

ХАРРИЕТ ЛЕРНЕР

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

Универсальные советы на все случаи
совместной жизни

«СОФИА»  2 0 1 7

УДК 615.851
ББК 53.57
Л49

Перевод с английского М. Котельниковой

Лернер Харриет

Л49 Секреты счастливой семьи: Универсальные советы на все случаи совместной жизни / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 224 с.

ISBN 978-5-906791-99-3

Знаменитый психолог, специалист в области семейной терапии, Харриет Лернер, в своей книге знакомит нас с типичными примерами, которые охватывают все «горячие точки» долгосрочных отношений.

«Секреты счастливой семьи» — это уникальная сокровищница живых, практических советов, которые помогут вам ориентироваться в ваших семейных отношениях.

УДК 615.851
ББК 53.57

Книга опубликована ранее под названием
«Золотые правила брака»

Marriage Rules

A Manual for the Married and the Coupled Up

Copyright © 2012 by Harriet Lerner

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Gotham Book, a member of Penguin Group (USA) Inc.

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

ISBN 978-5-906791-99-3 © ООО Книжное издательство «София», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	9
Слово автора	11
Введение. Это не должно быть так уж сложно	12
Глава первая. Сделайте ваши отношения более теплыми	17
Уважайте различия!	18
При стрессе не давите	19
Сначала подышите, потом начинайте говорить	20
Помните о соотношении 5:1	21
Бог кроется в деталях	23
Вы уже знаете, что делать	24
Помните о песочнице	25
Притворяйтесь в течение десяти дней	27
Потрудитесь даже над небольшим делом	28
Сначала изменитесь сами	29
Глава вторая. Воздержитесь от критики	31
Выбирайте «Я-заявление», а не «Ты-заявление»	32
Остерегайтесь псевдо «я-языка»!	34
Критикуйте выше пояса	36
Стремитесь к точности	38
Меньше говорите	39
Куй железо, когда оно остыло	40
Фокусируйтесь на теме обсуждения	41
Удивите его похвалой	42
Критикуйте не чаще одного раза в день	44
Поменьше советов	45
Отслеживайте противоречивые сообщения	46
Глава третья. Преодолейте свое неумение слушать	49
Не переходите сразу к действиям. Сначала выслушайте!	50
Сохраняйте интерес: на самом деле вы не знаете, что она чувствует!	51
Забудьте об отстаивании своей правоты	53
Заведите разговор на пугающую вас тему	55
Положите конец оскорблениям!	58
Меньше защищайтесь: 12-шаговая программа	59
Проясните суть ваших разногласий	63

Помогите вашему партнеру говорить с вами так, чтобы вы могли его услышать	64
Ограничьте количество разговоров	66
Скажите партнеру, как вы нуждаетесь в том, чтобы он вас выслушал	67
Глава четвертая. Перестаньте его донимать: как наладить общение с отдалившимся супругом	69
Определите свою роль в модели	71
Не пытайтесь превратить кошку в собаку	73
Не осуждайте «беглеца»	74
Назначайте свидание, а не ставьте диагноз	76
Поменьше напора	78
Попробуйте новый стиль поведения	80
Выключите свои глупые «умные телефоны»	81
Преследуйте свои цели, а не своего партнера	83
Не пропустите сигналы опасности	85
«Беглецы», проснитесь!	86
Глава пятая. Ссорьтесь по правилам!	90
Создайте свои собственные правила	91
Примите знаменитого британского гостя	92
Остановитесь!	93
Примите предложение пойти на мировую	95
«Оставь меня в покое!» означает «Оставь меня в покое!»	96
Никаких ударов «ниже пояса»	98
Попросите прощения	99
Не требуйте извинения	101
Проявите гибкость: изменитесь ради своего партнера	102
Никогда не угрожайте разводом	104
Вы можете выходить из себя — но только очень, очень редко	105
Остерегайтесь этих четырех всадников!	107
Глава шестая. Забудьте о «нормальном сексе»	109
Не говорите «прелюдия»	111
Смело экспериментируйте	112
Считайте свои сексуальные фантазии «нормальными»	114
Не оценивайте свое либидо	115
Не ждите, пока окажетесь «в настроении»	117
Разделите обязанности по хозяйству	118

