



ДЭВИД БЕРНС

Как прекращать
и предотвращать
конфликты

РУГАТЬСЯ

НЕЛЬЗЯ

МИРИТЬСЯ

Психология. Экология общения

Дэвид Бернс

**Ругаться нельзя мириться.
Как прекращать и
предотвращать конфликты**

«ЭКСМО»

2008

УДК 159.9
ББК 88.53

Бернс Д. Д.

Ругаться нельзя мириться. Как прекращать и предотвращать конфликты / Д. Д. Бернс — «Эксмо», 2008 — (Психология. Экология общения)

ISBN 978-5-699-88209-0

Наша самооценка во многом зависит от взаимоотношений с людьми. Когда что-то не ладится с родными и близкими, мы чувствуем себя несчастными. И даже конфликты с людьми, которые нам безразличны, порой выбивают из колеи. Но часто мы не только не знаем, как решить проблему, а наоборот – усугубляем ситуацию. Почему так происходит? Что мешает нам избегать взаимных претензий и ссор? Можно ли улучшить уже испорченные отношения? И если да, что для этого нужно сделать? Книга известного американского психолога отвечает на эти и многие другие вопросы. Автор уверен: каждый человек может научиться устанавливать хорошие отношения с окружающими и нивелировать как сиюминутные, так и затяжные конфликты. В книге нет долгих, обстоятельных теоретических рассуждений – есть масса полезных рекомендаций, основанных на реальных примерах. Это отличное практическое руководство для всех, кто хочет радоваться общению и жить счастливо. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-88209-0

© Бернс Д. Д., 2008

© Эксмо, 2008

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ | 7 |
| Благодарность | 9 |
| Введение | 10 |
| Часть 1 | 11 |
| 1 | 12 |
| 2 | 22 |
| 3 | 26 |
| 4 | 30 |
| Часть 2 | 34 |
| 5 | 34 |
| 6 | 39 |
| 7 | 41 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 50 |

Дэвид Бернс
Ругаться нельзя мириться
Как прекращать и
предотвращать конфликты

David D. Burns, M.D.

FELLING GOOD TOGETHER

The secret of making troubled relationships work

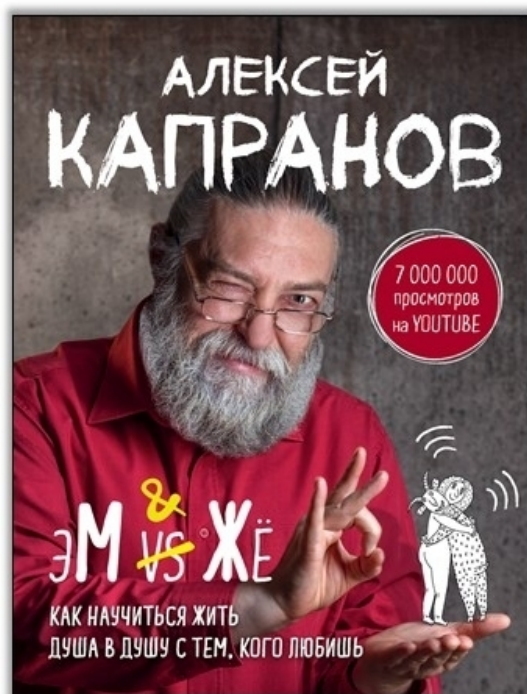
Серия «Психология. Плюс 1 победа»

© Рыбакова Ю. К., 2009

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен

Почему люди изменяют? Что заставляет их заводить вторые семьи и разрабатывать сложные схемы ведения двойной жизни? Эстер Перель, практикующий психотерапевт, в течение 10 лет работала с сотнями пар, которые столкнулись с неверностью. Ее книга – это всестороннее исследование желания, возникающего при взгляде на сторону.

Ты – сама себе психолог. Отпусти прошлое, полюби настоящее, создай желаемое будущее

Эта книга станет поддержкой в сложных ситуациях и поможет разобраться в проблемах с людьми, с деньгами, с карьерой. В ней вы найдете самые действенные методики, тесты и личные секретные наработки Елены Друмы.

МЖ. Как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь

Узнайте, что происходит в голове и сердце вашего возлюбленного из книги популярного психолога Алексея Капранова. Этот остроумный гид по счастливым отношениям научит вас жить душа в душу и получать от партнера то, чего по-настоящему хочется.

7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви

700 «подопытных» пар. 14 лет наблюдений за их жизнью, ссорами и примирениями. Всё это известный эксперт по отношениям Джон Готтман провёл с одной лишь целью: выяснить, почему одни браки крепкие и счастливые, а другие обречены на развод. Узнайте, какие перспективы у вашего брака.

Все имена, встречающиеся в книге, вымышленные, и любые совпадения с реальными событиями абсолютно случайны.

Благодарность

Я бесконечно благодарен своей дочери Сини Бернс, основному редактору этой книги, чей вклад невозможно переоценить. Работать над проектом вместе с дочерью было просто восхитительно!

Огромную помощь мне оказали и другие редакторы, среди которых Эмми Герц, Марк Герингер и Сара Мангес. Я перед ними в неоплатном долгу. Наконец, хочу поблагодарить Ребекку Коул, редактора Broadway Books, чей вклад в эту книгу трудно переоценить.

Введение

Плохие отношения делают нас несчастными. Наша самооценка во многом зависит от взаимоотношений с другими людьми. Очень неприятно спорить или враждовать с близкими. Но даже конфликты с теми, кто нам безразличен, съедают нас изнутри и лишают жизненной энергии и радости.

Если вы с кем-то не ладите, у меня есть отличная новость: я научу вас устанавливать с этим человеком хорошие отношения. Неважно, кем он вам доводится – супругом, братом, сестрой, отцом, матерью, соседом, другом или плохо знакомым соседом. Я научу вас, как трансформировать раздражение и обиду в дружелюбие и доверие. Это произойдет гораздо быстрее, чем вы думаете, иногда для этого нужно всего несколько минут.

Однако для этого потребуются определенные усилия, и вам придется обратить внимание на те черты, которых вовсе не хочется в себе замечать. Путь к близости всегда очень труден. Если вы найдете в себе немного мужества и смирения и решитесь работать над собой засучив рукава, я открою вам нечто совершенно удивительное, способное изменить вашу жизнь.

Часть 1

Почему мы не можем ладить друг с другом?

1

Что говорят специалисты?

Дружеские, добрые отношения с людьми необходимы всем, но часто возникают враждебность, обида, недоверие. Почему? Что мешает нам ладить друг с другом? На этот счет есть две противоположные теории. Большинство специалистов придерживаются *теории дефицита*. Согласно этой теории отношения не складываются из-за непонимания, как это делать. Иными словами, мы конфликтуем потому, что не умеем решать проблемы, возникающие в отношениях. Подрастая, мы учимся читать, писать, считать, но в школе никто не учит нас тому, как избежать проблем во взаимоотношениях с людьми.

Другие специалисты считают, что отношения не складываются потому, что нам этого просто не хочется. Это называется *теорией мотивации*. Она объясняет, что мы конфликтуем из-за отсутствия мотивации к сближению с теми, с кем не согласны. В подобных случаях дело заканчивается неприязнью и конфликтом, так как вражда доставляет нам удовольствие.

Теория дефицита

Большинство психологов – как практики, так и ученые – придерживаются теории дефицита. Они убеждены, что *мы враждуем лишь потому, что не знаем, как любить*. Мы жаждем любви, приятных отношений, но не умеем их наладить.

Конечно, мнения разных специалистов о дефиците навыков общения отличаются. Например, ученые, изучающие поведение человека, уверены, что трудности в этой области происходят от *недостатка общения* и неумения решать проблемы. Поэтому, когда нас критикуют, мы занимаем оборонительную позицию, не желая прислушиваться. Вместо того чтобы открыто поделиться своими чувствами, мы можем обидеться и унижить собеседника или начать ворчать и пререкаться, чтобы только настоять на своем. Мы почти никогда не пытаемся договориться или как-то иначе решить проблему, поэтому напряжение возрастает.

