

Стивен Крайг

НОВИНКА

6

МУЖЕЙ  
для каждой  
ЖЕНЫ



Меняйтесь вместе,  
если хотите остаться вместе!



УДК 159.9  
ББК 88.373  
К85

*Перевод с английского Е. Мирошниченко*

### **Крэйг Стивен**

К85      Шесть мужей для каждой жены: Меняйтесь вместе, если хотите остаться вместе! / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 352 с.

ISBN 978-5-399-00394-8

Если вам кажется, что ваш брак навсегда останется таким же, как в первый день после свадьбы, хорошенько подумайте еще раз! В каждой отношениях есть свои непростые переходные периоды, с которыми всем нам приходится сталкиваться и которые удастся пройти далеко не всем.

Но не стоит расстраиваться! Эта удивительно практическая книга предложит вам простую пошаговую стратегию для успешной навигации по морю жизненных испытаний, помогая парам с открытым сердцем принимать шесть типов перемен в отношениях.

«Шесть мужей для каждой жены» — ваш надежный путеводитель по всем шести стадиям жизни в браке.

УДК 159.9  
ББК 88.373

The Six Husbands Every Wife Should Have  
How Couples Who Change Together, Stay Together  
Copyright © 2010 by Steven Craig

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00394-8

© «София», 2012  
© ООО Издательство «София», 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	9
Часть I. Ничто не вечно, кроме перемен .....	13
Введение. Шесть мужей моей жены .....	14
Я люблю тебя, ты само совершенство. А теперь изменись .....	18
Соберем все это вместе .....	19
Принимаем перемены. Лучше расти вместе, чем врозь ....	23
Семь основных заблуждений об изменениях .....	25
Преодоление заблуждений .....	38
Теория десятиборья в успешном браке .....	43
На старт.....	43
Часть II. Шесть стадий брака: Дорожная карта успеха ..	45
Стадия 1. Начало.....	46
Цель этой стадии .....	47
Пять столпов отношений .....	55
Идеальные супруги на этой стадии .....	63
Истории успеха: как понять, что это работает .....	64
Стадия 2. Делаем это вместе: молодожены .....	68
Цель этой стадии .....	71
Разные цели, разные роли .....	75
Развитие новой самоидентификации .....	84
Идеальные супруги на этой стадии .....	88
Навыки общения для Стадии молодоженов .....	90
Инструменты для налаживания близости на Стадии молодоженов .....	105
Решение проблем на Стадии молодоженов .....	110
Истории успеха: как понять, что это работает .....	116
Стадия 3. Появление ребенка .....	119
Совершенно новые взаимоотношения.....	122
Цель данной стадии .....	123
Развитие новой самоидентификации .....	132
Какие трудности ожидают на этой стадии .....	134
Идеальный партнер на этой стадии .....	136
Большая восьмерка: навыки суперобщения для Стадии появления ребенка .....	142
Инструменты для налаживания близости на Стадии появления ребенка .....	154
Истории успеха: как понять, что это работает .....	163

Стадия 4. Семейные узы .....	166
Цель этой стадии .....	168
Развитие новой самоидентификации .....	178
Идеальный партнер на этой стадии .....	181
Навыки общения, важные для Стадии семейных уз .....	185
Инструменты для налаживания близости на Стадии семейных уз .....	191
Приобретение новых привычек .....	196
Решение проблем на Стадии семейных уз .....	202
Истории успеха: как понять, что это работает .....	209
Стадия 5. Опустевшее гнездо .....	216
Цель этой стадии .....	217
Развитие новых самоидентификаций .....	218
Развитие новой самоидентификации .....	225
Идеальный супруг на этой стадии .....	227
Навыки общения, важные для этой стадии .....	230
Инструменты для налаживания близости на Стадии опустевшего гнезда .....	236
Выработка новых привычек .....	239
Решение проблем на Стадии опустевшего гнезда .....	241
Истории успеха: как понять, что это работает .....	244
Стадия 6. Золотые годы .....	246
Цель этой стадии .....	248
Развитие новой самоидентификации .....	248
Какие трудности могут ждать на этой стадии .....	250
Идеальный партнер на этой стадии: товарищ .....	253
Навыки общения на Стадии золотых лет .....	260
Инструменты для налаживания близости на Стадии золотых лет .....	261
Приобретение новых привычек .....	262
Решение проблем на Стадии золотых лет .....	265
Истории успеха: как понять, что это работает .....	270
Трещины во взаимоотношениях. Неизбежные случаи обмана ожиданий, которые случаются во всех взаимоотношениях, и что с этим делать .....	272
Три большие проблемы брака .....	273
Часть III. Постройте идеальный брак .....	305
Как подготовить свои взаимоотношения к изменениям	
Тесты .....	306
И напоследок .....	340
Приложение. Рабочая тетрадь по изменениям .....	342