Женщины: расскажите вашему супругу о своих желаниях	
Мужчины: попытайтесь не становиться в позицию защиты.....	119
Решите проблему «игра в догонялки» в постели.....	121
Преследователи, прекратите преследовать! Беглецы, прекратите убежать!.....	123
Никогда не верьте клятвам хранить верность.....	126
Установите пределы.....	128
Знайте, когда закрыть ваши ворота.....	129
Не делайте связь вашего партнера на стороне причиной для развода.....	130
Глава седьмая. Шок от появления ребенка:	
сохраняйте свои отношения после рождения детей.....	133
Не променяйте супруга на ребенка.....	135
Прирожденный родитель: отойти в сторону! Некомпетентный родитель: подойти поближе!.....	136
Лелейте свои отношения, а не только своего ребенка.....	138
Продолжайте обсуждать вопрос распределения обязанностей в семье.....	141
Решите, кто должен оплачивать расходы на детей.....	143
Не позволяйте пациентам командовать в психбольнице.....	145
Не действуйте в одиночку.....	147
Не делайте из своего партнера «плохого парня».....	150
Будьте добры к своей родне — особенно к бабушке и дедушке.....	152
Не впадайте в крайности, стремясь найти верное решение в любой ситуации.....	154
Запомните эти десять правил выживания.....	155
Глава восьмая. Узнайте пределы своей терпимости.....	
Начните с малого.....	159
Покажите своей «половине», что стоите на своем.....	161
Не взваливайте на себя весь груз.....	163
Если вы жестко стелете, сделайте так, чтобы супругу все же было мягко спать.....	165
Готовьтесь к тому, что вас будут испытывать.....	166
Подумайте, прежде чем прыгнуть!.....	169
Будьте крепки, как дуб, и гибки, как трава.....	170
Когда нужно и когда не нужно говорить о разводе.....	172

Высказывая свое окончательное решение, сделайте так, чтобы вас услышали	174
Вы можете жить без своего супруга	177
Если вас покидает партнер, следуйте этому плану.....	179
Глава девятая. Помогите своему браку пережить присутствие в семье детей от предыдущего брака вашего супруга.	182
Забудьте о смешивании.....	184
Не стремитесь к тесному общению	185
Мачехи: не пытайтесь играть роль матери!	186
Бросьте вызов традиционным гендерным ролям!.....	188
Отчимы: воспитывайте незаметно!	190
Не спрашивайте, «кого ты любишь больше».....	193
Измените свою роль в сводной семье	194
Поощряйте детей поддерживать отношения со всеми членами обеих семей. Считайте это своей духовной практикой.....	196
Глава десятая. Ваша родительская семья: самый легкий путь к замечательному браку.	199
Будьте добропорядочным членом своей семьи	201
Составьте общую картину: нарисуйте генеалогическое дерево!.....	203
Станьте блестящим интервьюером.....	205
Умейте отстоять свою точку зрения.....	206
Не позволяйте визитам родственников омрачать ваш брак.....	208
Поддерживайте желание партнера сохранять связи со своей семьей	211
Избегайте полного разрыва связей	213
Выскажитесь — не копите злобу	214
Тести и тещи, свекры и свекрови, зятья и невестки: разделите между ними сферы ответственности!.....	216
Электронная почта: не нажимайте кнопку «отправить»!	219
Эпилог. Я вам это обещаю	222

ОБ АВТОРЕ

Доктор психологии Харриет Лернер — одна из наиболее любимых и уважаемых экспертов по отношениям, воспитанию детей и вопросам брака в США. Известный исследователь в области женской психологии и семейных отношений, она — автор бестселлера «Танец гнева», а также десяти других популярных книг, проданных по всему миру общим тиражом более шести миллионов экземпляров, и многочисленных научных статей. Практикующий психолог, Лернер — прекрасный оратор, консультант и тренер. Путешествует по всему миру с лекциями и семинарами для профессионалов и широкой аудитории. Она принимала участие в шоу Опры Уинфри, частый гость на каналах CNN, NPR и многих других национальных и международных каналах. Ведет колонку на сайте psychologytoday.com. С мужем и двумя взрослыми сыновьями живет в Лоуренсе, штат Канзас.