Другая близкая теория относит конфликты во взаимоотношениях на счет того, что *мужчины и женщины отличаются друг от друга* изначально. Ее пропагандировала Дебора Таннен в своей популярной книге «Вы просто не понимаете: разговор женщины с мужчиной» (*You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*), а также Джон Грей в столь же популярной книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» (*Men Are from Mars, Women Are from Venus*). Авторы утверждают, что мужчины и женщины ладят с трудом потому, что по-разному воспринимают речь. Идея в том, что женщины пользуются словами, чтобы выразить свои чувства, в то время как мужчины словами пытаются решить проблемы. Следовательно, когда жена говорит мужу, что расстроена, он может автоматически постараться помочь ей избавиться от проблемы, которая ее огорчает, поскольку именно так устроен его мозг. А ей просто хотелось, чтобы он выслушал ее и понял, что она чувствует. В итоге, когда он искренне пытается ей «помочь», она расстраивается еще больше, и теперь оба они раздражены и непонятны.

Возможно, в подобной ситуации бывали и вы сами, и те, с кем вам не удалось найти общий язык, например ваш супруг. У специалистов, изучающих процессы познания, или когнитивные процессы, представление о дефиците общения, ведущем к проблемам, совсем иное. Они подчеркивают, что все наши переживания происходят из наших мыслей и отношения, то есть связаны с процессом познания – когнитивного процесса, включающего восприятие, понимание, суждение, осмысление, мотивацию и отражение.

Иными словами, то, что делают другие люди, например нахально и грубо ведут себя в общественном транспорте, на самом деле вовсе нас не расстраивает. *Мы расстраиваемся только из-за того, что думаем об этих событиях.*

Эта теория может быть созвучна вашему собственному опыту. Когда вы на кого-то злитесь, то можете заметить, что ваш мозг переполнен негативными мыслями. Вы говорите себе: «Он сущее ничтожество! Думает только о себе. Зачем он так поступает! Какой неудачник!»

Когда вы расстроены, эти негативные мысли кажутся правомерными, но в действительности в них много ошибочного, так называемых когнитивных искажений, провоцирующих конфликт.

Десять ложных позиций, провоцирующих конфликт

| | Ложная позиция | Описание | Пример |
|----|-------------------------------|--|--|
| 1. | Все или ничего | Вы смотрите на конфликт или на человека, с которым не ладите, в черно-белых тонах. Оттенки серого просто не существуют. | Вы говорите себе, что тот, на кого вы сердитесь, неисправимое ничтожество. Или же, когда ваши отношения рушатся, вы считаете, что они были обречены на провал. |
| 2. | Преувеличение | Насущные проблемы воспринимаются как бесконечная череда разочарований, конфликтов и поражений. | Вы говорите себе: «Он всегда будет таким». |
| 3. | Мысленное отфильтровывание | Вы перечисляете недостатки другого человека, вспоминаете все плохое, что он сделал или сказал вам, но при этом вы как бы отфильтровываете или игнорируете все хорошие качества этого человека. | Вы говорите своему супругу: «В десятый раз я прошу тебя вынести мусор». Или: «Сколько еще напоминать, чтобы ты не разбрасывал грязные носки по полу!» |
| 4. | Недооценка положительных черт | Вы настойчиво не замечаете положительных сторон другого человека. | Когда кто-то делает вам комплимент, вы говорите себе, что он просто старается быть хорошим, а на самом деле ему все равно. Или же, когда та, с кем вы в ссоре, делает что-нибудь хорошее, вы убеждаете себя, что она пытается вами манипулировать. |
| 5. | Поспешные выводы | Вы слишком торопитесь с выводами, не подтвержденными фактами. Существуют три простых варианта: | |
| | Чтение мыслей | Вы считаете, что знаете причину поступков другого человека и что он думает о вас. | Вы говорите себе, что ваш друг сосредоточен только на себе и желает лишь воспользоваться вами. |

| | | | |
|----|---------------------------------|--|--|
| | Обратный ход мыслей | Вы говорите себе, что другой человек должен был бы знать, чего вы хотите и что чувствуете, без ваших слов. | Вы говорите супругу: «Ты должен был знать, что я чувствую!» |
| | Прорицание | Вы говорите себе, что ситуация безнадежная и что партнер будет продолжать третировать вас ужасным образом невзирая ни на что. | Вы говорите себе, что ваш несносный друг никогда не изменится. |
| 6. | Преувеличение и преуменьшение | Вы преувеличиваете недостатки другого человека и максимально преуменьшаете его достоинства. | Во время ссоры вы можете крикнуть: «Какой же ты идиот!» |
| 7. | Эмоциональное умозаключение | Вы исходите из своих ощущений или допускаете, что ваши чувства отражают реальное положение вещей. | Вы думаете, что ваш партнер — неудачник, и приходите к заключению, что он действительно неудачник. Или же вследствие обиды, злости и недоверия решаете, что другой человек попытается сделать вам больно или воспользоваться вами. |
| 8. | Предположения и обязательства | Вы критикуете себя или других людей на основании предположений, что они что-то могли бы, должны или обязаны. Существуют два распространенных варианта: | |
| | Обязательства со стороны других | Вы говорите себе, что другие люди не должны чувствовать и действовать так, как действуют, а должны вести себя так, как вы ожидаете от них. Обязательства со стороны других вызывают гнев, сопротивление и разочарование, когда дела идут не так, как вы ожидали. | «Ты не имеешь права так чувствовать!» Или: «Ты не должен так говорить. Это несправедливо!» |

| | | | |
|-----|--------------------------------|--|---|
| | Обязательства со своей стороны | Вы говорите себе, что вам не надо было делать этой ошибки или не следовало так чувствовать. Обязательства со своей стороны вызывают чувство стыда, неадекватности и депрессию, | |
| 9. | Навешивание ярлыков | Вы определяете другого человека как ничтожество или негодяя. Он воспринимается вами только в негативном свете, без каких-либо положительных сторон. | «Какая же она стерва!» Или: «Он просто скотина!» |
| 10. | Обвинение | Вместо выявления причины проблемы вы обвиняете в ней всех окружающих. Существуют два примера такого поведения: | |
| | Обвинение других | Вы обвиняете другого человека и не допускаете мысли о своей роли в этой проблеме. | Вы говорите супругу: «Во всем виноват только ты!» Затем вы злитесь, расстраиваетесь и становитесь агрессивны. |
| | Обвинение самого себя | Вы чувствуете себя виноватым и бесполезным, потому что во всем вините только себя, даже если вы ни в чем не виноваты. | Вы говорите себе: «Виноват только я!» Затем обрушиваете всю свою энергию на избиение самого себя, вместо того чтобы больше узнать о том, что чувствует партнер, и никак не пытаетесь решить проблему. |

Одной из наиболее интересных сторон теории познания является идея, что гнев и межличностный конфликт – не что иное, как результат мысленного противоречия. Другими словами, во время ссоры с кем-то вы убеждаете себя в неправдоподобном. Однако вы не замечаете, что сами себя обманываете: искаженные мысли воспринимаются вами как надежное пророчество, а потому и кажутся совершенно обоснованными. Например, если вы убедили себя, что неприятный вам человек – ничтожество, вы и обращаетесь с ним соответственно. В результате он начинает злиться и ведет себя как ничтожество. Тогда вы говорите себе, что были правы и он действительно ничтожество.

Когнитивная терапия основана на идее, что, изменив свое сознание, можно изменить свои чувства и поведение. Если думать о других людях более позитивно и реалистично, будет гораздо легче избегать конфликтов и налаживать продуктивные личные и профессиональные отношения.