## ОТ АВТОРА

---

---

Обычно всем кажется, что если уж я — психотерапевт, да еще и написал книгу о семейных отношениях, — то сам я, конечно же, просто потрясающий муж (или должен быть таковым). Вынужден признаться, что это далеко не так. Я всегда был таким же эгоистичным, вспыльчивым типом с кучей недостатков, как и любой другой мужчина. Конечно, благодаря моему профессиональному опыту и знаниям в области таких отношений у меня есть определенные навыки, но не более того. К сожалению, все это не может волшебным образом превратить меня в идеал.

Я обращаю на это ваше внимание по двум причинам. Во-первых, мне не нравится, когда меня или кого-либо другого возводят на некий пьедестал. Это разделяет людей и подразумевает, что у кого-то есть знания и способности, которых лишены другие, — в корне неверный подход. Мне приходилось работать с огромным количеством супружеских пар, и я видел, как самые разные люди на своем жизненном пути добиваются поразительных успехов.

Я не хочу, чтобы вы, читая эту книгу, думали, будто описанные в ней теории и способы поведения доступны лишь «избранным», тем, у кого есть уникальные способности, опыт и интуиция. Такие предположения означают, что вы низко себя цените, а я совсем не хочу это поощрять. Всё, о чем идет речь в этой книге, доступно любому человеку, который захочет изменить свою жизнь. *Любому.*

Вторая причина, по которой я остановился на этом моменте, — я хочу, чтобы вы понимали, что все мы «не без греха», даже те, кто указывает путь другим. Мы все — обычные люди. Несмотря на то что моя семья — это самые значимые и важные отношения в моей жизни, именно здесь я чаще всего совершаю ошибки. И хотя у меня прекрасная жена и наш брак можно назвать очень незаурядным, мы оба до сих пор боремся со своими старыми привычками, вспышками эгоизма — и не можем справиться с некоторыми ситуациями. Так происходит не потому, что мы не любим друг друга, а потому, что, как бы мы ни старались, иногда мы просто не можем ничего поделать с трещинками в наших отношениях.

Но это нормально, мы в этом не одиноки. Невозможно быть по-настоящему близкими людьми и при этом никогда не причинять друг другу душевной боли. Правда в том, что никакой брак не может долго просуществовать без того, чтобы супруги не столкнулись с одной, а чаще со всеми *Тремя Большими Проблемами Брака*:

1. **Болезненные периоды эмоционального отдаления** (иногда серьезные, иногда не очень).
2. **Периодические вспышки неудовлетворения, сожаления, злости или обиды** (иногда серьезные, иногда не очень).
3. **Периодические угрозы душевной или физической неверности** (иногда серьезные, иногда не очень).

Женаты ли вы уже много лет или только собираетесь вступить в брак, очень важно понять, что каждая семья рано или поздно сталкивается с одной или всеми перечисленными проблемами. Хорошая новость состоит в том, что эти проблемы вовсе не обязаны становиться причиной развода. Если их грамотно решать, они только сделают ваш брак прочнее. В правильных семьях

людей сплачивает именно *процесс решения жизненных трудностей*, а не их *отсутствие*.

Мы с женой в течение совместной жизни так или иначе сталкивались со всеми *Тремя Проблемами*, и, хотя мне неприятно это признавать, обычно именно я был причиной их возникновения. Случалось, конечно, их источником была и моя жена. Несмотря на всю нашу любовь, были времена, когда мы воспринимали друг друга как нечто *само собой разумеющееся*, вели себя как эгоисты и ранили друг друга жестокими словами. В какой-то степени мы оба иногда настолько отдалялись друг от друга, что наш брак оказывался под угрозой — потенциальной или прямой.

Но, будучи одной командой, мы научились не обвинять другого и не держать друг на друга зла независимо от внешних событий. Мы поняли, что идеальных браков не бывает и что проблемы являются таковыми только тогда, когда мы не можем их решить. В результате наш брак держится на плаву, ибо мы научились преодолевать трудности и прощать обиды, которые причиняем друг другу своими «колючками». Мы учимся избавляться от них, чтобы в будущем не ранить друг друга.

Другими словами, мы счастливы в браке не потому, что в нем нет трудностей, а именно потому, что все эти ужасные проблемы взаимоотношений в итоге приводят нас к самым прекрасным моментам нашей жизни. Благодаря этому мы понимаем, что на каждый трудный момент приходится сотня прекрасных мгновений. Наш позитивный опыт всегда перевешивает наши ошибки, и именно это помогает нам справляться с проблемами.