*Стиву, моему забавному, любящему,
великодушному, заботливому и талантливому мужу —
психологу, музыканту и режиссеру, — с которым я живу
более сорока лет... В общем, спасибо за все.
Когда я думаю о нашей совместной жизни,
я не могу поверить своей удаче.*

ПОСВЯЩАЕТСЯ

*Бетти Картер и Монике Макголдрик, блестящим
первопроходцам в области теории психотерапии
семейных отношений*

СЛОВО АВТОРА

«Улучшить отношения в браке вовсе не сложно», — как-то подумала я. Основываясь на долгом опыте консультаций семейных пар, я решила, что будет не так уж трудно изложить **сотню кратких правил, которые помогут укрепить отношения и дадут им шанс расцвести.**

Я благодарна Майклу Поллану за напоминание о том, что простота изложения — наилучший способ научить самым сложным вещам.

ЭТО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ТАК УЖ СЛОЖНО

Люди тратят свои нелегким трудом заработанные деньги, обращаясь за советом к специалистам по семейным отношениям, хотя на самом деле прекрасно знают, что нужно делать, чтобы брак был по-настоящему удачным. Недавно я вспомнила об этом, слушая предваряющие заключение брачного союза клятвы, которые вслух произносила молодая пара перед собранием своих родственников и друзей.

Эти фразы они произносили по очереди:

Я обещаю всегда относиться к тебе с добротой и уважением.

Я обещаю быть преданным, честным и справедливым.

Я обещаю внимательно слушать то, что ты говоришь.

Я обещаю извиняться, когда я неправ, и исправлять любой нанесенный мною вред.

Я обещаю готовить для тебя пищу и делать уборку.

Я обещаю быть твоим супругом и лучшим другом в лучшие и худшие времена.

Я обещаю принести лучшую часть своего «я» в наши отношения.

Я обещаю всегда соблюдать эти правила в повседневной жизни.

Как вы думаете, откуда взялись эти обещания? Прочитали ли эти молодые люди множество книг по самосовершенствованию и блоги о секретах успешных отношений? Знакомились ли они с работой психологов и специалистов по семейным отношениям, а может быть, изучали новейшие исследования по теме успехов и неудач в браке?

Конечно же, нет. Они консультировались со своим сердцем, сверялись со своими моральными ценностями, своим жизненным опытом и **золотыми правилами брака**.

Когда мы становимся достаточно взрослыми, чтобы выбирать спутника жизни, мы повидали уже достаточно много браков и имеем довольно хорошее представление о том, что улучшает семейные отношения, а что их ухудшает. Мы знаем, что **лучше всего относиться к другому человеку так, как мы хотели бы, чтобы относились к нам самим**.

Если эта пара будет следовать своим обещаниям в повседневной жизни (пусть даже с некоторыми отклонениями), то их брак действительно будет очень удачным. Нужны ли тогда специалисты, которые скажут больше?

НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТО НЕ ТАК УЖ ПРОСТО

В ситуации, когда распадаются 50 % браков, становится совершенно ясно, что люди не следуют своим обещаниям и наилучшим намерениям. Как это ни парадоксально, именно в наших наиболее устойчивых и важных отношениях мы наименее склонны проявлять зрелый и вдумчивый подход.

Реальная жизнь сложна и запутанна. Когда мы делим жилое пространство с другим человеком, объединяем наши финансы, обсуждаем вопросы секса и принимаем

бесчисленные решения, которых требует повседневная жизнь, — конечно же, возникают и разногласия. Кроме того, существует багаж, который мы приносим с собой из нашей прежней семейной жизни, и все нерешенные проблемы прошлого, не говоря уже о стрессах, накапливающихся в течение жизни. Если мы заводим своего или приемного ребенка (для полноты картины добавьте сюда еще и пасынков), ситуация еще больше усложняется, поскольку нет ничего более трудного в браке, чем появление нового члена семьи или потеря одного из членов семьи. На самом деле, меня даже удивляет, что все браки не распадаются к первому дню рождения ребенка.

РЕАКЦИЯ «ДЕРИСЬ ИЛИ УБЕГАЙ»

Когда спираль напряженности закручивается слишком туго и это продолжается достаточно долго, даже самые устоявшиеся отношения могут начать трещать по швам. Перефразируя романистку Мэри Карр, можно сказать, что неблагополучный брак — это любой брак, состоящий больше чем из одного человека.

Я всегда напоминаю своим читателям, что даже в самых хороших браках супруги склонны надолго отдаляться друг от друга, когда их отношения становятся слишком напряженными и слишком болезненными. Мы предрасположены к автоматической реакции «дерись или убегай», и брак — это своеобразный громоотвод, который поглощает беспокойство и напряженность из каждого источника. Если вы еще не заметили этого, то имейте в виду, что стресс — неотъемлемый атрибут нашей жизни.