Такая теория красиво выглядит на бумаге, но изменить образ мышления, вызывающий злость и конфликты, совсем не просто. Так происходит потому, что внутренне каждый из нас склонен к подобным искажениям. Приятно плохо думать о том, на кого мы злы, или о тех, кто нас раздражает. Это дает чувство некоторого превосходства. Мы просто не желаем замечать, что у нас совершенно искаженное представление о другом человеке.

Некоторые специалисты заявляют, что основной дефицит, ведущий к проблемам общения, – *низкая самооценка*. Если вы не любите и не уважаете себя, вам крайне трудно полюбить другого: вы всегда будете пытаться получить от него то, что можете дать себе только сами.

Другие специалисты уверены, что проблемы во взаимоотношениях с окружающими связаны с иным видом дефицита, который называется «*выгорание отношений*». Возможно, вы заметили, что при плохих отношениях негативизм временами повышается. Вы и ваш супруг начинаете критиковать друг друга все больше и больше и постепенно перестаете получать удовольствие от общения, как это было в начале ваших отношений. Очень скоро брак становится источником постоянного стресса, раздражения и одиночества, а вся радость общения и забота друг о друге исчезают. В этой ситуации разрыв и развод кажутся единственной желанной альтернативой.

Ученые, придерживающиеся теории выгорания, посоветуют вам и вашему партнеру сосредоточиться на чем-то позитивном. Например, можно больше предаваться совместным радостям, полезным активным занятиям вдвоем, чтобы снова насладиться обществом друг друга. Кроме того, можно ежедневно с любовью делать друг другу что-то приятное. Например, звонить партнеру на работу, чтобы просто сказать «Привет!», или принести ему чашку кофе в постель, чтобы показать, как вы заботитесь о нем.

Многие специалисты верят, что проблемы общения происходят из-за *недоверия и страха быть обиженным*. Например, вы насторожены потому, что ваш коллега или родственник сказал вам нечто неприятное. Внешне вы рассержены, но за этим гневом скрывается боль и унижение. Вы не желаете, чтобы другие знали о вашей боли из страха выглядеть слабым и глупым. В итоге вы становитесь агрессивным и пытаетесь унижить другого человека. Несмотря на то что напряжение нарастает, гнев защищает вас. Другими словами, основной дефицит состоит в нехватке доверия: мы обороняемся вследствие собственного страха близких отношений.

Психологи, придерживающиеся этой теории, постараются убедить вас поделиться нежными чувствами, которые скрыты за вашим гневом, недоброжелательностью и напряжением. Психоаналитики и специалисты по психодинамике считают, что все эти межличностные дефициты и проблемы любви друг к другу в конечном итоге происходят из болезненного опыта и эмоциональных ран, которые мы получаем в процессе взросления. Главная идея состоит в том, что, если человек воспитывается в неблагополучной семье, он может подсознательно воспроизводить эту болезненную модель снова и снова, когда повзрослеет.

Например, если ваш отец постоянно критиковал и унижал вас, у вас могло возникнуть чувство, что вы никогда не были достаточно хорошим, чтобы завоевать его любовь. Став взрослой, вы невольно тянетесь к мужчинам, относящимся к вам так же жестко: в любовных отношениях вы отводите себе роль человека, которого должны унижать те, кто сильнее и критичнее, а вы при этом отчаянно пытаетесь добиться любви и признания, недополученных от отца.

Впервые начав работать с людьми, имеющими проблемы общения, я верил во все эти теории дефицита и старался помочь пациентам избавиться от факторов, вызывающих конфликты. Я с энтузиазмом учил проблемные супружеские пары искусству общения, помогал им решать проблемы, относиться друг к другу с большей любовью. Приходилось повышать их самооценку

и менять искаженное мышление, избавлять от оборонительного поведения, от которого происходили злость и неприятие. Иногда мы вместе анализировали их прошлое, пытаясь выяснить происхождение такого поведения.

Я с удивлением обнаружил, что ни одна из этих методик не была особенно эффективной. Нельзя сказать, что они были совсем бесполезны: те, кто умел слушать, открыто делиться чувствами и обращаться с окружающими с любовью и уважением, иногда добивались быстрого улучшения во взаимоотношениях с окружающими. Но таких людей было мало. Большинство же пациентов с жалобами на проблемы общения без энтузиазма пользовались этими приемами. Многие просто не желали делать что-либо для налаживания более близких, позитивных отношений с теми, к кому не испытывали особых симпатий.

Они заявляли, что искренне хотели близости, но на самом деле имели в виду следующее: «Хочу, чтобы вы тоже признали, что мой муж (или жена) – ужасный неудачник!»

Этот опыт сильно отличался от работы с теми, кто страдал от депрессии и страхов. Их тоже одолевали искаженные негативные мысли, переполнявшие сознание: «Я – плохой человек. Мне ничто не поможет. Я никогда не стану лучше». Когда мне удавалось показать им, как справиться с самокритичными мыслями, у них проходили депрессия и страхи, и их самочувствие улучшалось.

Когда же я пытался помочь озлобленным пациентам, неспособным наладить нормальные отношения с окружающими, картина была совсем другая. Казалось, они не заинтересованы в изменении образа мыслей и характера общения. Им больше нравилось нападать друг на друга. Поначалу я был в совершенном недоумении, а затем начал сомневаться в так называемых теориях дефицита, и мое понимание причины конфликта стало совсем иным.

Зачем надо меняться?

Мои взгляды окончательно изменились после нескольких типичных случаев.

Коллега направил ко мне для лечения от депрессии 45-летнего бизнесмена из Сан-Франциско. Микки прошел курс антидепрессантов, но ни одно средство так и не смогло поднять его настроение. Я отменил все прежние препараты Микки, поскольку толку от них явно не было. Вместо этого я применил когнитивную терапию, и в течение нескольких недель его депрессия прошла. Мне показалось, что лечение помогло, так как он производил впечатление человека, избавившегося от всех симптомов депрессии. К моему удивлению, Микки попросил разрешения посещать мои занятия «с целью роста». Он объяснил, что недоволен своим браком и у него есть длинный список недостатков жены Марджи. Он сказал, что потерял к ней всякое уважение, потому что:

- интеллектуально она не была ему ровней и ни разу не сказала ничего интересного;
- она никогда не читала книг, а вместо этого пропадала в модных магазинах и увлекалась бульварными газетенками;
- она не проявляла никакой заботы о нем и пренебрегала сексом;
- казалось, она не ценила, как много он работает и зарабатывает, чтобы достойно содержать семью и дом;
- она постоянно ворчала и критиковала его;
- она никогда не была рада его возвращению домой после работы;
- она редко готовила ему его любимые блюда;
- когда у нее было плохое настроение, она без его ведома тратила на украшения и одежду столько денег, что в конце месяца ему приходили огромные счета;
- они постоянно ссорились из-за их дочерей-близнецов, учившихся в шестом классе.

Микки был так зол, что даже завел тетрадь, в которую 15 лет записывал все «грехи» Марджи. Ежедневно он вносил в список все ее недостойные слова и поступки. Он приносил мне эту

тетрадь, чтобы зачитывать вслух перечень ее грехов, и подробно их обсуждал. Например, 11 лет тому назад, когда они с Марджи ехали в Биг-Сур, супруги повздорили о том, надо ли открыть в машине окна или включить кондиционер. Читая, Микки иногда поднимал взгляд и тихо произносил: «Как это ужасно!», или «Неужели я не заслужил лучшей доли?», или «Поверьте, ничего хуже она сказать не могла!»

Во время наших сеансов казалось, что Микки намерен просто читать свои записи и рассказывать мне обо всех недостатках Марджи. Но после нескольких недель я задумался о цели наших занятий. У Микки было три возможности:

- если этот брак так безнадежен, то ему следует подумать о том, чтобы добиться по суду раздельного проживания или просто официально развестись;
- если он все еще любит Марджи и хочет сохранить семью, то им следует пройти курс терапии для супругов;
- он может сохранить status quo и ничего не менять.

