

# Оглавление

Предисловие .....	7
Благодарности .....	13
Часть I. РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ С ПОМОЩЬЮ ОТНОШЕНИЙ .....	15
Глава 1. Встраиваем проблему в отношения ...	17
Глава 2. Строим отношения с опорой на конфликт .....	42
Глава 3. Отношения как способ компенсировать личные недостатки ...	59
Глава 4. Используем зависимость с умом. ....	74
Часть II. КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ОБЩЕНИЕ .....	85
Глава 5. Долгожданный разговор .....	87
Глава 6. Обходим ловушки .....	99
Глава 7. Промахи в общении как подсказки ..	116
Часть III. ЧТО-ТО НЕ ТАК С НАШИМ СПОСОБОМ МЫСЛИТЬ. ....	145
Глава 8. Новые заповеди семейных отношений .....	147
Глава 9. Скрытые обвинения .....	154
Глава 10. Долой обвинения .....	167
Часть IV. КОГДА РЕШЕНИЯ ПРИНОСЯТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПРОБЛЕМ .....	179
Глава 11. Временные решения .....	181
Глава 12. Самоагитация .....	198

Часть V.	КОНФЛИКТ . . . . .	213
	Глава 13. Дать бой или уклониться . . . . .	215
	Глава 14. Подноготная ссоры . . . . .	229
Часть VI.	БЕЗУМНЫЕ ПАРОЧКИ: «ПРЕСЛЕДОВАТЕЛИ» И «РАВНОДУШНЫЕ», «МЕЧТАТЕЛИ» И «ПЕРЕГОВОРЩИКИ» . . . .	257
	Глава 15. Преследование и отдаление . . . . .	259
	Глава 16. Мастерство преследования и отдаления . . . . .	275
	Глава 17. «Мечтатели» и «переговорщики» . . . .	300
Часть VII.	КОМПРОМИССЫ И ТАЙНЫЕ ЖЕЛАНИЯ . . . . .	311
	Глава 18. Правда о компромиссах . . . . .	313
	Глава 19. Фантазии — ключ к решению . . . . .	331
Часть VIII.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ОТНОШЕНИЯ С ЧИСТОГО ЛИСТА . . . . .	353
	Глава 20. Важно не то, что вы делаете, а как мыслите . . . . .	355

# Предисловие

Конец медового месяца. От этих слов охватывает тоска, как будто мы ненадолго попали в рай, а потом были безжалостно изгнаны оттуда. Туман страсти, застилавший глаза в начале отношений, рассеивается, и мы видим наших возлюбленных такими, какие они есть, без всяких прикрас. То, что раньше казалось забавным, теперь вызывает раздражение. «Она что, всегда будет так по-идиотски улыбаться?» Различия, которые казались неважными, теперь словно кричат о себе. «Неужели ему правда нравится сидеть дома сиднем и никуда не выходить?» Привычки, которые слегка портили нам настроение, теперь приводят в бешенство. «Почему ей непременно нужно включать радио погромче каждый раз, когда она заходит в комнату?» Нам вдруг бросается в глаза изнанка блестящих качеств, очаровавших нас в начале отношений. «Мне нравится ее энергичность, но разве трудно посидеть спокойно хотя бы пару минут?» «Его невозмутимость действует на меня успокаивающе, но неужели нет ничего, что привело бы его в восторг?» «Мне нравится ее честность, но почему она всегда так груба со мной?»

И тут же приходит мысль: «О нет! И с этим человеком мне суждено провести остаток дней?» А затем внутри нас происходит полный отчаяния спор:

**Мы:** Да ладно тебе, идеальных отношений не бывает. Нужно смириться, в бочке меда всегда найдется ложка дегтя.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**Мы в панике:** Да, но прямо сейчас на ум приходят сплошные ложки дегтя. Неужели нет способа справиться с этим?

**Мы:** Есть: нужно помнить, что со временем любовь окрепнет и будет приносить больше радости.

**Мы в панике:** Но разве можно быть уверенным в этом? И сколько ждать, пока наступит это «со временем»? Хватит ли у меня терпения? Как быть сейчас — с поведением, которое меня раздражает, вопиющей разницей в наших характерах и неприятными чертами, которые вначале казались такими привлекательными?

**Мы:** Нужно вытащить все эти переживания наружу и откровенно обсудить.

**Мы в панике:** Легко сказать. Последний раз, когда мы пробовали это сделать, мне пришлось ночевать на кушетке в гостиной.

Эта книга поможет не оказаться на той самой кушетке в гостиной. Каким образом? Я предлагаю посмотреть друг на друга без осуждения, в идеале — занять позицию, которая не дает скатываться в ссоры, обсуждая возникающие проблемы. Такая позиция позволит проявить эмпатию и взглянуть на проблему глазами другого, а затем использовать увиденное, чтобы еще больше сблизиться. Кроме того, я рассказываю, как оправиться от ссоры, если она все-таки произошла.