Мы осознали, что, пока мы используем каждую возможность, чтобы измениться и стать мудрее, пока мы воспринимаем проблемы как взрослые люди, наградой нам всегда будут еще более глубокие и серьезные отношения.

Итак, несмотря на то, что мой брак (как и я сам) не лишен недостатков, *я не хочу ничего другого*. Я учусь все более успешно справляться с этими недостатками и таким образом становлюсь все более успешным мужем и отцом.

Эта книга — об изменениях, которые делают нас лучше. Я знаю, потому что прошел через это сам — я прошел все этапы изменений, описанные в книге, и скорее всего я и дальше буду меняться с течением времени.

*Я обещаю вам, что если вы будете думать о развитии, а не о том, что вас тормозит, и о взрослении, а не о том, что вам не нравится, если вы будете менять себя, а не искать виноватых — тогда вы найдете новые пути для любви, откроете большую глубину чувств и у вас будет такая семья и такие отношения, о которых вы даже не мечтали.*

*Просто поверьте в себя.*

Я в вас верю.

Стив



## ВВЕДЕНИЕ

---

---

### *Шесть мужей моей жены*

В некотором смысле я *третий муж* моей жены, а если мы и дальше будем все делать правильно, то однажды — думаю, очень скоро — я стану ее *четвертым мужем*. А затем, поскольку я не прекращаю трудиться над этим, я смогу стать еще парочкой ее супругов. Если я очень постараюсь, то к тому времени, когда ей будет шестьдесят, у нее должно быть как минимум шесть мужей — и *каждым из них буду я*.

Это может показаться несколько странным, даже обескураживающим началом книги о семейной жизни. Но если вдуматься, все очень просто. Люди взрослеют и непременно меняются. Одновременно меняются их приоритеты и ценности — в том числе и в отношениях. А это значит, что в двадцать лет вам нужен один человек, а в тридцать, сорок, пятьдесят и так далее — совсем другие люди.

Вот почему моей жене скоро понадобится новый супруг. Шестнадцать лет назад, когда мы поженились, ей в качестве мужа нужен был такой человек, каким я был *тогда*. Я был беспечен, забавен, упрям, имел большой потенциал и грандиозные мечты. Я развлекал ее, со мной она чувствовала себя уверенно в отношении нашего будущего. В свою очередь, она тоже приносила мне радость. Мы любили друг друга, нам было хорошо вместе. Поэтому мы поженились.

Потом жизнь изменилась.

Время шло, мы становились старше. И то, что было для нас важно вначале, сменили совсем иные приоритеты. Когда нам стало за тридцать, моей жене уже не нужен был беззаботный и веселый парень, душа компании. Ей нужен был серьезный человек, с которым можно было уверенно строить будущее. Она хотела, чтобы я сделал хорошую карьеру и был готов к созданию семьи. Короче говоря, ей нужно было, чтобы я *повзрослел*.

Затем, когда появились дети, мне снова пришлось меняться. Ей теперь нужен был совсем другой человек, а не тот, за кого она выходила замуж. Этот человек должен был обладать огромным терпением и смирением, тогда как ее «первый» муж был самонадеянным и вечно спешил. Новый же супруг послушно менял детям памперсы, смотрел с ними мультфильмы и принимал участие в долгих беседах о достоинствах молокоотсосов.

Парня, за которого она выходила замуж, не интересовали такие вещи. Новый же ее муж старался проводить дома как можно больше времени, жертвуя своими привычными увлечениями. А тот, с кем она шла под венец, почти все свободное время проводил вне дома.

Пока наши сыновья росли, мне пришлось меняться дальше. Постепенно я стал человеком, которому нравилось проводить дома субботние вечера, устраивая баталии с детьми и выполняя бессмысленные творческие задания для детского сада, от которых в доме была жуткая грязь. Воскресенье, которое раньше посвящалось просмотру футбольных матчей, я теперь проводил с детьми в игровом центре *Chuck E. Cheese*, вылавливая их в не слишком стерильных лабиринтах игровых автоматов.

В те годы моей жене нужно было, чтобы я больше внимания уделял детям, а не ей, — она хотела, чтобы ее муж любил их и заботился о них не меньше, чем она сама. Теперь ей был больше нужен «папуля», чем «милый». Муж, которым я был на том этапе нашего брака,

верил, что семья — это главное, *несмотря ни на что*. А тот, за кого она выходила, главным считал *себя*.