Жизнь — это цепь событий, и поэтому для женатых людей естественно переходить от конфликта (реакция «борись») к дистанцированию (реакция «убегай»), а потом обратно. И если Вселенная обрушивается на вас

один гигантский стресс, это вовсе не означает, что, пока вы будете погружаться в состояние отчаяния в результате первого удара, она не забросает вас другими стрессами. Итак, здоровье вашей матери ухудшается, ваша собака умирает, ваш сын отказывается от лечения наркотической зависимости, вашего мужа увольняют с работы — и все это в течение одного года. Если вы не святой и не продвинутый дзэн-буддист, близость с вашим супругом может быть первой жертвой всех этих неприятностей.

ВЫ И ВПРАВДУ ХОТИТЕ УЛУЧШИТЬ СВОЙ БРАК?

Правила, изложенные ниже, могут выглядеть простыми. Но осуществлять перемены трудно, и особенно трудно — поддерживать их в течение долгого времени. Самое важное в браке, как и при изучении иностранного языка или выполнении физических упражнений, — это иметь стимул.

Чтобы воплотить в жизнь правила брака, вам понадобятся:

1. *Добрая воля и искреннее желание создать хороший брак.*
2. *Готовность сосредоточиться на своем «я» (не обвинять себя, а скорее уметь наблюдать и менять свое поведение в болезненной для вас ситуации).*
3. *Готовность смело вносить перемены.*
4. *Готовность практиковаться, практиковаться и еще раз практиковаться.*

Любое дело, стоящее того, чтобы им заняться, требует практики, и внесение перемен к лучшему в свой брак — не исключение. Можно снова и снова делать выбор в пользу счастья, а не потребности быть правым или всегда побеждать в споре. Можно практиковать веселость,

великодушные и открытость. Можно практиковать и строгий голос, и нежное прикосновение. Можно смягчать атмосферу и делать ее более теплой, даже когда другой человек ведет себя ужасно. Можно занимать твердую позицию по значимым вопросам — позицию, которая не обсуждается ни при каких условиях.

Может помочь и знание правил, которые вы можете рассматривать как хорошие идеи, достойные обдумывания. Иногда нам нужно всего лишь напомнить о нашем собственном здравом смысле. А в другой ситуации требуются воображение и полное отсутствие здравого смысла, чтобы увидеть старую проблему в новом свете. Так что взгляните на эти советы и посмотрите, смогут ли они вдохновить вас на то, чтобы попробовать что-то новое. Лучше начать с малого. Небольшие позитивные изменения могут превратиться в крупные и более всеобъемлющие. Ваши отношения с супругом заранее вас благодарят за это.

СДЕЛАЙТЕ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ БОЛЕЕ ТЕПЛЫМИ

Сделать отношения более теплыми? Не все положительно реагируют на это предложение. Как выразился один клиент психотерапевта, «значит, предполагается, что я должен согреть ее сердце и даже в мелочах вести себя так, чтобы заставить ее почувствовать себя значимым для меня человеком? Дайте же мне передохнуть! Большую часть жизни я старался быть приятным человеком — и больше не хочу к этому возвращаться!».

Он настаивал на действиях, которые казались ему «настоящими и естественными», а фактически просто привычными, то есть на продолжении возможности вести себя в браке на автопилоте.

Иногда мы должны сознательно воздержаться от критики и негативизма и вместо этого попробовать проявить такие качества, как доброта и великодушие. Это может казаться невозможным, когда вы выступаете в роли обиженной стороны и имеете длинный список обоснованных жалоб. На самом же деле это не невозможно. Это просто трудно.

Почему вы должны проявлять доброту, когда ваш супруг ведет себя ужасно? Цель состоит не в том, чтобы навести фальшивый глянец на реальные проблемы. Доброта, уважение и великодушие скорее ведут к искренности, правдивости и продуктивному решению проблем. По выражению моей подруги и коллеги Мэриэнн О-Риш,

«это как раз тот момент, когда ваш партнер дает вам самый большой толчок для того, чтобы проявить свои лучшие качества».

Правило №1

УВАЖАЙТЕ РАЗЛИЧИЯ!