Именно в этом моя цель — помочь двоим сблизиться, — и я начну с того, что покажу вам вашего партнера с лучшей стороны. Вам обоим ничего не придется делать, кроме как прочесть эту книгу. Вероятно, кому-то это покажется невыполнимым обещанием. Все мы не раз слышали, что не стоит пытаться изменить любимого человека; если нам

что-то в нем не нравится, нужно меняться самим. Но разве мы втайне не мечтаем *все-таки* изменить наших партнеров?

Тогда мой вам совет. Прочтите первые шесть или семь глав, а потом внимательно посмотрите на своего спутника жизни (давайте представим, что вы женщина, а ваш партнер — мужчина). Если я прав, он уже не покажется вам таким равнодушным, невнимательным, требовательным, бессердечным, замкнутым, властным, эгоистичным, лицемерным или испытывающим страх перед близостью. Затем прочтите еще шесть или семь глав и снова посмотрите на него. К этому времени, как расколдованный оборотень, который снова принимает человеческий облик, любимый мужчина наверняка начнет проявлять признаки благородства. И все потому, что вы вдруг заметите:

1. Его защитное поведение и чрезмерная склонность спорить на самом деле свидетельствуют о неспособности выразить свои переживания так, чтобы вы их поняли и оценили.
2. Его приступы злобы или нереалистичные фантазии — по сути, важные подсказки, которые помогут вскрыть подспудные проблемы в отношениях.
3. Его нежелание идти вам навстречу — доказательство того, что он пошел ради вас на множество компромиссов и вложил в отношения массу невидимых вам усилий. Типичный пример: готовясь к отпуску, муж перекладывает на ваши плечи все организационные вопросы и сбор чемоданов. Но это происходит лишь потому, что он и так многим пожертвовал ради этого отпуска. Желая уберечь вас от неудобств и порадовать, он не стал настаивать на варианте отдыха, о котором по-настоящему мечтал.

Вероятно, ваш партнер не сделает ничего нового, пока вы будете читать эту книгу; может, даже проспит на кушетке

все это время. Но каким-то образом он изменится — или вы измените свое мнение о нем. В ваших глазах он станет более ранимым, сомневающимся в своей правоте, более заботливым и, говоря короче, окажется лучшим человеком, чем вы о нем думали.

Эта книга позволяет взглянуть на наших партнеров с большей симпатией, идя против общего обыкновения смотреть на наших спутников жизни — и на самих себя — осуждающе. В основе всех наших проблем коренится привычка первым делом возлагать вину. Мы даже не отдаем себе отчета, насколько эти скрытые обвинения — особенно самообвинения — мешают нам здраво мыслить и говорить о наших проблемах. Мы твердо убеждены, что:

- проблемы в отношениях возникают из-за недостатков характера (например, нашего эгоизма или привычки зависеть от других);
- эти проблемы — бремя «эмоционального багажа» из детства, который мы тащим за собой в настоящее;
- эти проблемы говорят о нашей неспособности принять реальность, отказаться от несбыточных ожиданий и научиться идти на компромиссы;
- правда в том, что мы нуждаемся в этих проблемах. Они дают нам слишком много преимуществ, и поэтому мы не хотим от них избавляться.

Возможно, вы удивлены, что я называю такой стиль мышления обвиняющим. Многие постоянно так рассуждают и не считают, что речь идет об обвинениях. Ведь они просто говорят *правду*. Соседи беседуют в таком духе за чашкой кофе. Парикмахеры и бармены болтают об этом со своими клиентами. Герои сериалов используют эти клише в своих репликах. Даже психотерапевты обращаются к ним. Я — в том числе.

И в немалой степени они правы. По сути, эти утверждения звучат настолько убедительно, что легко опрокидывают

любые другие толкования. Скажем, не приходится сомневаться, что конфликты в паре уходят корнями в детство. Но как только мы находим объяснение проблемы в детстве — к примеру, муж регулярно устраивает скандалы жене, потому что в детстве его чрезмерно баловали, — мы отказываемся видеть этого человека иначе, чем как капризного маленького мальчика, который закатывает истерики, если не получает желаемое. Теперь нам трудно принять во внимание тот факт, что у него может быть уважительная причина выходить из себя, связанная с настоящим, а не с прошлым.

Мне хотелось бы показать, что у поведения, которое на первый взгляд кажется неразумным, инфантильным или патологическим, есть скрытая логика: наши поступки объясняются нынешними обстоятельствами, а не зависят лишь от пережитого в прошлом опыта. Да, мы тащим за собой «эмоциональный багаж» из детства, но этот багаж может помочь нам вовремя увидеть и устранить едва наметившиеся трещины, возникающие в отношениях здесь и сейчас. Жена, которая девочкой пережила отвержение со стороны матери, стала особенно чувствительной к любым признакам пренебрежения — и это помогает ей не пропустить первые признаки отчуждения со стороны мужа.