Труд был очень непростым, но я справился. Конечно, к тому времени, как я до конца овладел искусством быть именно таким мужем, наша жизнь изменилась опять и жене понадобилось, чтобы я стал кем-то другим. Годы шли, наши отношения становились более зрелыми, дети росли, и мне нужно было поспевать за этим. Когда дети были маленькими, я должен был проявлять себя как заботливый отец, всегда бдительный и внимательный. Постепенно, по мере их взросления, нужно было учиться доверять им в принятии решений, помочь войти в новую жизнь, где были школа, друзья и где они обретали все большую независимость.

Шли годы, менялись наши отношения, менялись мы сами. Моя жена стала более уверенной в себе, и ей нужен был уже не тот сильный и молчаливый мужчина, на которого всегда можно положиться. Ей теперь понадобился более тонко чувствующий и в чем-то ранимый человек, который иногда мог даже опереться на нее и ценил бы ее как равную себе.

Она выросла, с ней выросл и я.

К большому своему огорчению, я стал понимать, что многие мои черты — те самые, которыми я очень гордился и за которые она меня раньше любила, — постепенно переставали ей нравиться!

Другими словами, мы выросли и менялись, менялись также и причины, по которым она любила меня. Когда мы только начали встречаться, она смотрела на меня тепло и нежно, стоило мне сделать или сказать что-то смешное или умное. Тогда я знал, что мог бы заслужить ее расположение всего одной улыбкой, шуткой или своим задумчивым видом. Но через несколько лет совместной жизни она стала так смотреть на меня по совершенно иным причинам. Я ловил этот взгляд всякий раз, когда общался с ее родителями, бабушкой и

дедушкой или когда каким-то образом показывал, насколько ответственно я отношусь к нашему браку и нашим чувствам. Потом, когда у нас появились дети, она смотрела на меня с любовью, видя, что я играю с ними или меняю им подгузники. Постепенно я понял, что именно это привлекало ее в те дни, а не мой ум, чувство юмора и невозмутимость! Вот почему я иногда мысленно сравниваю себя с акцией на фондовом рынке.

Когда моя жена сказала «Я согласна», она выходила замуж не совсем за меня — она выходила замуж за мои *потенциальные возможности*. Она купила дешевую акцию в расчете, что с годами стоимость этой акции вырастет и она получит хорошие дивиденды.

Она инвестировала в мои будущие достижения, а не в того меня, каким я был тогда. Зачем инвестировать в то, что нельзя улучшить, сделать более зрелым и вырастить с годами?

Конечно, я не акция, и речь не о финансовой выгоде. Речь о *межличностной* отдаче. Брак — это отношения на всю жизнь, и эти отношения должны удовлетворять ваши эмоциональные потребности по мере их изменения. Самое сложное в браке — вовсе не грязные носки и несовпадение доходов и расходов; самое сложное — иметь смелость меняться и уметь делать это так, как того требует ваша семья.

Вскоре моей жене нужен будет муж, совершенно не похожий на меня сегодняшнего, и я с нетерпением жду этих перемен. Если мне повезет, то, когда нам будет за шестьдесят, я уже побываю во всех ролях, которых ждет от меня моя жена, — и именно в те периоды, когда ей это будет нужно.

Моя работа как партнера — постоянно открывать себя заново — зрело, без сожалений или обид. Это не только позволит улучшить мой брак, от этого моя жизнь станет полнее и сам я сделаюсь лучше как человек и как муж. Если бы я не увидел необходимости этих измене-

ний и не смог бы их реализовать, я уже был бы не нужен своей жене. И не потому, что я не был хорошим парнем, а потому, что не сумел расти и развиваться.

## Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ТЫ САМО СОВЕРШЕНСТВО. А ТЕПЕРЬ ИЗМЕНИСЬ

Когда люди женятся, то обычно говорят примерно так: «Я люблю тебя таким, какой ты есть; всегда таким оставайся!» — и сами верят в то, что говорят. Мысль, что супруг может измениться, для большинства новобрачных звучит нелепо и пугающе. Более того, бытует расхожее мнение, что *браки распадаются потому, что люди меняются.*

*Но люди всегда меняются!* Все нормальные люди взрослеют и меняются. И как раз те, кто не меняется, терпят неудачу в браке. По правде говоря, большинство браков распадаются не оттого, что люди меняются, а как раз оттого, что они не меняются. Супругам необходимо меняться и расти, чтобы вновь и вновь возродить свой брак. *Несмотря на миф, будто сила любви преодолевает все трудности, удачные браки получаются не оттого, что два человека влюбились, — они случаются, когда два человека влюбляются друг в друга снова и снова... А это может произойти только тогда, когда люди меняются вместе, меняются так, как того требует их жизнь, их семья.* Если принять эту основную предпосылку, то кажущиеся противоречивыми сложности современного брака станут намного понятней.