Определенно, первый вариант Микки не устраивал. Раздельное проживание было исключено. Он объяснил, что чувствует ответственность и готов жить с семьей, пока дочери не закончат обучение. Он не доверял материнским чувствам Марджи и считал, что девочкам необходим отец до тех пор, пока они не поступят в колледж.

Микки также отверг второй вариант, сказав, что нисколько не заинтересован в курсе терапии для супругов, ибо не сомневался, что Марджи не может измениться. Кроме того, он не считал нужным меняться самому, учитывая, как плохо относилась она к нему в течение многих лет.

Казалось, Микки подходит третий вариант – сохранение status quo. Я был изумлен тем, что мужчина, так сильно недовольный своим браком, ничего не хочет менять. Однако такой выбор широко распространен. Фактически из трех описанных выше вариантов – сохранение отношений, улучшение отношений и сохранение status quo – третий вариант самый популярный.

Я посоветовал Микки провести эксперимент. Предложил ему вообразить, что взмахом волшебной палочки он избавляется от всех своих проблем. Вдруг Марджи становится женщиной его мечты. Она любящая, вдумчивая, сексуальная, влюбленная. Каждый вечер, когда он возвращается с работы домой, она приветствует его улыбкой, поцелуем, расспрашивает, как он провел день, а на столе его ждет роскошный обед. Она превосходная мать и без усталости рассказывает друзьям, какой он замечательный отец и муж.

По условиям нашей игры член местной мафии однажды делает Микки необычное предложение. Он готов дать Микки 50 тысяч долларов, а от него требуется только превратить идеальную, любящую жену в сварливую, капризную, злую стерву всего на один месяц. Если Микки справится с заданием, он получит всю сумму, но, если у него ничего не получится, мафиози отдадут 50 тысяч долларов тому, кто переломает ему ноги, а потом прострелит ему голову.

Я велел Микки к нашему следующему сеансу записать хотя бы пять вариантов, которые он сможет осуществить для уничтожения своей семьи и спасения собственной жизни. Он с энтузиазмом взялся за дело и на следующей неделе с восторгом зачитал результат:

«Прежде всего, я мог бы ежедневно заезжать после работы в бар и напиваться. Домой я приходил бы пьяным, дыша перегаром, что сильно расстраивало бы Марджи. Она ненавидит алкоголь, потому что ее отец был алкоголиком и страшно буянил в пьяном виде. Если бы Марджи возмущалась моим пьянством, я бы просто наливал себе еще у нее на глазах, говоря, что она зануда.

Во-вторых, я мог бы завести интрижки с другими женщинами во время деловых командировок по стране. У меня была бы подружка в Дэнвере, девчонка в Кливленде и еще одна в Нэшвилле. Приходил бы домой,

перемазанный губной помадой, и разбрасывал бы на туалетном столике Марджи концертные билеты, чтобы она не сомневалась в моих изменах. Это бы ее просто уничтожило.

В-третьих, Марджи чувствует себя неполноценной, потому что не окончила колледж. В гостях у друзей она всегда обсуждает текущие события и строит из себя образованную женщину. Во время разговоров я мог бы делать саркастические комментарии и напоминать всем, что информацию она черпает из таких сомнительных источников, как бульварные газеты. Это сильно бы унижало Марджи в глазах друзей.

В-четвертых, когда бы Марджи ни пыталась воспитывать наших девочек, я бы мог говорить: „Девочки, не слушайте мать. Можете делать все, что угодно“.

И, наконец, я могу возвращаться домой, когда мне захочется, не предупреждая о том, что задержусь. От этого она точно почувствовала бы себя ненужной и сильно расстроилась».

Я спросил Микки, достаточно ли этих мер, чтобы разрушить семью и спасти его жизнь. Он ответил: «О! Совершенно достаточно! Любого из этих пунктов было бы достаточно, не сомневайтесь!»

Тогда я спросил Микки, что из перечисленного он уже пытался делать. Он гордо выпрямился и воскликнул: *«Доктор, я делал все!»*

Таким образом, передо мной был мужчина, считающий себя жертвой неудачного брака. Он жалеет только себя и убежден, что у него холодная, ненавидящая жена. Он даже методично задокументировал все ее недостатки за 15 лет их совместной жизни, словно прокурор, готовящийся к суду. Он обвиняет ее во всех бедах и собственном несчастье. Но он умышленно обращался с женой недостойным образом, намеренно делая все, чтобы деморализовать ее и разрушить их брак в течение всего времени, пока жаловался на нее.

Что можно сделать с человеком, подобным Микки? Его легко унижить, заявив, что он – редкий образец упрямства и невежества. Но фактически он являет собой типичный пример того, что я наблюдал в своем кабинете ежедневно. Хотя многие пары приходили ко мне с жалобами на неудачный брак, лишь немногие из них казались готовыми, желающими или способными что-либо сделать ради исправления ситуации. Нежелание измениться никак не зависело от их пола. Как мужчины, так и женщины одинаково были готовы сказать: «Зачем мне меняться? Во всем виноват он/она!»

Можно ли помочь супружеским парам?

Исследования подтвердили то, что я наблюдал в клинике. Доктор Дон Бауком из Университета Северной Каролины, один из авторитетнейших в США специалистов по супружеским отношениям, провел больше исследований по этим проблемам, чем любой из ныне живущих ученых. Доктор Бауком также следит за результатами публикуемых в научных журналах мира исследований, касающихся данной темы, и много пишет сам. Ежегодно он приходит к одному и тому же потрясающему заключению: в настоящее время не существует эффективного метода решения супружеских проблем.

Эти результаты показательны для всех типов терапии. Не важно, делает ли ваш доктор упор на коммуникативные тренировки, когнитивную терапию, упражнения на решение проблем, выплескивание чувств, изучение корней ваших проблем или составление графика более нежных и приятных поступков в отношениях партнеров. Ни один из этих подходов в отдельности или в сочетании с другими нельзя считать достаточно эффективным. Другими словами,

исправление так называемых дефицитов, которые, как казалось, вызывают проблемы общения, не способно привести к налаживанию близких, теплых отношений.

Это не означает, что такие методы не могут кому-то помочь. В большинстве исследований приблизительно 50 % пар отмечают некоторое улучшение через короткий период времени, но такие показатели несильно впечатляют. Множество проблемных пар могли бы улучшить отношения своими собственными силами или просто благодаря всесильному времени. Отдаленные результаты еще менее обнадеживают. Многие пары, первоначально заявившие об улучшении отношений, заканчивают раздельным проживанием или разводом.

Определенно здесь не хватает чего-то очень важного... Когда к нам обращаются люди с проблемами общения, мы просто ни на что не способны. Большинство специалистов втайне готовы признать, что мои слова вполне оправданы. Они с болью сознают, что многие проблемные пары, а также озлобленные люди, неспособные ладить с другими, сопротивляются изменениям и почти не поддаются терапии.

Отрицательные данные исследований печальны: они свидетельствуют о том, что наши методы лечения не так эффективны, как мы надеялись, а наши теории совершенно несостоятельны. В то же время негативные результаты исследований могут быть полезны: они указывают нам, что поиск проводился в неверном направлении и было упущено нечто чрезвычайное важное. Если просто прислушаться к тому, что сообщают исследования и клинические испытания, можно совершить новые открытия и прийти к разработке гораздо более эффективных методов.

Враждуя, мы, несомненно, думаем о своем враге отрицательно, нелогично и с осуждением. Мы действительно защищаемся и расстраиваемся, а также предъявляем требования, из-за которых наш оппонент отдаляется еще больше. А что, если такое искаженное мышление и нарушенное поведение всего лишь симптомы, но не причина конфликта? В конце концов, больные пневмонией тяжело кашляют, но кашель не является причиной возникновения заболевания. Нельзя лечить пневмонию, приказав больному не кашлять, – необходимо уничтожить бактерии, которые проникли в его легкие.