Представьте, как изменилась бы к лучшему совместная жизнь, если бы мы научились вскрывать подспудные причины поступков — своих собственных и нашего партнера. Вот что я имею в виду, когда говорю, что эта книга даст вам возможность посмотреть на себя и свою вторую половину новыми глазами. Задача в том, чтобы создать прочную основу для отношений, взглянув на них без осуждения и критики, что позволит разгадать и собственное поведение, и поведение партнера.

Приемы и средства, о которых рассказано в этой книге, пригодятся как гетеросексуальным, так и однополым парам

и до некоторой степени могут быть использованы в других межличностных отношениях: с коллегами, соседями, друзьями, родственниками и партнерами по теннису.

На разных этапах книги в мои размышления вмешивается скептик и выражает протест. Это ваш представитель — моя попытка вовлечь читателя в разговор, вообразив себе его или ее возможную реакцию на мои мысли. Скептик нападает и отчитывает. Он требует меня к ответу за то, что я чересчур упрощаю, выдаю за новости очевидные вещи, переливаю из пустого в порожнее, занимаюсь «промывкой мозгов» и просто-напросто упорствую в своих заблуждениях. Временами он позволяет себе резкие заявления, впрочем, как и я, но в конце книги мы все-таки находим общий язык.

Как бы ни складывались ваши отношения, всегда есть способ обдумать их — и обсудить с партнером — так, чтобы все исправить. Загвоздка только в том, чтобы найти нужные слова для разговора. Эта книга — попытка помочь найти подходящие слова.

Я делюсь в ней своим тридцатилетним опытом работы в качестве семейного психотерапевта, а также опираюсь на идеи психоаналитика Бернарда Апфельбаума из Беркли, Калифорния, — он разработал новый взгляд на отношения между людьми и возникающие в процессе этого взаимодействия проблемы, и я нахожу этот взгляд крайне интересным. Подробнее о теории Бернарда Апфельбаума можно узнать на его сайте <http://www.bapfelbaumphd.com>.



# Благодарности

## Исправленное и дополненное издание

Благодарю Сюзан Уайсс, Пенни Крамер, Кэрол Карр, Пегги Карп, Алана Плама и Бернарда Апфельбаума за помощь в редакции книги.

## Первое издание 1988 г.

Спасибо Кэролин Пейп Коуан, Филипу Коуану, Бетти Уэнц, Элеонор Буловой, Дэниэлю Берману, Роберту Эпштайну, Норману Ливсону, Рональду Спинке и Кэрол Свэнсон за внимательное чтение рукописи и ценные замечания. Говард Уайл, Марджери Уайл, Патриция Бланш, Филип Бланш и Пег Кемпер сделали важные комментарии к различным разделам книги. Джоанн Уайл, Бернард Апфельбаум, Нэн Нарбо, Кэрол Карр, Алан Ринцлер, Дайана Уайнсток и Дин Делис прочли несколько черновых вариантов рукописи и, помимо бесценных подробных комментариев, внесли полезные предложения по общему стилю, тону и структуре книги.

Моя искренняя благодарность Альфреду Кнопфу за решение опубликовать несколько отрывков из книги Норы Эфрон «Оскомина»\*.

---

\* На русском языке книга вышла в 2017 г. в издательстве «Книжники». —  
Здесь и далее, если не указано иное, прим. ред.

## **Часть I**

# **РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ С ПОМОЩЬЮ ОТНОШЕНИЙ**

## **Глава 1**

# **Встраиваем проблему в отношения**

Что делать, если возникают трудности? Разумеется, преодолевать их. Мы привыкли к мысли, что проблемы необходимо решать, и чувствуем себя неудачниками, если у нас не получается. Но есть проблемы, которые не поддаются решению. И хотя отношения каждой пары полны неповторимых моментов радости, в них всегда найдется место для взаимных претензий, от которых у этих двоих никак не получается избавиться. Если вам сложно с ходу припомнить несколько изматывающих ссор по одним и тем же поводам, которые вы безуспешно пытались предотвратить, — ваша пара представляет собой редкое и счастливое исключение.

Представьте, что следующие 30 лет вам предстоит вести борьбу с теми же взаимными претензиями, от которых вы страдаете с начала совместной жизни. Одной мысли об этом достаточно, чтобы захотелось разъехаться, подать на развод или изменить партнеру хотя бы с телевизором. Так поступают очень многие из нас. Другие в конце концов смиряются с неудачными отношениями или просто стараются не задумываться обо всем этом.

Но есть еще один путь; можно сделать проблемы частью отношений. Таким образом, вы (1) снизите их разрушитель-

ный эффект, (2) полностью избавитесь от некоторых из них (как показывает практика, они не такие уж неразрешимые, какими кажутся на первый взгляд) и (3) используете их, чтобы сильнее сблизиться.

**Скептик:** По-моему, все это звучит как очередная психологическая «пустышка». Если есть проблема, ее следует решать. Не вышло — постараться не принимать слишком близко к сердцу.