Брак требует глубокого уважения к различиям. Один из моих любимых мультфильмов, созданных моей подругой Дженнифер Берман, показывает собаку и кошку, лежащих вместе в кровати.

Собака выглядит угрюмой и читает книгу под названием «Собаки, которые слишком сильно любят».

Кошка говорит: «Я не дистанцируюсь! Я — кошка, черт побери!»

Я обожаю этот мультфильм — ведь брак бывает наиболее благополучен, когда хотя бы один супруг понимает, что мы совершенно разные. Конечно, все мы втайне полагаем, будто владеем сокровенной истиной и что мир был бы лучшим местом, если бы все были точно такими же, как мы сами. У меня самой есть подобная проблема. Но различия не означают, что один человек прав, а другой — нет. И признать этот факт — значит поступить как зрелый человек.

Все мы, в зависимости от нашей принадлежности к определенному классу, культуре, полу, от происхождения, генетики и истории нашей семьи, рассматриваем действительность через различные фильтры. Об «истине» существует столько представлений, сколько и людей, придерживающихся этих представлений. Есть также различные способы, с помощью которых люди привыкли справляться со своим беспокойством (в момент стресса она ищет близости, в то время как он старается дистанцироваться).

Близость требует, чтобы мы

- а) не слишком нервничали по поводу наших различий;*
- б) не действовали так, словно владеем сокровенной истиной;*
- в) не приравнивали близость к одинаковости.*

«Уважение различий» не означает, что мы миримся с унижающим или несправедливым обращением с нами нашего партнера. Это просто способ сказать, что различия не обязательно указывают на правоту одного человека и неправоту другого. **Работать над сохранением эмоциональных связей с супругом, который думает и чувствует иначе, чем вы, можно и без необходимости убеждать или перевоспитывать его.**

Правило №2

ПРИ СТРЕССЕ НЕ ДАВИТЕ

Если вы по натуре человек разговорчивый, вам, наверное, трудно жить с человеком, склонным действовать без лишней болтовни. Конечно, это важное отличие. Возможно, когда вы встретились впервые, вас восхитили его хладнокровие и уверенность в себе. Но часто бывает, что одно и то же качество нас сначала привлекает, а позже становится «проблемой».

Искренность и откровенность — один из способов установить эмоциональную близость с супругом, но это способ не единственный. Вспоминает социальный психолог Кэрол Тэврис:

Несколько лет назад моему мужу предстояло пройти не слишком приятные медицинские обследования. Вечером накануне того дня, когда он должен был ехать в больницу, мы пошли пообедать с одним из его

лучших друзей, который приехал из Англии. Я зачарованно смотрела, как мужской стоицизм в сочетании с английской сдержанностью проявил себя в манере, решительно не свойственной женщине. Они смеялись, рассказывали истории, они спорили о фильмах, предавались воспоминаниям. Ни один из них ни слова не проронил о больнице, о своих заботах или о своей привязанности друг к другу. Они в этом не нуждались.

Попытайтесь принять тот факт, что у вас и вашего супруга могут быть совершенно противоположные способы справляться с эмоциональным напряжением и приходиться в себя. Вам скорее удастся вовлечь спутника вашей жизни в беседу, если вы будете учитывать, что эмоциональная связь в браке может выражаться в различных формах и что свою любовь можно выражать по-разному. Склонность к уединению — это, возможно, не способ вашего партнера спрятаться, а скорее предпочтительная для него манера поведения, способ существования в этом мире. Постарайтесь принять этот «способ», вместо того чтобы впустую тратить энергию, пытаясь его изменить.

Правило №3

СНАЧАЛА ПОДЫШИТЕ, ПОТОМ НАЧИНАЙТЕ ГОВОРИТЬ

Средоточием близости является общение наших умов и сердец. Все мы стремимся в браке к таким непринужденным и близким отношениям, чтобы можно было, не задумываясь, поделиться с супругом абсолютно всем. Кому захочется иметь такие отношения, когда нужно таиться, не позволяя себе раскрыть свое «Я»? Требование «Будьте самими собой» в культуре возведено в

статус идеала, и, к счастью, никому еще не удалось его достигнуть.

Но и высказывать все, что у вас на уме, и «всегда быть честным» — также не самая лучшая идея. Иногда, выступая с позиций правдивости и искренности, мы закрываем для себя общение с другими людьми, унижаем и позорим другого человека и уменьшаем вероятность того, что два человека смогут услышать друг друга или даже оставаться в одной комнате. Мы можем просто-таки до смерти заговорить супруга на ту или иную тему либо до такой степени сосредоточиться на негативе, что и сами увязаем в нем по уши.

