если вы не хотите работать над отношениями, значит, вы выбираете четвертый вариант: остаться, опустить руки и делать так, чтобы отношения стали еще хуже. Сделайте паузу и прервитесь на несколько дней. Каждый день наблюдайте и делайте записи в дневнике.

- Как ваш выбор оказывается на здоровье и жизненном тонусе?
- Чем вы расплачиваетесь за свой выбор — в плане эмоционального состояния, потерянного времени,

потраченных впустую денег, энергии и все большего ущерба для ваших отношений?

- Отметьте любые действия, которые благоприятно влияют на отношения, самочувствие или жизненный тонус.

Теперь, исходя из того, что вы готовы провести определенную работу, необходимо понять: виноваты оба?