**Автор:** Вообще-то неплохой план, но он не всегда срабатывает. Вспомните, когда вам в последний раз удавалось не принимать близко к сердцу то, чем расстраивает вас жена? Допустим, она не горит желанием разговаривать или заниматься сексом так же часто, как хотелось бы вам, или мечтает провести вечер дома, в то время как вы, напротив, хотели бы выйти развеяться. Заговорить об этом — значит спровоцировать спор, поэтому вы предпочитаете промолчать. В лучшем случае ваша досада пройдет сама собой: вы отведете душу в разговоре, позвонив другу; жена удивит вас, предложив выпить по бокалу вина и продолжить вечер в спальне; или вы поймаете себя на мысли, что хорошая книга вполне способна скрасить вечер дома.

**Скептик:** Вы читаете мои мысли. Вот именно: если не затевать спор по любому поводу, только бы удовлетворить свою маленькую прихоть, дело наладится само собой.

**Автор:** Иногда так и происходит. Но в большинстве случаев ваша досада не исчезает. Телефонный разговор с другом лишний раз напоминает о том, как вы соскучились по душевному разговору с женой. Или же к тому времени, как вы вдвоем оказываетесь в постели, вино уже успело подействовать,

и жена заснула. А может, книга оказалась сплошным разочарованием, и в итоге вечер был испорчен.

**Скептик:** Что-то подобное случилось со мной не далее как вчера.

**Автор:** Вот именно, и если вы не отличаетесь от большинства людей, то, вероятно, выразили свою претензию — ту, о которой промолчали двумя часами ранее, — вслух, но теперь с гораздо большим пылом, ведь ваша досада за это время разгорелась, набрала силу и отрастила парочку острых шипов. Последующая ссора, скорее всего, окажется яростнее той, что произошла бы между вами, поделитесь вы наболевшим с самого начала.

**Скептик:** Да, знаю, мне следовало держать рот на замке.

Верно: в этом месте мы все, как правило, приходим к выводу, что было бы лучше промолчать. Но обычно такая тактика, сколько бы времени мы ее ни придерживались, не приносит ничего, кроме отчаяния. Она подтачивает наши жизненные силы. Вскоре нам уже не хочется говорить друг с другом, заниматься сексом, выходить из дома и вообще предпринимать что-либо. Постепенно между нами и нашим партнером вырастает глухая стена.

Вот почему я предлагаю интегрировать проблему в отношения. Сделать это можно тремя способами:

1. Поддерживать постоянный диалог о взаимных претензиях, вместо того чтобы привычно подавлять гнев молчанием, а потом выплескивать его друг на друга в ожесточенном споре, который грозит вот-вот вылиться в полномасштабную войну.
2. Не бояться повторения конфликта и даже предвосхищать его, вместо того чтобы надеяться, что проблема рассосется сама собой.

3. Делать все, чтобы обратить проблему на пользу отношениям, вместо того чтобы пытаться просто с ней смириться.

### **Неужели обсуждение взаимных претензий поможет делу?**

Для того чтобы найти проблеме место в отношениях, требуется придумать способ регулярно и конструктивно ее обсуждать. Конечно, у партнеров есть все основания *обходить* острые углы, так как любая попытка затронуть неприятную тему приводит к ссоре, которая только ухудшает ситуацию. Это хорошо видно на следующем примере.

Пол и Элис — молодая пара, обоим около 30, женаты пять лет. Пола очень огорчает, как Элис ведет себя на вечеринках. Однажды, когда они возвращаются на машине домой после очередного выхода в свет, он пытается поговорить с ней.

**Пол:** Послушай, я должен тебе кое-что сказать. Ты весь вечер говорила слишком громко и, как идиотка, хохотала над каждой тупой шуткой. Все на тебя смотрели.

**Элис** (*вскипает от таких обвинений — что неудивительно — и наносит ответный удар*): Что за глупости! Я говорила не громче остальных. На самом деле это ты выглядел странно: сидел, как приклеенный, на диване и ни разу рта не раскрыл.

**Пол** (*защищает себя*): Я общался со многими гостями. А если иногда молчал, то только потому, что сгорал от стыда за твое поведение. Мне хотелось куда-нибудь спрятаться.

**Элис:** В книгу? На вечеринке?

**Пол:** Все лучше, чем в сотый раз выслушивать историю о том, как ты росла на ферме. Мне хотелось оказаться там, где ты не будешь наводить на всех скуку, в подробностях пересказывая свою жизнь.

Яростный спор между ними продолжается минут 20, после чего они еще два дня не разговаривают. Пол дает себе слово больше никогда, никогда не ходить на вечеринки вдвоем с Элис.

В конце концов страсти утихают. Пол забывает о своей клятве, и они снова начинают вместе выходить в свет. Первые несколько раз проходят гладко. Потом они оказываются на пикнике среди незнакомых людей. Неудивительно, что:

- Элис чувствует себя не в своей тарелке;
- она громко разговаривает и нервно смеется;
- Пол погружается в молчание;
- они спорят по дороге домой;
- Пол дает себе слово больше никогда не выходить в свет вдвоем с Элис;
- следующие два дня они не разговаривают;
- они начинают общаться;
- они снова вместе посещают вечеринки;
- три месяца спустя между ними происходит та же самая ссора.