Принимайте мудрые и вдумчивые решения относительно того, *что, как и когда* сказать своему супругу. Возможно, стоит воздержаться от разговора, когда вы злы или раздражены, когда ваш супруг в плохом настроении или просто не обращает на вас внимания.

Выбор подходящего времени для разговора и тактичность в браке — вовсе не противоположность честности. Когда эмоции накаляются, выбор нужного момента и такт — это именно то, что делает честность возможной.

Правило №4

ПОМНИТЕ О СООТНОШЕНИИ 5:1

На этапе ухаживания — или «этапе застёжки на липучке», как я это называю, — мы автоматически сосредоточиваемся на позитиве. Мы знаем, как дать партнеру почувствовать себя любимым, ценным и избранным. Мы можем считать наши различия интересными и волнующими и не обращать внимания на негативные моменты.

Чем дольше люди находятся вместе, тем больше это «выборочное внимание» направляется в противо-

Старайтесь поддерживать соотношение позитивных и негативных взаимодействий как 5:1.

положную сторону. Теперь мы автоматически реагируем на негативные, по нашему мнению, моменты и именно это замечаем и обсуждаем. («Почему ты наливаешь так много воды в

кастрюлю для варки макарон?», «Разве ты не знаешь, что этим ножом помидоры не режут?») Мы уже автоматически не в состоянии заметить и прокомментировать позитивные моменты. («Мне понравилось, с каким юмором ты сегодня вечером говорил со своим братом по телефону».)

Попробуйте сосредоточиться на позитиве, даже если вы злы или обижены. Старайтесь поддерживать соотношение позитивных и негативных взаимодействий как 5:1 (формула эксперта по браку Джона Готтмена для предотвращения развода). Если вы очень рассержены на своего супруга, попробуйте поэкспериментировать в течение только одной недели и посмотрите, что будет. Даже соотношение 2:1 — это уже хорошее начало.

Если вы не можете найти в своем супруге ничего хорошего, о чем ему можно было бы сказать, значит, вы потеряли перспективу. Каждый человек имеет свои сильные и хорошие стороны. Каждый человек лучше и сложнее, чем худшие из совершенных им поступков. Каждые отношения несут в себе элементы, способные принести внутреннее удовлетворение, даже если оба супруга забыли, как их замечать и комментировать.

Помните, что вы можете передать свой интерес, великодушие и любовь как словами, так и невербальными способами. Простой жест — положить руку на плечо, кивнуть, улыбнуться — может дать человеку почувствовать, что его замечают и что о нем заботятся.

БОГ КРОЕТСЯ В ДЕТАЛЯХ

Многие супруги стараются выказывать друг другу свою любовь и дружеское расположение. Например, мой муж Стив приносит мне утром кофе, обычно готовит обед и устраняет все неполадки с моим компьютером. Он часто говорит мне, как он меня любит, как мной восхищается и как ему повезло, что он мой муж. За исключением «плохих» дней, его взаимодействия со мной всегда соответствуют тому самому соотношению 5:1.

Говорите вашему супругу о том, что вас в нем восхищает.

Но несколько лет назад, когда я читала книгу Эллен Уочтел о супругах «Мы любим друг друга, но...» (*We Love Each Other, but...*), я осознала, что Стив давно перестал рассказывать о том *особом*, что он во мне замечает и чем восхищается, тогда как раньше, когда мы только начали жить вместе, делал это очень часто. Я также поняла, что и сама перестала высказывать ему положительные комментарии, — впрочем, он, кажется, и не роптал.

И вот что примечательно: взрослые понимают, что дети всех возрастов нуждаются в похвале за какие-то свои качества и поступки. Недостаточно просто сказать: «Ты — самый замечательный!» и «Я очень люблю тебя». Дети также должны услышать: «Какой ты молодец, что делишься с другими своими игрушками!» или «Я думаю, ты проявил большую смелость, сказав своему другу, какие чувства ты испытывал, когда он не пригласил тебя на свой день рождения».

Сначала мне казалось несколько нелепым мое желание слышать от Стива такого рода подтверждения близости. Существует широко распространенное мнение, что, если ваша самооценка высока и непоколебима, вы не

нуждаетесь в одобрении и похвале со стороны других. Это совершенно не так.