Как консультант по семейным отношениям и психолог, более пятнадцати лет проработавший в этой сфере, я часто вижу мужчин и женщин, просто *обреченных на неудачу.* Они словно живут под постоянным гнетом — им тяжело сидеть дома с детьми, и в то же время им тяжело пойти работать и зарабатывать больше денег; им тяжело порвать с кем-то из старых друзей, бросить старые

привычки и завести новых друзей, обрести новые привычки. Им тяжело быть жесткими и ответственными, но так же тяжело быть чувствительными и ранимыми. Им кажется: умей они только устранить эти противоречия — и их отношения сразу бы наладились.

Женщины часто говорят: «Он же знал, какая я, когда женился на мне, а теперь он хочет, чтобы я была другой. Он знал, что у меня много увлечений и интересов и я не хочу проводить выходные дома на диване».

«Похоже, ему нужна другая жена», — обычно говорю я.

«Именно так», — отвечают женщины.

Мужчины часто говорят: «Она же знала, какой я, когда выходила за меня, а теперь хочет, чтобы я изменился. Она знала, что я люблю выпить и потусоваться с приятелями, что меня не слишком-то интересуют разговоры о моих чувствах и прочее в этом духе».

Я обычно отвечаю: «Кажется, ей нужен совсем другой муж».

«Точно!» — обычно говорят мужчины.

«И что прикажете теперь делать?» — хотят знать и те, и другие.

Мои советы не отличаются разнообразием. «Похоже, пришло время меняться, — говорю я. — Вам нужно стать новым мужем (женой) для нее (для него) — таким, какого вы оба достойны».

## СОБЕРЕМ ВСЕ ЭТО ВМЕСТЕ

В основе этой книги лежит простой, но очень важный факт: поскольку потребности нормального человека всегда растут и меняются, растет и меняется и то, что нужно супругам друг от друга. Если вы, читая дальше, будете держать это в уме, вы сможете понять нечто очень важное и при этом шокирующее тех, кто слышит об этом впервые: *чтобы с течением времени отноше-*

*ния остались живыми и развивались, в большинстве браков каждому из супругов нужно пройти через шесть разных ролей.*

Сначала нужно подготовиться к тем внутренним переменам, которые, по вашему мнению, будут необходимы. Так что в первой части мы рассмотрим причины, по которым большинство мужчин и женщин не хотят меняться, не могут меняться или уверены, что перемены плохо скажутся на их семье. Объяснение этих ошибочных установок и того, как их преодолеть, поможет вам взглянуть на свою эволюцию как супруга.

Во второй части мы расскажем о *Шести Основных Стадиях*, которые проходит большинство браков, и опишем шесть разных супругов, какими должны становиться успешные партнеры по мере перехода от одной стадии к другой.

Я приведу конкретные рекомендации относительно того, как наиболее эффективно менять способ общения, самого себя, свою деятельность и как находить новые пути сближения в разные периоды жизни.

К концу этого раздела оба супруга поймут, что необходимо делать, чтобы стать хорошим партнером и наслаждаться долгой и счастливой семейной жизнью.

В третьей части вы найдете советы о том, как поступать с партнерами, не желающими меняться, и поймете, как приспособить информацию о *Шести Стадиях* брака к вашей собственной ситуации. Вы сможете пройти небольшой тест, который покажет, готовы ли вы меняться на самом деле. Затем шаг за шагом вы научитесь создавать в доме хорошую атмосферу, которая ведет к здоровым изменениям. Затем вы шаг за шагом научитесь предпринимать определенные действия для создания такой атмосферы.

В приложении вы найдете «Рабочую тетрадь изменений», которая поможет вам и вашей второй половинке вместе работать над переменами, которые вы хотите

осуществить, и сделать процесс наиболее безболезненным.

Я обещаю вам одну вещь: не давать банальных советов вроде «общайтесь позитивнее» и «относитесь друг к другу лучше», не учить вас пользоваться модными сегодня способами «быстрого ремонта отношений», например «Десять самых романтических фраз для вашего супруга» или «Пять способов добиться своего в браке».

Мы все знаем, что любой инструмент эффективен настолько, насколько эффективен человек, его применяющий. Именно поэтому в новом дорогом гольф-клубе мои удары не стали ни на йоту лучше, чем были в предыдущем. И именно поэтому, даже если я потрачу кучу денег на самые лучшие кисти и краски, мои рисунки все равно будут выглядеть так, словно их рисовал семилетний ребенок.