Легко представить, что Элис и Пол так и проведут всю жизнь в замкнутом круге. Но давайте подумаем, как они могли бы конструктивно обсудить возникшую проблему.

Что, если они сделают несвойственную для себя вещь: заговорят о проблеме не в момент ссоры? Они редко делают это, потому что опасаются спровоцировать перепалку.

Итак, один из них в конце концов набирается храбрости и говорит примерно так: «Любимый, — нерешительно произносит Элис, — мне ужасно тяжело, что ты всегда начинаешь

ссориться, когда мы возвращаемся домой после вечеринок». Пол, тут же напрягшись, парирует: «А мне тяжело, что ты каждый раз ведешь себя там так вызывающе».

Как вышло, что обычный разговор воспламенился за пять секунд? Очень просто. Элис начала с обвинения и тем вызвала враждебную реакцию у Пола, поэтому он не замедлил перекинуть ответственность на жену. Чтобы начать плодотворный разговор, Элис следовало выбрать примирительный тон и, например, признать свою долю ответственности в сложившейся ситуации. Но стоит ей лишь подумать о проблеме, как ее охватывают обида и ярость и она теряет способность признавать что-либо.

Положение кажется безнадежным.

Но у Пола и Элис есть шанс договориться — мы поймем почему, если послушаем внутренний диалог каждого из них с самим собой. Сквозь шумовую завесу упреков партнеру, самобичевания и самооправдания можно различить едва слышные зачатки конструктивной беседы.

## **Внутренний диалог Элис**

**Обвинение:** Черт возьми! Так бы и убила его. Почему он всегда ошцетинивается, когда я пытаюсь нормально поговорить?

**Порыв:** Я вернусь и сейчас же скажу ему об этом. Где он?

**Сомнение:** Нет, так мы опять начнем ссориться, а у меня еще с прошлого раза голова болит.

**Обвинение:** Почему он все время так себя ведет? Если бы не дети, я бы...

**Порыв:** Хорошо, скажу ему об этом.

**Сомнение:** Но я пообещала, что перестану постоянно шантажировать его разводом... да и речь-то о сущем пустяке.



**Порыв:** Нет, это не пустяк. Может, мне надо перестать грозиться и правда подать на развод.

**Обвинение:** Не говоря уже о том, что ему тоже следовало мне кое-что пообещать — например, перестать то и дело набрасываться на меня. Стоит наконец-то расслабиться — испытание позади, — и тут он начинает предъявлять претензии. А ведь вечеринки и правда испытание, их следовало бы запретить законом. Чувствую себя там по-идиотски, как будто опять попала в десятый класс.

**Признание:** Ладно, Пол прав, я и правда перегибаю палку на вечеринках... совсем как в старших классах школы.

**Самообвинение:** Иногда я сама себя не выношу.

**Обвинение:** С другой стороны, с чего Пол решил, что он — само совершенство?

Элис пытается преодолеть чувство беспомощности и разочарования, прокручивая в голове варианты ответов. Она признает, что в словах Пола есть доля истины (она ведет себя экзальтированно, когда они выходят в свет), но тут же снова начинает упрекать мужа. Читая мысли Элис, мы понимаем, что они оставляют мало шансов на примирение, что, как мы увидим, верно и в отношении рассуждений Пола.

## **Внутренний диалог Пола**

**Отчаяние:** Не могу выносить, как Элис сразу занимает оборону, стоит мне сказать ей то, что должно быть сказано, — ведь она ведет себя как полная дура.

**Намерение:** Может, она поймет, если объяснить все в электронном письме?

**Сомнение:** Да ведь я пробовал в прошлом году, и в ответ она прислала мне десять страниц разгромной критики.

**Черный юмор:** Надо написать письмо в небе с помощью самолета, как делают рекламщики! Хорошая мысль.

**Упрек:** Как можно до такой степени не обращать внимания, что о тебе думают окружающие?

**Самообвинение:** А я-то почему всегда так волнуюсь, что подумают другие?

**Самооправдание:** Дело не во мне. Любой сгорел бы со стыда, если бы муж или жена вели себя подобным образом.

**Самообвинение:** Особенно я. В такие минуты мне хочется вырыть нору и спрятаться в нее, чтобы никто не увидел. Ненавижу себя за то, что так переживаю.

**Самооправдание:** С другой стороны, ничего не случилось бы, если бы Элис не выставляла себя такой дурой.

**Самообвинение:** Конечно, у меня и раньше была эта проблема, задолго до того, как мы стали встречаться.

**Самооправдание:** Но не до такой же степени. Теперь в десять раз хуже. И это ее вина.

Внутренняя борьба Элис разворачивается между желанием поставить Пола на место и благоразумием (она не хочет его провоцировать). Пол разрывается между самобичеванием и самооправданием; он сражается с сомнением в справедливости собственных претензий. Оба не могут вынести обвинений со стороны друг друга, потому что они только усиливают угрызения совести каждого.