Я решила сама смоделировать это поведение, прежде чем просить Стива меня хвалить. В течение нескольких месяцев я экспериментировала, то есть обращала внимание на те или иные действия Стива, которые после нескольких десятилетий брака перестала замечать или просто принимала как должное, и хвалила его («Ты был таким жизнерадостным на вчерашней вечеринке!»). Чем активнее я выражала положительную оценку тех или иных достоинств Стива, тем глубже я его ценила. Стив делал то же самое для меня, когда я просила об этом, но гораздо полезнее оказалось то, что я изменилась сама и тем самым изменила его.

Правило №6

ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ

Книги и журналы полны советов о том, как дать партнеру почувствовать себя любимым, оцененным и особенным.

Вам такие советы не нужны.

Независимо от того, насколько вы отдалились от своего супруга в браке, и независимо от того, насколько плохо вы разбираетесь в отношениях между супругами вообще, можете закрыть эту книгу прямо сейчас и придумать три конкретных действия, которые вам нужно будет предпринять, чтобы согреть сердце вашего супруга и улучшить обстановку в доме.

Никакой эксперт во всей Вселенной не знает, каким образом вы согреваете сердце своего партнера.

Например, по словам одного моего клиента, он «перепробовал все» и совершенно не имел представления, как ему

поправить ситуацию со своим браком. Но достаточно было лишь небольшого усилия, и он понял, какие именно действия — он точно это знал — помогут его жене почувствовать себя любимой. И у него появились вот эти идеи:

1. Я мог бы приготовить ее любимое блюдо, и к вечеру, когда она придет с работы, на столе уже дожидался бы ужин.
2. К концу месяца я мог бы разобрать вещи, скопившиеся в подвале.
3. Я мог бы сказать ей, что хочу выкроить время и в воскресенье утром сесть вместе и поговорить обо всех ее беспокойствах по поводу нашей дочери Молли. Я мог бы просто слушать и задавать вопросы, причем столько времени, сколько ей понадобится.

Никакой эксперт во всей Вселенной не знает, каким образом вы согреваете сердце своего партнера. Самое трудное — это начать и продолжать это делать и дальше.

Правило № 7

ПОМНИТЕ О ПЕСОЧНИЦЕ

Вот старая история о двух малышах, которые играют вместе в песочнице с ведерками и совочками. Внезапно между ними вспыхивает серьезная потасовка, и один из малышей убегает с криком: «Я тебя ненавижу! Я тебя ненавижу!» Но не прошло и нескольких минут, как они вновь вместе и счастливо берутся в песочнице.

С соседней скамьи за этой сценой наблюдают двое взрослых. «Вы видели это? — спрашивает один. — Как это у детей получается? Они же пять минут назад были врагами».

«Это просто, — отвечает другой. — Они предпочитают счастье правоте».

Мы можем избежать больших страданий, если будем стараться походить на этих детей. Людям, долго живущим вместе, невероятно трудно отойти от гнева и обиды, поскольку потребность быть правыми не позволяет нам вернуться в ту песочницу до тех пор, пока другой человек не признает, что начал первым и что он совершенно неправ. Мы сами замыкаемся в своем негативизме в ущерб счастью и благополучию.

Я успокаиваюсь и испытываю облегчение, когда Стив, несмотря на то что мы с ним в этот момент находимся в ссоре, стучит в дверь моего кабинета и, войдя, обнимает меня и говорит: «Я люблю тебя. Это глупо. Давай просто забудем об этом». Много лет назад он изобрел дурашливый ритуал — фразу «раз-два-три — отпусти!», — который заставляет меня смеяться и уносит прочь мой гнев. Это такое облегчение, когда Стив хочет веселиться и шутить после того, как мы до хрипоты орали друг на друга, все время возвращаясь к исходной точке спора, и казались идиотами даже самим себе.

Несомненно, существуют моменты, когда нужно дойти до сути проблемы в тяжелом разговоре. Некоторые проблемы необходимо обсуждать повторно, не оставляя их без внимания.

Нам нужны слова, чтобы залечить раны, оставленные предательством, несходством позиций и разрывом связей. **Но приблизительно в 85 % случаев — если вы хотите быть счастливы в отношениях — лучше всего вспомнить песочницу и сделать тех детей образцом для подражания.**