Инструмент сам по себе не решает проблему, ее решает человек; и самые успешные люди знают, *как наиболее эффективно использовать то, что у них есть*. Я хочу, чтобы вы стали лучшими в использовании своих инструментов для создания семьи. Когда пары узнают оптимальные способы выстраивания отношений, это похоже на покупку нового инструмента: сначала им кажется, что теперь они лучше подготовлены и у них есть новые силы для работы над своими отношениями. Но если они не знают, что делать с глубинными проблемами в семье, многие в итоге используют новые способы, чтобы выразить свое неприятие партнера в иной, более изощренной форме, по существу отказываясь от работы над собой.

Я не хочу, чтобы с вами случилась такая история. *Я покажу вам, как зрелые супруги подходят к созданию отношений и как с помощью некоторых опробованных методов они (и вы) могут сохранить любовь и понимание в семье даже после долгих лет совместной жизни.*



## СТАДИЯ 2

---

---

### *Делаем это вместе: молодожены*

*Брак подобен колготкам — все зависит от того, на что ты их наденешь.*

Филлис Шлефли

В теории все просто: люди встретились, полюбили друг друга, поженились, а потом живут долго и счастливо до самой смерти. В реальности же все проходит не так гладко. Чаще всего уже через каких-то пару месяцев в браке между супругами возникают первые признаки напряженности, поскольку людям очень сложно эффективно функционировать *в команде*. Большинство пар скоро обнаруживают, что процесс превращения двух жизней в одну требует немалого труда и при этом обоим приходится меняться в совершенно неожиданных направлениях.

*Проблемы во взаимоотношениях у большинства людей возникают из-за того, что нам в свое время не рассказали о необходимости меняться в браке и уж тем более не снабдили инструментами, помогающими делать это. И проблема вовсе не в нашей лени, некомпетентности или бездарности. Просто брак представляет собой нечто большее, чем союз двух людей, — это слияние двух миров.*

А если принять во внимание, что каждый мир содержит в себе множество верований, привычек, при-

чуд, позиций и ожиданий не только в отношении своего партнера, но и относительно его друзей и близких, становится понятно, почему большинство людей вступают в брак с очень разнящимися — иногда противоположными — ожиданиями и заблуждениями по поводу того, как надлежит себя вести каждому из партнеров, и по поводу того, каковы роли мужа и жены в семье. В результате трения могут возникать даже в самых простых ситуациях. Например:

В родительском доме у Тима не было заведено садиться за стол всем вместе, поэтому он с детства привык есть, когда проголодается. Эта привычка закрепилась во время обучения в колледже, а затем и в период холостяцкой жизни, когда он либо работал допоздна, кое-как перекусывая на ходу, либо отдыхал вместе с приятелями за просмотром спортивных программ по телевизору, и питались они при этом какими-нибудь бутербродами. Для Тима это было нормально, и он никогда не придавал особого значения своим пищевым привычкам.

А вот жена Тима Николь считает, что члены семьи должны разделять трапезу. Ее родители развелись, когда Николь училась в младших классах, и у нее сложилось мнение, что семья может быть крепкой только в том случае, если ее члены проводят много времени вместе, в том числе за обеденным столом. Николь обижается, когда Тим не является к обеду или не хочет есть — после того, как она потратила столько времени и сил на приготовление пищи. Когда такое случается, она выражает свою обиду, игнорируя мужа в течение часа после этого. Именно так было принято проявлять гнев у нее в семье: «Игнорируй обидчика до тех пор, пока он не извинится или твой гнев не развеется сам собой». Тиму ее холодность кажется не менее обидной, поэтому он хлопает дверью и отправляется в бар (так было принято у него в семье: «Уйди с глаз долой и дай ей остыть»).

Когда Тим уходит, Николь кажется, что Тим снова ее отверг и даже покинул, отчего она обижается еще сильнее, чем от изначального инцидента. Она еще больше замыкается в себе (это, согласно ее системе верований, нормальная реакция на боль: «Залижи свои раны») и начинает вспоминать все остальные случаи, когда Тим разочаровывал ее.

От всех этих мрачных мыслей ей становится совсем уныло, поэтому (опять-таки ориентируясь на свои представления о том, как нужно справляться с болью: «Обратись к людям, и они тебе помогут») Николь начинает названивать подругам и жалуется им на то, какой черствый ее муж Тим. Сочувствие со стороны подруг утверждает ее в чувстве собственной правоты. В результате (на основании верований Николь относительно того, как должны вести себя супруги: ее муж должен понимать, что она чувствует, и брать на себя ответственность за эти чувства) она сидит дома, надутая, и ждет, когда Тим вернется и извинится.