2

Темная сторона человеческой природы

Несмотря на то что у разных специалистов имеются разные теории о причинах проблем общения, похоже, все они сходятся в том, что по своей сути каждый человек прекрасен. У каждого из нас сильна потребность в нежных доверительных отношениях, глубокая, инстинктивная тяга к любви и надежности. Так почему же мы враждуем друг с другом? Не потому ли, что нам не хватает умения налаживать нежные отношения? Почти все специалисты верят, что всем хочется близости, но не все знают, как ее добиться.

Эта идея невероятно привлекательна, потому что позволяет думать о наших агрессивных, деструктивных порывах как о настойчивом стремлении к любви. Всем известно, сколько сегодня в мире ужасной жестокости и вражды и как много этого было в истории человечества. Поэтому приятно думать, что человек изначально хорош. Мы вовсе не хотим враждовать, а просто не знаем иных путей. Если бы эта теория была верной, решить проблемы общения было бы просто. Воспитав в людях здоровое отношение друг к другу и более эффективные навыки общения, можно было бы забыть о вражде и наслаждаться любовью и близостью. Но если специалисты ошибаются? Что, если от рождения нам присущи и отрицательные, разрушительные порывы? А что, если эти разрушительные порывы составляют основу нашей природы и столь же могущественны, как и положительные мотивы?

В этом случае проблемы взаимоотношений могут возникать не столько в результате того, что мы просто не знаем, как любить друг друга, но из-за того, что нам этого не хочется. Возможно, мы добровольно выбираем конфликт и враждебность, поскольку они кажутся нам более привлекательными и желанными, чем сближение с тем, кто с нами не согласен. Неужели нас тайно привлекает конфликт и враждебность?

Взгляд на темную сторону человеческой природы

Давайте проведем собственное расследование. Я хочу рассказать вам о Гарри и Бренде, несчастливой супружеской паре. Сумев разобраться в том, почему они не ладят, возможно, мы кое-что узнаем о причинах их сложных взаимоотношений в целом.

Бренда обратилась ко мне в связи с тем, что страдала от постоянной депрессии и тоски. Это была умная молодая женщина, окончившая двухгодичный курс начального колледжа в Сан-Франциско после средней школы. Она отлично успевала в учебе и увлекалась биологией. Один из преподавателей уговорил ее закончить колледж и продолжить обучение на ветеринара, потому что она любила животных. Но Бренда не была уверена в себе и сомневалась, что потянет университетский уровень. Кроме того, ей не хотелось дополнительно просить денег у родителей, поэтому она стала работать в приемной у дантиста в Чикаго.

Именно в это время Бренда и Гарри начали встречаться. По окончании средней школы Гарри пять лет работал плотником. Это был амбициозный молодой человек, основавший собственную строительную компанию. В день открытия фирмы он сделал предложение Бренде. Она не была уверена в том, что любит Гарри, но сказала себе, что постарается полюбить его когда-нибудь. Вскоре после свадьбы Бренда забеременела и родила первого ребенка – мальчика, которого они назвали Джеком. Чтобы сводить концы с концами, зарабатывать пришлось обоим супругам, и Бренда вернулась на работу. Спустя два года у них родился второй ребенок, которого они назвали Захария. Несмотря на то что отношения Бренды и Гарри не были особенно драматичными или восторженными, в течение первых пяти лет все у них было более-менее нормально. Но вдруг ситуация ухудшилась. Во время ссоры по поводу воспитания сыно-

вей Гарри стал кричать на Бренду, назвав ее тупой стервой, и пригрозил, что если она не заткнется, то он ей поможет. Бренда была оскорблена и унижена.

На следующей неделе все повторилось. Они поругались, и Гарри вдруг разразился бранью, переполненной ужасными оскорблениями, и снова приказал ей замолчать. Прошло еще шесть лет, и ссоры повторялись почти каждую неделю. Бренда чувствовала себя подавленной и глубоко обиженной. Она начала думать о том, чтобы расстаться с Гарри, но боялась, что не сможет решиться на это самостоятельно. Она убедила себя, что при должном терпении с ее стороны все постепенно наладится. Она тревожилась о Джеке и Захарии, которым теперь было 11 и 9 лет. Мальчики связались с дурной компанией, не хотели учиться и пропускали уроки. Когда бы Бренда ни уговаривала их сделать домашнее задание или убрать в комнате, они ее оскорбляли и отказывались делать то, о чем она их просила.

Гарри и Бренда не могли договориться о том, что делать с Джеком и Захарией. Гарри утверждал, что мальчики не уважают ее потому, что она такая дурная, но он никогда не поддерживал ее стараний усмирить детей. По сути, когда они оскорбляли свою мать, он всегда наблюдал и ничего не говорил.

Почему Гарри оскорбляет Бренду? Каковы его мотивы? Почему Бренда мирится с этим? Каковы ее мотивы? В чем причина их ссор?

Я наблюдал некоторые свидетельства теорий дефицита, которые мы обсуждали в главе 1. Гарри и Бренда не умеют общаться и, похоже, не знают, как решить проблемы, от которых они просто погибают. Бренда страдает от низкой самооценки, и оба они выросли в неблагополучных семьях. Несомненно, Бренда и Гарри переживают выгорание семейных отношений. Они почти никогда не наслаждаются обществом друг друга, и у них редко бывают добрые, нежные моменты. А когда Бренда выражает свои чувства, Гарри оскорбляет ее или говорит, что ей не следует так чувствовать, поэтому у них все заканчивается раздражением и обидой. В такой ситуации может возникнуть соблазн сделать вывод, что если их просто научить правильному общению, определить более приятные совместные занятия и разрешить проблемы их собственного детства, то они перестанут ссориться и полюбят друг друга.

Но прежде чем сделать такой вывод, возможно, стоит заглянуть за закрытые двери, чтобы изучить, что реально происходит, когда Гарри и Бренда ссорятся. Вот типичный пример: субботнее утро, Бренда хлопчет на кухне, печет пирог на день рождения Захарии. Входит Гарри и с радостью рассказывает, что его лучший друг Брэд с женой только что купили превосходный дом по очень хорошей цене. Гарри предлагает Бренде пойти прогуляться в тех краях, потому что там продается немало хороших домов. Они уже несколько раз говорили о том, чтобы переехать из квартиры в новый дом, и, похоже, ему эта идея нравится.

Бренда такого энтузиазма не испытывает. Она перебивает его и замечает, что всякий, кто занимается недвижимостью, знает, как падают цены на дома в восточном районе из-за проституток и наркоторговцев, которые ошиваются в тех краях. Она говорит, что купить дом в этом районе – все равно, что спустить деньги в унитаз, и что любой, у кого есть хотя бы немного мозгов, отлично знает об этом. Гарри сильно расстроен, но делает еще одну попытку. Он предлагает хотя бы навестить Брэда и его жену вечером, чтобы осмотреть окрестности. Он пытается объяснить, что Брэд сказал ему, как хорошо там поработала полиция, и что теперь обстановка в районе гораздо лучше, чем думает Бренда. Вообще-то Брэд сказал, что район на подъеме и становится привлекательным.

Бренда замечает, что политики обещают очистить восточный район уже много лет, но все знают, что этого никогда не случится. Гарри протестует, но Бренда не дает сказать ему ни слова.

Почему Бренда так поступает? Она устала, раздражена и унижена потому, что Гарри плохо обращается с ней в течение многих лет.

По сути, она совершенно не подходит Гарри: она гораздо умнее и использует свой ум как оружие. Это ее способ обороны. Она не осознает, что унижает его, и провоцирует его непреднамеренно. Это происходит автоматически.