На более раннем этапе отношений Элис и Пол провели бы остаток вечера в агрессивном молчании. Но с годами они обогатились знаниями — о себе, друг друге и о том, что происходит между ними, — благодаря которым у них,

по крайней мере, появился шанс на разрешение ситуации. Пары часто привыкают воспроизводить непродуктивный стиль общения, но ничто не мешает им в ходе совместной жизни приобрести мудрость, которая позволит избежать этого. Подслушав мысли Элис и Пола, мы можем обнаружить это новое знание, мудрость, рождающуюся в ходе жизни вдвоем, которую я пометил знаком \*.

### **Внутренний диалог Пола**

**Упрек:** Элис со мной не разговаривает. Очень в ее духе — наказывать молчанием. Она ведет себя как ребенок.

**Намерение:** Я тоже помолчу. Ты заварила кашу, тебе и расхлебывать.

До сих пор нет и на намека на новое знание. Пол предается подобным мыслям с первого года их отношений. Но на втором году совместной жизни в его внутреннем диалоге появляется новая нота:

**\*Аргумент против этого намерения:** Вот только это я заварил кашу. Она может молчать до конца времен, пока я буду сидеть здесь сам не свой.

**Упрямство:** Плевать. Не собираюсь заговаривать первым.

Это новое открытие — Пол осознает, что действует себе во вред, — не заставляет его изменить свое поведение; он по-прежнему отказывается разговаривать. Но на третьем году жизни с Элис еще один новый элемент вкрапляется в ход его рассуждений.

**\*Другой аргумент:** А когда мы отправимся в кровать, она заснет, и мне останется только ночь напролет утешаться мороженым.

**Решение:** Ее высокомерие невыносимо. Ни за что не делаю первый шаг.

Этот новый кусочек знания — Пол предвидит, что ночь будет испорчена, — *все-таки* не мотивирует его изменить тактику. Наконец в последний год появляется элемент, который меняет его поведение.

**\*Признание:** Постой-ка, может быть, этот один из тех случаев, когда Элис видит вместо меня своего отца, который всегда говорил ей: «Я не буду разговаривать с тобой до тех пор, пока не извинишься».

То, что Элис иногда видит в муже отца, само по себе не ново. Она говорила ему об этой склонности много лет назад. Новизна в том, что теперь эта мысль переместилась с периферии сознания в самый его центр. Случайная информация пригодились именно там, где ее не хватало.

**Новый план действий:** Я не хочу, чтобы она думала, будто я похож на ее отца, и мне надо показать ей это.

Вспомнив слова Элис о ее отце, Пол смог увидеть ранимость за высокомерием жены, и его чувство беспомощности и отчаяния рассеялось. Он понимает, что способен влиять на нее даже больше, чем хотел, и это заставляет его пересмотреть план действий. Теперь он *хочет* поговорить, чтобы доказать, что он не похож на ее отца.

**Новая проблема:** Но что я скажу? Я не собираюсь извиняться. Мне не за что просить прощения.

**Намерение:** Буду вести себя, как будто ничего не случилось, и надеяться, что она поступит так же.

**Аргумент против:** Рискованно. Она может воспользоваться преимуществом и спустить на меня всех собак.

**Решение:** Рискну. Я не собираюсь всю ночь бодрствовать, поглощая калории, пока она принимает меня за своего отца.

**Собираясь с духом:** Ну, была не была!

Пол произносит: «Хочу, чтобы ты знала: мне очень нравится, как ты сейчас читаешь детям».

### **Внутренний диалог Элис**

**Оценка:** Ах вот как, значит, теперь он пытается быть милым после всех этих отвратительных сцен.

**Намерение:** Я отвечу: «Серьезно? А ты не думаешь, что я читала слишком вызывающе?»

**Цель:** Тогда он почувствует, какую боль причинил мне и как я до сих пор зла на него.

**Аргумент против:** Нет, я не могу так сказать. Бедный, он ведь пытается навести мосты.

**Аргумент за:** Возможно, у меня не будет другого шанса показать, как я до сих пор зла на него.

**Аргумент против:** Выскажусь и тут же пожалею об этом. Он будет всю ночь дуться и съест тонну мороженого.

**Решение:** А мне какое дело? Жалко упускать такой случай.

Элис говорит: «Серьезно? А ты не думаешь, что я читала слишком вызывающе?» Меньше секунды прошло между тем, как Пол произнес «Мне очень нравится, как ты сейчас читаешь детям», и саркастическим ответом Элис. Но у нее было достаточно времени, чтобы провести внутренние дебаты с самой собой. Ум Элис — как у каждого из нас — анализирует причинно-следственные связи со скоростью

компьютера. Я замедлил процесс и изложил его в форме отдельных предложений, чтобы было яснее. Теперь дискуссия с самим собой разворачивается в голове Пола.