Через несколько часов Тим возвращается домой, не имея ни малейшего представления об обиде и эмоциональных муках, которые довелось пережить его жене, — ведь с его точки зрения весь инцидент начался с необъяснимой вспышки гнева и холодности именно с ее стороны несколько часов назад. Но он ожидает, что теперь уже все в порядке (основываясь на собственных представлениях о том, как нужно разрешать конфликты: «Пережди, пока все утрясется»). Более того, он ждет от нее извинений — а вовсе не слез и долгих нудных разговоров. Слезы жены Тим воспринимает как попытку давить на жалость, чтобы несправедливо свалить на него всю вину за произошедшее. Он злится и (основываясь на своих представлениях о женщинах и о взаимоотношениях: «Женщины ужасно капризны — с ними совершенно невозможно иметь дело») начинает упрекать Николь: «Ты просто слишком обидчивая» или

«Ты просто ничего не понимаешь». А это расширяет образовавшуюся между ними трещину.

Мы видим, что конфликт перерос вызвавшие его события — к тому же возникла опасность, что он скажется на дальнейшем общении супругов. Именно таким образом они создают прецеденты, из которых затем вырастают укоренившиеся негативные привычки с долгой и запутанной историей. Стоит установиться такой динамике — и мы наблюдаем, как казалось бы умные и доброжелательные люди начинают опять и опять наносить друг другу эмоциональные травмы. Общаться им становится все труднее и труднее. В конце концов они расходятся по своим углам и дальше уже развиваются и растут отдельно друг от друга. Со временем отчуждение может стать настолько сильным, что каждый из супругов просто диву дается, с какой стати он вступил в брак с этим человеком. А все потому, что инструменты межличностного общения, которыми они владели с самого начала, не годятся для решения проблем, возникших в ходе совместной жизни.

### ЦЕЛЬ ЭТОЙ СТАДИИ

*Основная цель для нас на этой стадии состоит в том, чтобы создать команду — команду людей, живущих вместе, думающих вместе и вместе решающих проблемы.* Главным приоритетом пары должны быть их взаимоотношения, им нужно сосредоточиться на укреплении и упрочнении партнерства, позаботиться о том, чтобы все их действия служили идеалам и целям, которые они сами установили для своей семьи. Это означает, что им следует разработать свой собственный набор правил, действующих только внутри их новой семьи, — и эти правила они должны установить сами, а не перенять от родителей или друзей и даже не почерпнуть из мира своих фантазий. Очень непросто объединить два

индивидуума в некое согласованное и счастливое целое на фундаменте взаимного уважения — но это жизненно важно для успеха любых взаимоотношений. И именно в этом состоит основная задача, стоящая перед супругами в первые годы брака.

### *Соединение двух миров*

Как-то в первый год нашего брака мы с женой минут тридцать спорили о том, в каком положении нужно оставлять переключатель воды после принятия душа — так, чтобы вода текла из разбрызгивателя или из крана? (Вы, наверное, уже догадались, что мое мнение по этому вопросу было в корне ошибочным!) Подобно всем другим парам, мы с женой также спорили о том, нужно ли оставлять туалетное сиденье поднятым или опущенным, о том, каким образом нужно складывать грязную посуду в кухонную раковину, и о том, как устанавливать новый рулон туалетной бумаги в держателе — так, чтобы бумага поступала сверху или снизу?

Даже те люди, которые встречаются до женитьбы немало лет и разделяют многие семейные, религиозные, социальные и экономические ценности, приносят в брак очень отличающиеся друг от друга представления о семейной жизни, о повседневных действиях и взаимодействии пары. Причем оба свято верят в свои представления и готовы всеми силами их отстаивать — начиная от самых важных (как надлежит общаться с моей мамой) и заканчивая несущественными (как нужно загрузать посудомоечную машину).

Именно в таких казалось бы банальных спорах в действительности начинаются проблемы этой стадии взаимоотношений. Паре необходимо научиться жить вместе в гармонии, постоянно ведя переговоры относительно значительно различающихся точек зрения, которых они (а также их родственники и друзья) при-

держиваются по поводу того, как нужно вести себя в самых разных сферах жизни.

Когда Курт и Джеки впервые пришли ко мне на прием, они состояли в браке всего два года, но уже постоянно ссорились. Курт почти каждый день чем-нибудь раздражал свою жену. Джеки жаловалась, что он думает только о себе. Он целыми днями работал, по несколько вечеров в неделю играл в хоккей, а почти все остальное время проводил у компьютера, перед телевизором, обустроивал дом, возился с машиной. Джеки задавалась вопросом, какое же место в его жизни занимает она. Она хотела общения и романтических ужинов — а он каждый вечер проводил с другими людьми или занимался своими делами.