Чем больше они спорят, тем больше раздражается Гарри, лицо его багровеет от злости, и, наконец, он взрывается. Он начинает кричать и приказывает Бренде замолчать. Спор прекращается. Они почти не общаются до следующей недели, когда все повторяется снова.

Как же разобраться в проблемах, которые изводят Гарри и Бренду? Хотя их проблемы кажутся разрушительными, популярные теории взаимоотношений могут помочь справиться с их трудностями и взглянуть на дело с более позитивной и оптимистичной стороны. Например, можно было бы предположить, что, хотя Гарри плохо обращается с Брендой, он делает это из-за неудовлетворенности в личных отношениях. Он хочет, чтобы Бренда слушала его и восхищалась, но он просто не умеет добиваться нужного результата. Другими словами, его агрессия может быть просто результатом несбывшейся мечты о любви и уважении. Именно поэтому он так ужасно обращается с ней. Он унижает и пугает ее лишь потому, что не знает другого способа добиться своей цели. Бренда пользуется своим умом как оружием, а Гарри обороняется угрозами и оскорблениями. Выходит, что за фасадом всей этой агрессии оба они стремятся быть ближе друг к другу. Если научить их правильно общаться, помочь более позитивно относиться друг к другу, подсказать, как радоваться обществу друг друга, вражда пройдет, и они насладятся любовью и уважением, которые им так необходимы.

Вам нравится такой анализ? Это, конечно, оптимистичный взгляд на сложную ситуацию. Но, пока мы не приняли окончательного решения, давайте рассмотрим другой сценарий. Однажды воскресным вечером Гарри пригласил несколько своих друзей на кружку пива с закуской. Бренде предстояла роль официантки, чтобы подавать им чипсы и пиво, пока они совсем не напьются. За весь вечер она не услышала ни слова благодарности, но только приказы подать еще пива. Гарри был в совершенном ударе. С кухни Бренда услышала, как мужчины называют женщин шлюха-ми и хвалятся, как им удастся время от времени ставить своих жен на место, иногда с применением кулаков. Они громко смеялись и, казалось, наслаждались моментом.

Что теперь сказать о проблемах Гарри и Бренды? Вполне возможно, что Гарри фактически наслаждается, когда унижает свою жену. Возможно, ссоры возбуждают его и дают возможность почувствовать себя победителем. Возможно, его тяга к власти и управлению гораздо больше, чем стремление к доверительности и нежности. Возможно, ему нравится унижать Бренду.

Вероятно, такие негативные удовольствия нравятся Гарри больше, чем наслаждение любовью и уважением. Его беспокойная семейная жизнь является превосходным источником возбуждения и удовлетворения. По сути, именно мы определяем его отношения с Брендой как «проблему».

Конечно, если спросить об этом Гарри, он не признает никаких негативных мотивов и будет настаивать на том, что вовсе не наслаждается унижением жены. Он скажет, что он – жертва и во всем виновата Бренда. По его мнению, она получает то, что заслуживает. Бренда так его бесит, что он просто не способен себя контролировать. Она провоцирует его своими жалобами, и он повышает на нее голос, едва сознавая, что происходит.

По сути, Гарри говорит именно это. После нескольких сеансов с Брендой я спросил ее, заинтересована ли она в курсе терапии для супружеских пар. Она ответила, что ей это интересно, но она не уверена, что Гарри согласится. Бренда спросила, захочу ли я пригласить его, так как боялась того, что могло случиться, если она сделает это сама.

Ее опасения были не напрасны. Гарри сказал мне, что его не интересует никакая терапия, поскольку он считает свой брак нормальным. Он заявил, что не верил во всякие «шуры-мурные тренировки», но понимал, что у его жены есть проблемы, и надеялся, что я смогу ей помочь.

Казалось, вопросы семейной жизни его не волновали и он совершенно не был заинтересован в налаживании более теплых отношений с женой. Ситуация в семье его совершенно устраивала.

Вы можете подумать: «Ну, я не такой, как Гарри». Вы можете сказать, что он грубый парень, совершенно непохожий на вас. Такой взгляд очень удобен: не надо думать ни о каких злобных и враждебных мотивах, которые могут прятаться у нас внутри. А если Гарри и Бренда не очень сильно отличаются от нас? Что, если в каждом из нас есть немного от Гарри и Бренды?

3

Почему мы втайне любим ненавидеть?

Давайте проведем эксперимент. Представьте себе человека, которого вы терпеть не можете, или того, с кем вы не очень ладите. Взгляните на него мысленным взором и постарайтесь вспомнить все об этом неприятном человеке. Может быть, он был с вами жаден, когда вам требовалась помощь. Возможно, она к вам придиралась, упрячилась или думала только о себе.

Можете ли вы представить себе такого человека? Я могу. А теперь вообразите, что на рабочем столе у вас есть волшебная кнопка. Если нажать ее, то отношения с тем, о ком вы подумали, станут близкими, исполненными заботы. Для этого не потребуется никаких усилий. Просто нажмите кнопку – и тот, кто вас раздражает, вдруг станет вашим близким другом. Готовы ли вы нажать ее?

Когда я предлагаю это упражнение во время сеанса, посвященного доверительным отношениям, я прошу поднять руку. Вот здесь можно себя проверить. Иногда нам просто не хочется сблизиться с тем, кто нас раздражает. Я тоже не исключение из правила. Мне тоже не хочется нажимать эту кнопку. В течение многих лет мой коллега вел себя оскорбительно, и я ему не доверяю. Меньше всего на свете мне хотелось бы быть с ним в близких отношениях. На самом деле мне хочется, чтобы он признал, какой он самовлюбленный и непорядочный человек. Мне неловко это говорить, но я был бы чрезвычайно доволен.

Итак, иногда мы не хотим сближения с людьми, с которыми отношения не сложились с самого начала, и для этого есть много причин. Давайте рассмотрим некоторые из них.

Двенадцать мотивов, которые конкурируют с любовью

Сила и контроль. Открывают список сила и контроль. Рассмотрим пример отношений Гарри и Бренды. Гарри больше нравится сила и контроль, чем доверие. Для него гораздо важнее власть, чем сближение с ней. Любовь не входит в его приоритеты потому, что ему очень нравится агрессия и подавление. В браке Гарри получает именно то, что хочет.

Мсть. Желание отомстить тому, кто плохо обращался с нами, вполне естественно, и стремление отомстить может разрушить теплые отношения с тем, кто вас обидел. Желание поступить плохо с обидчиком порой становится непреодолимым. Однако о своих мстительных планах мы обычно плохо не думаем, поскольку убеждены, что имеем на это полное право.

Справедливость и благородство. Недавно мне довелось увидеть телерепортаж о дорожном происшествии, где рассказывалось о человеке по имени Нейл, который впал в ярость, когда заметил, что чей-то автомобиль не соблюдал дистанцию, мешая ему на автострате. Следовало сменить ряд и пропустить автомобиль, но Нейл притормозил до минимальной скорости. Он решил заставить наглеца объехать его, давая ему понять, как сильно он не прав. Вместо того чтобы обогнать его, другой водитель продолжал плестись вплотную к автомобилю Нейла, почти упираясь в его бампер, да еще посигналил. Нейл заметил, что водитель и пассажир делали оскорбительные знаки.

Нейл не собирался терпеть оскорбления и свернул к обочине в надежде спровоцировать конфликт. Другой водитель охотно последовал за ним и остановился. Нейл следил в зеркало заднего вида, как два неприятных молодых человека выскочили из машины со злобными криками. Нейл был не из робкого десятка и отступать не собирался. Он вышел из машины, открыл багажник и достал свой арбалет. С улыбкой он спокойно направил арбалет и выпустил стрелу. Один из молодых людей упал на землю, истекая кровью, потому что стрела пробила ему аорту.

Нейл перезарядил арбалет и снова выстрелил. Второй молодой человек рухнул, словно паралитик, когда Нейл пробил ему позвоночник.