### **Внутренний диалог Пола**

**Оценка:** Ого. Она все еще злится.

**Упрек:** Вот стерва!

**Намерение:** Скажу ей.

**Аргумент против:** Не могу. Это переходит все границы.

**Аргумент за:** Нет, она и есть настоящая стерва.

**Аргумент против:** Но я не хочу начинать войну!

**Компромисс:** Скажу шепотом.

Если бы разговор происходил на более раннем этапе брака, Пол пробормотал бы «стерва». Но следующая новая мысль в его внутреннем диалоге не дает ему так поступить:

**\*Аргумент против:** Но это трусость. Я буду чувствовать себя ничтожеством.

Пол мысленно предвидит стыд, который почувствует, если назовет Элис стервой, что контрастирует с их совместным прошлым, когда он осознавал стыд лишь после того, как говорил.

**Проблема:** Но должен же я что-то сказать. Нельзя оставлять ее сарказм безнаказанным.

**Проблема:** Но что? Ничего не приходит в голову.

**Намерение:** В гневе выскочу из комнаты и хлопну дверью.

**Аргумент против:** Это ребячество.

**Новое намерение:** Разобью чашку, которую подарил ей, — она ее очень любит.

**Аргумент против:** Тем более ребячество.

**\*Новое намерение:** Пристально посмотрю на нее.

**Оценка намерения:** Совсем не то, что нужно, но лучше, чем провести остаток вечера, посыпая голову пеплом за то, что выставил себя идиотом.

Пристальный взгляд, который Пол в итоге бросает на Элис, — результат поисков способа выразить свою ярость, не теряя чувства собственного достоинства.

### **Внутренний диалог Элис**

**\*Ощущение:** Это выражение в его глазах.

**Оценка:** Я его обидела.

Элис — единственный человек в мире, способный расшифровать взгляд Пола — и в первую очередь заметить, что в его взгляде *что-то не так*. Но смысл выражения в его глазах для нее ясен, как если бы он был написан у него на лбу. Наша способность понимать партнеров развивается естественно, это часть мудрости, рождающейся с течением совместной жизни.

**Самокритика:** Конечно, он обижен. Я сказала гадость.

**Самооправдание:** Он первый начал.

Внутренние диалоги Элис и Пола показывают, что каждый из партнеров столкнулся с несколькими препятствиями. Пол пытался справиться с чувством беспомощности и отчаяния, поклявшись не разговаривать, пока не осознал, что его молчание напоминает Элис поведение отца, и тогда он решил, что должен заговорить. Он боялся, что Элис воспользуется преимуществом, чтобы зло посмеяться над ним, но пришел к выводу, что другого пути нет. Когда она и в самом деле воспользовалась своим преимуществом,

он попробовал выбрать такой ответ, чтобы позже не сожалеть о нем.

Тем временем Элис пыталась найти решение своих трудностей. Она понимала: то, что она собирается сказать («Серьезно? А ты не думаешь, что я читала слишком вызывающе?»), — провокация, но пришла к выводу, что нельзя упускать случай. Когда она увидела обиженный взгляд Пола, то ощутила угрызения совести («Я сказала гадость»), с которыми она справилась, тут же найдя себе оправдание («Он первый начал»).

**Следующая проблема Элис:** Да, но теперь мне придется весь вечер сидеть рядом с зомби, и, разумеется, я не смогу обратиться к нему с просьбой починить туалет.

**Решение:** Что ж, я тоже могу быть зомби. Посмотрим, как ему понравится.

Если бы дело происходило несколькими годами раньше, Элис на этом месте прекратила бы попытки наладить разговор и попробовала бы сама починить туалет. Ей не удалось бы придумать ни одной реплики, которая не ухудшила бы положение вещей. Но недавно в ее жизни появилась одна подруга.

**\*Новая мысль:** Эвелин знала бы, как поступить. В любой ситуации она умеет сказать что-нибудь подходящее.

**Вопрос:** Что бы она ответила?

**Ответ:** Что-нибудь вроде того, что сказала мне на днях.

**Элис (обращаясь к Полу):** Прости. Это было гадко. Мне не следовало так говорить. Я не смогла удержаться.

Элис делится с Полом своими сомнениями: возможно, ей не стоило говорить то, что она сказала. Она вовлекает Пола в свою внутреннюю дискуссию, именно этому она



научилась у Эвелин. Хотя в основном мудрость совместной жизни накапливается благодаря времени, проведенному с партнерами, часть мудрости можно почерпнуть у друзей, из книг и т. д.

## **Внутренний диалог Пола**

**Оценка:** Да, это было гадко.

**Осознание:** Неудивительно, что я упал духом.

Случись этот разговор на раннем этапе брака, Пол сказал бы Элис: «Да. Зачем же тебе надо было это говорить? Я устал оттого, что ты постоянно так себя ведешь». Попытка примирения со стороны Элис спровоцировала бы гневную реакцию, и она пожалела бы, что вообще что-то сказала. Но прежде чем он успевает выпалить обидные слова, в его голове проносятся следующие мысли.