Курта угнетали такие ее ожидания: «Когда я женился, то не думал, что мне придется отказываться от своей жизни и своих интересов. До брака она не делала из всего этого проблемы. Почему же это не устраивает ее сейчас?» С точки зрения Курта, в его жизни изменилось лишь одно: теперь его дома ждет жена. Мужчине вовсе не хотелось каждый вечер ужинать вместе с супругой, и сама эта идея действовала ему на нервы: «Зачем ей нужно, чтобы я постоянно был под боком? Стоит мне уйти на несколько часов, как она начинает названивать и спрашивать, когда я вернусь. Как будто она не уверена, что я ее люблю... Да люблю я ее — но сил моих больше нет терпеть все это! Мои повседневные дела не имеют никакого отношения к моим чувствам к ней. Зачем раздувать из этого такую проблему?»

И еще Джеки расстраивалась оттого, как у Курта складываются дела на работе. Он ненавидел начальника, считал, что на фирме его недооценивают, и часто говорил, что вся их компания катится под откос. Джеки сочувствовала проблемам мужа (у нее и у самой дела на службе шли не слишком гладко), но ей не нравилось, что

Курт ничего не предпринимает в связи со сложившейся ситуацией, а только жалуется. Сам он лишь отмахивался от ее замечаний: «А что я могу сделать? Я же не виноват, что дела идут не так, как хотелось бы». Когда же Джеки спросила, почему он не поищет другую работу, он ответил, что искать бесполезно, поскольку «сейчас никто никого не нанимает». Джеки такое отношение очень огорчало, и она частенько начинала просить Курта все же поискать новую работу или хотя бы попытаться изменить существующую ситуацию. В результате муж только отдалился и стал еще реже бывать дома.

Основная же жалоба со стороны Курта на Джеки (помимо того, что она постоянно доставала его по поводу работы и увлечений) состояла в том, что его жена «по всякому поводу советуется со своей мамашей... Эта женщина просто шагу ступить не может, не спросившись у мамочки». Он сказал, что чувствует себя пустым местом, так как никто не принимает во внимание его чувства и желания: «Если ее мама или бабушка приглашают нас на ужин, жена неизменно принимает приглашение, даже если мы были у них два дня назад».

В семье Джеки традиционно сложилась атмосфера полной открытости по отношению к родственникам. У мамы Джеки был ключ от квартиры молодоженов, и она часто заходила, когда они оба были на работе, чтобы «помочь по дому» — немного прибраться или отнести грязные вещи в прачечную. Кроме того, она постоянно давала непрошенные советы по самым разным вопросам.

Джеки и сама полагала, что поведение матери иногда создает некоторые неудобства, но все же очень ценила ее помощь. Она то и дело говорила, что мама «всего лишь хочет помочь» и «такой уж у нее характер — просто научись принимать ее, как есть». Курт же воспринимал действия тещи как непозволительное

вмешательство в их личную жизнь — такое поведение очень его угнетало.

А Джеки в ответ на его претензии отвечала: «Так принято у нас в семье. Мы с мамой всегда были очень близки и привыкли во всем советоваться. И если мама или бабушка хотят пригласить нас на ужин, что в этом такого страшного? Мы экономим на еде, а им приятно с нами пообщаться. Если бы Курт побольше общался с моей мамой, то, возможно, и полюбил бы ее. Знаю, что она порой ведет себя чересчур властно, но это из самых добрых побуждений... В конце концов, не могу же я просто от нее отмахнуться. Если у нас нет других планов, почему бы и не сходить в гости?»

Проблемы Джеки и Курта весьма типичны — нечто подобное переживают многие пары на этой стадии совместной жизни. Чаще всего это связано с тем, что почти сразу же после женитьбы пара переходит на новый этап взаимоотношений — этап, требующий от них переоценки некоторых фундаментальных верований и устоявшихся моделей поведения. Для новобрачных это может быть непросто, ибо каждому приходится довольно пристально взглянуть в себя и постараться поставить потребности взаимоотношений выше своих индивидуальных потребностей.

## РАЗНЫЕ ЦЕЛИ, РАЗНЫЕ РОЛИ

Если в браке что-то идет наперекосяк, обычно за это в той или иной степени ответственны оба партнера. Джеки и Курт сумели проработать свои проблемы, поскольку поняли, что им необходимо изменить некоторые свои подходы и верования относительно того, как должны вести себя партнеры в браке. А началось все с осознания каждым из супругов того, что именно неправильно в его позиции.