Нейл сбежал с места преступления, но впоследствии был арестован и осужден за преднамеренное убийство. В телеинтервью из тюрьмы он гордо заявил, что не испытывал угрызений совести и что эти молодчики получили именно то, что заслужили. Он видел себя героем и борцом за справедливость, заявив, что сделал бы то же самое, если бы ему представился случай.

Нарциссизм. Некоторые люди невероятно поглощены собой и переполнены амбициями. У страдающих нарциссизмом – состояние эго гипертрофированно. Они чувствуют превосходство над другими людьми и воспринимают их как объекты для манипуляций в личных интересах. Они приходят в ярость при малейшей попытке критиковать их и более заинтересованы в использовании людей, нежели в сближении с ними.

Конечно, нарциссизм не всегда плох, а в небольшой дозе даже полезен. Но иногда мы бываем так заняты самовосхвалением и так настойчиво преследуем личные интересы в достижении целей, что это плохо сказывается на отношениях с окружающими. Нарциссизм противостоит нашему стремлению к близости и часто выигрывает это сражение.

Гордость и стыд. Доверие в отношениях требует покорности и готовности анализировать собственные недостатки. Это может быть болезненно, так как здесь возникает чувство стыда, особенно когда мы увлечены человеком, который нас критикует, и видим, что эта критика справедлива. Мы не желаем этого слышать. Поэтому, вместо того чтобы слушать и признавать справедливость замечаний, мы воздвигаем оборонительные стены. Мы говорим себе, что этот человек не знает, о чем говорит. Конечно, это раздражает собеседника, и он усиливает свои атаки. То, что могло бы стать золотой возможностью для сближения, превращается в бесконечную войну ошибок.

Поиск козла отпущения. Поиском козла отпущения могут заразиться семьи, религиозные и этнические группы и даже целые нации. Очень приятно развешивать ярлыки второстепенности или дефективности на людей и народы. Это дает чувство, будто сами вы в порядке и всем вашим проблемам находится кристально ясное объяснение. Например, в неблагополучной семье какой-нибудь из детей может быть признан «плохим» и обвинен во всех семейных бедах. Это позволяет другим членам семьи думать о себе лучше и становится удобным объяснением всех несчастий, от которых страдает вся семья. Поиск козла отпущения немного похож на сплетни: никто не готов признаться, что этот процесс доставляет им удовольствие.

Правда. В своей практике я часто говорю, что правдолюбие – причина почти всех страданий в мире. Конечно, это преувеличение. Но, если подумать о проблемах взаимоотношений или даже о международных конфликтах, вы заметите, что борьба за правду лежит в основе почти всех противостояний. Если вы с кем-то не ладите, возникает огромное желание сказать себе, что вы правы, а он нет.

Глядя на любую враждующую пару, вы обнаружите, что каждое слово, слетевшее с их уст, всего лишь очередной вариант: «Я прав, а ты не прав, и тебе лучше признать это!» Конечно, партнер думает точно так же и говорит: «Нет, прав я, а ты не прав. Это же всем ясно!» Снова и снова они до бесконечности нападают друг на друга во имя своей правоты.

Припомните свою ссору с кем-нибудь, и я смогу объяснить вам, что имею в виду. Спросите себя, кто был прав в этой ситуации. Конфликт был острый, и вы уверены, что правы именно вы, а ваш оппонент не прав. Похоже, все мы в плену собственного представления о «правде». Теперь вы думаете: «Но я действительно был прав!» Конечно, вы были правы! Странно было бы рассматривать правду как основную причину страданий и вражды, обычно мы думаем о ней как о чем-то хорошем. Даже в Библии сказано: «Истина сделает вас свободными». Однако чаще всего правда – это дубинка, которой мы пользуемся во время драки друг с другом.

Обвинение. Обвинение обычно идет рука об руку с правдой. Чрезвычайно соблазнительно винить в неприятностях других людей. Такой образ мышления дает возможность чувствовать собственную правоту и моральное превосходство.

В тот момент, когда вы обвиняете другого, он будет в ответ обвинять вас. Это похоже на игру в салочки, где никто не хочет водить. Обвинение считается самым заразным и неизлечимым образом мышления и полностью уничтожает всякое стремление к любви.

Жалость к себе. Обвинение часто вызывает жалость к себе, потому что вы начинаете видеть себя невинной жертвой, а окружающих плохими. В конце концов, если во всем виноваты он или она, не надо оценивать собственную роль в этой проблеме. Можно почувствовать себя мучеником или героем и сказать себе, что жизнь несправедлива и что вам выпал жребий страданий. Существует некое эмоциональное наслаждение, связанное с ощущением себя обделенным и угнетенным страдальцем, сражающимся против невыносимых мерзавцев. Жалость к себе болезненна, но к ней привыкаешь как к наркотику.

Занимаясь совместным исследованием в области психиатрии, я чувствовал к себе пренебрежительное отношение со стороны более опытного коллеги по имени Роджер, который, как я надеялся, мог бы руководить мной. Он был исключительно талантливым исследователем, и мне действительно хотелось работать с ним. Его знали во всем мире. К сожалению, Роджер переоценивал свою ответственность и предоставил меня самому себе. Я был обижен и разочарован.

Однажды уважаемый мною коллега упомянул, что в конце дня намечалось очень важное научное совещание, и поинтересовался, собираюсь ли я на нем присутствовать. Я ответил, что меня не пригласили. Не знаю, почему меня не пригласили, но я был обижен и начал себя жалеть. Позднее Роджер вошел в мой кабинет, и я сразу же почувствовал раздражение. Он заглянул и весело сообщил: «Через несколько минут в кабинете 701 будет научное совещание. Вы туда собираетесь?» Я был так зол, что зарычал, что сильно занят работой и мне некогда. Мне не хотелось так быстро расставаться с ролью жертвы, даже ценой отказа от того, чего хотел больше всего!

Злость и обида. Разговор о силах, противостоящих любви, будет неполным без упоминания о злости. Нет ничего плохого в том, чтобы испытывать злость. Злость – это не всегда плохо. Иногда она полезна, особенно если использовать ее конструктивно и направлять в положительное русло. Но иногда она перерастает в хроническую неприязнь и враждебность, омрачая взгляд на жизнь. Выплескивание злости может быть чрезвычайно сложно, потому что ограничивается нашим чувством гордости, сознанием собственной уникальности и личностными ценностями. Злость бодрит. Она дает возможность почувствовать силу и радость жизни.

Хотя проблемные браки невероятно изнуряют и деморализуют, злость может придавать энергии. Она может давать нам ощущение смысла жизни. Из всех негативных эмоций, включая подавленность, безнадежность, тревогу, панику, вину и чувство униженности, злость преодолеть гораздо труднее, потому что она дает нам ощущение силы и правоты.

Соревнование. Когда вы с кем-то не ладите, можете сказать себе, что один из вас должен победить, а другой – проиграть. Очевидно, вам не хочется проиграть, поэтому вы вкладываете всю свою энергию в то, чтобы добиться успеха. Победа восхитительна. Мы все хотим быть победителями. Однако жажда победы поддерживает вражду, потому что другой человек так же страстно желает победить вас.

Маурин рассказала мне, как недовольна она была своим мужем Виком, потому что он никогда не делал того, о чем она его просила, вечно «забывал» о своих обещаниях, просил ее не пилить его и не контролировать каждый шаг. Она сказала, что вовсе не пыталась его контролировать, но просто хотела, чтобы он выполнял обещания. Конечно, ее поведение убедило Вика в том, что его претензии были совершенно справедливы, и они продолжали ссориться. Я спросил Маурин, считает ли она, что в словах Вика есть зерно правды, и не стоит ли им при-

знать, что они жили, вцепившись друг другу в горло, споря, кто прав, а кто виноват. Маурин сказала: «Я готова скорее умереть, чем уступить Вику».