**\*Аргумент в защиту Элис:** Конечно же, здорово, что она признала свою вину.

**\*Аргумент в защиту Элис:** И, похоже, ей *действительно* жаль.

**Аргумент против Элис:** Если бы ей было правда жаль, она бы, прежде всего, не позволила себе сказать гадость.

**Аргумент в защиту Элис:** Хотя я понимаю, почему она так поступила. Должно быть, удержаться было невозможно.

**Вердикт в пользу Элис:** Черт, да я бы и сам так сказал.

Пол смотрит на ситуацию глазами Элис — и теперь настроен по отношению к ней более доброжелательно, — что неожиданно позволяет ему увидеть спрятанную за ее гневом боль.

**Пересмотренное мнение:** Я и правда слишком сурово раскритиковал Элис за бурное проявление чувств на публике.

**Сожаление:** Я действительно сожалею о своих словах.

**Самообвинение:** Что на меня нашло?

Еще недавно Пол злился на Элис за ее нежелание признать, что она слишком вызывающе ведет себя на людях. Теперь ему неловко, что он вообще затронул эту тему.

**Пол:** Я сожалею о том, что сказал тебе, — ну, ты знаешь, насчет бурного проявления чувств на людях.

Признав, что сказала гадость, Элис способствовала тому, что и Пол признал свою ошибку.

### **Внутренний диалог Элис**

**Упрек:** Немудрено, что ему плохо.

**Удовлетворение:** Я рада, что ему плохо.

**Признательность:** Но, по крайней мере, он признал вину.

**Сочувствие:** И это потерянное выражение лица — он, похоже, правда раскаивается.

**Прощение:** Не такой уж он плохой человек.

**Любовь:** На самом деле он сокровище.

**Признание:** И не так уж он ошибается.

Размышления Элис развивались в естественной последовательности. Сначала она чувствует себя отомщенной («Немудрено, что ему плохо. Я рада, что ему плохо»), что дает ей возможность простить Пола («Но, по крайней мере, он признал вину. И это потерянное выражение лица — он, похоже, правда раскаивается») и, в свою очередь, возвращает теплые чувства к нему («Не такой уж он плохой человек.

На самом деле он сокровище»). Затем она находит в себе силы обдумать то, что он хотел ей сказать («И не так уж он ошибается»).

Она говорит: «Знаешь, ты прав: я и правда слишком бурно выражаю чувства, когда вокруг много незнакомых людей». Но в то же самое мгновение в душе Элис возникает беспокойство.

### **Внутренний диалог Элис**

**Мысль задним числом:** Ох. Пол может сказать «И не только с ними».

**Намерение:** Пусть только попробует, я его в порошок сотру.

### **Внутренний диалог Пола**

**\*Осознание:** Я забыл, что она давно знает о своем вызывающем поведении, своими словами я только посыпал соль на рану.

**Терзания:** Я чувствую себя ужасно из-за этого.

**Обещание:** Я постараюсь загладить свою вину.

**Намерение:** Скажу ей, что на самом деле она не так уж бурно выражает свои чувства.

**Аргумент против:** Она на это не купится, ведь я придал этому такое значение.

**Новое намерение:** Ладно, я скажу ей, что мне нравится ее бурное проявление чувств — когда это касается детей или меня.

**Аргумент против:** Слабое утешение.

**Новое намерение:** Ладно, скажу «Никто из нас не совершенен».

**Аргумент против:** Она закатит глаза. И я понимаю почему.

**Новое намерение:** Я скажу ей, что тоже не совершенство.

**Аргумент за:** Ну, с этим-то она согласится.

Когда мы пытаемся утешить наших партнеров, мы ищем способ сделать это как можно лучше.

**\*Пол:** Знаешь, не только ты нервничаешь, когда кругом незнакомцы. Я тоже.

**Элис:** Ты это говоришь, просто чтобы утешить меня.

**\*Пол:** Нет, правда. Только я из-за этого становлюсь молчаливым.

Обычно Пол слишком стыдится, что тушует на людях, поэтому предпочитает не обсуждать эту тему. Но сейчас стыд пересилила потребность утешить Элис. Мгновение он даже радуется своему неумению вести себя в обществе, потому что это дает ему возможность загладить вину за то, что он считает грубой критикой в адрес жены.

Пока Элис и Пол придерживаются этого направления в разговоре — признавая ошибки, делясь друг с другом сомнениями и стараясь утешить, — у них получится конструктивно обсудить проблему с поведением на вечеринках.

**Скептик:** Но как долго, по-вашему, это продлится? С самого начала ситуация выглядит очень шаткой. Один неверный шаг, и они снова поссорятся.

**Автор:** Да, равновесие в их общении очень хрупкое.

**Скептик:** Снова вы делаете за меня работу. Вы показываете, как трудно находить общий язык.

**Автор:** Но я также показываю, что мудрость может помочь наладить общение. Чем глубже мудрость, тем больше шансов, что Элис и Пол смогут избежать неверных шагов и восстановить отношения,