Скрытые планы. Вы можете держать партнера на расстоянии из-за скрытых планов. Возможно, есть что-то большее, чем любовь и близость, но вы это скрываете. Например, если у вас неудачный брак, то внебрачные связи могут казаться вам оправданными. Такой пример мы наблюдали в главе 1. Если бы брак Микки налачился, он отказался бы от романтических приключений во время командировок.

Бизнесмен Ник сказал мне, что он сильно недоволен своим браком. Несмотря на его верность жене Марианне, они почти никогда не проводили время вместе. Ник объяснял это тем, что, когда он предлагал ей развлечься вместе, у Марианны всегда были другие планы.

Неделей раньше бухгалтер Ника намекнул ему, что Марианна тратила огромные деньги на заказы по почтовым каталогам и на аукционах. Возможно, она страдала шопингоманией. Их дом ломился от всяких безделушек и декоративных финтифлюшек, которые она закупала в огромных количествах. Она приобрела около шестидесяти пар туфель от дорогих дизайнеров. Я сказал Нику, что здесь может помочь курс терапии для супругов, и он охотно привел Марианну на следующее занятие. Марианна согласилась, что им следует больше проводить времени вместе. Она считала их брак вполне удачным и объяснила, что она просто слишком увлеклась своими делами, такими как теннис и занятия сельского клуба. В качестве психотерапевтического домашнего задания я предложил им больше развлекаться вместе, например ходить в походы или в кино. Марианна согласилась, что в этом есть определенный смысл, но через неделю со стыдом объяснила, что «забыла» о домашнем задании. Еще через неделю мы сделали дополнительную попытку, но результаты оказались прежними. Марианна сказала, что в последний момент на нее что-то нашло, и она изменила все совместные планы с Ником. Все наши старания не увенчивались успехом, и у Марианны всегда было наготове новое оправдание.

Я спросил разрешения у Ника и Марианны записать на видеопленку один из наших сеансов, чтобы показать его своим коллегам на еженедельной практической конференции. Я надеялся, что коллеги помогут мне в проведении терапии. После просмотра видеозаписи они подтвердили мою точку зрения на то, почему терапия не удалась. Марианна, казалось, совсем не любила Ника, но не хотела признаться в этом. Было похоже, что она совершенно счастлива состоянием их брака до тех пор, пока имела доступ к его банковскому счету и не нуждалась в его обществе. По мнению Ника, недостаток близости был проблемой, но Марианна считала, что их отношения были именно такими, как ей хотелось.

Если мы ссоримся потому, что ссоры нам нравятся, то ключом к решению любого конфликта может быть только личная решимость. Первым шагом станет ответ на следующий вопрос: «Чего мне хочется больше – счастья в бою или наслаждения близкими, доверительными отношениями?»

4

Три идеи, способные изменить жизнь

Однажды мне довелось лечить 52-летнюю женщину по имени Эллисон, которая обратилась ко мне по поводу депрессии. Она лечилась десятилетиями, но ей ничто не помогало. На первом сеансе Эллисон сказала, что начала чувствовать себя немного лучше, потому что в одном из популярных женских журналов прочла статью под названием «Одиночество в браке», где утверждалось, что мужчины и женщины ладят с трудом, потому что они изначально разные. Когда подрастают мальчики, они играют с машинками и учатся решать проблемы и достигать целей. В противоположность им подрастающие девочки играют в куклы и учатся говорить о своих чувствах, чтобы устанавливать эмоциональные связи друг с другом.

Эллисон полегчало, когда она узнала, что миллионы женщин в стране чувствовали себя такими же одинокими и подавленными, как она, потому что их мужья ничего не понимали в чувствах и близости. Она рассказала, что ее муж Берт был именно таким: он работал бухгалтером и понимал только язык чисел, но ничего не смыслил в эмоциях. По ее мнению, он был хладнокровной рыбой и не умел или не хотел выражать свои чувства. В течение тридцати лет она пыталась заставить Берта раскрыться, но ничто не помогало. Теперь она наконец-то поняла, почему столько лет была так подавлена и одинока: во всем виноват Берт.

Если БERTу было сложно выражать свои чувства, возможно, им стоило поучиться у меня открытому эмоциональному общению и наладить более нежные отношения. Однако Эллисон считала, что это будет пустая трата времени, так как уже перепробовала все и убедилась, что он безнадежен. Она сказала, что Берт неисправим и никогда не научится выражать свои чувства открыто.

Несмотря на ее опасения, я предложил сделать еще одну попытку, заметив, что, даже если они не пожелают пройти курс лечения для супругов, я по крайней мере смогу увидеть, чем она недовольна. Эллисон неохотно согласилась, и они с Бертом стали приходить на занятия вдвоем. Мне было интересно посмотреть, что за тип этот Берт. Я удивился, когда он оказался не таким жестким и упертым, как я его себе представлял. На самом деле он производил впечатление открытого и доброжелательного человека. Он сказал, что знал о проблемах своего брака уже давно и готов принять участие в терапии.

Я объяснил Эллисон и БERTу, что хорошие отношения требуют трех вещей: прежде всего необходимо уметь выражать свои чувства открыто и прямо; во-вторых, уметь слушать партнера доброжелательно; в-третьих, обращаться с ним с уважением, даже если вы сердиты и подавлены. Это не означает, что следует отказаться от негативных чувств или скрывать их. Надо лишь обмениваться ими уважительно, без оскорбления и унижения друг друга. При плохих отношениях все наоборот. Вместо того чтобы открыть свои чувства, вы их прячете или проявляете их агрессивно. Вместо того чтобы слушать партнера, вы спорите и настаиваете, что он или она не правы. А вместо того чтобы проявлять заботу и уважение, вы затеваете войну и пытаетесь унижить друг друга. Эллисон и Берт согласились, что у них дело обстоит именно так.

Во время сеансов Эллисон начала рассказывать о том, как она расстроена тем, что Берт никогда не говорит о своих чувствах. Она жаловалась, что, несмотря на все ее старания, он просто не желал открыться ей. Женщина чувствовала себя несчастной из-за того, что он был холоден, как рыба. В итоге она потеряла всякую надежду. По ее мнению, он был безнадежен, этакий эмоциональный урод, и она считала, что в ее депрессии и неудавшемся браке был виноват только он.

Берт слушал Эллисон очень внимательно. Когда она закончила, я попросил его перефразировать ее слова, преследуя две цели. Во-первых, я хотел, чтобы он пересказал мысли Эллисон как можно более точно. Во-вторых, мне хотелось, чтобы он рассказал Эллисон, что он думает

о том, какие у нее чувства, в связи с ее словами. Берт повернулся к жене и произнес: «Эллисон, ты только что сказала мне, что тебе одиноко и обидно, потому что я никогда не выражал своих чувств, несмотря на все твои усилия заставить меня раскрыться. Ты также сердишься и сокрушаешься, что я – словно холодная рыба. Ты сделала все, что могла, но ничего не помогло. В результате ты решила, что я безнадежен, и сдалась. Ты считаешь меня эмоциональным уродом, виновным в твоей депрессии и несостоявшемся браке. Мне думается, ты сильно обижена, расстроена и одинока. Возможно, ты чувствуешь себя несчастной».

Я спросил Эллисон, насколько точен был Берт в своем заключении, и попросил дать оценку по стобалльной шкале. Достаточно ли внимательно он слушал? Действительно ли он осознал то, что она сказала? Понял ли он, что она чувствовала?

Эллисон казалась удивленной и признала, что Берт все сделал правильно. Она оценила его ответ на 100 баллов. Я объяснил, что нам удалось узнать много нового. Прежде всего мы узнали, что Эллисон умела выражать свои чувства ясно и открыто, не притворяясь. Во-вторых, мы обнаружили, что Берт умел слушать очень внимательно: он точно пересказал речь Эллисон и получил самую высокую оценку. В-третьих, мы заметили, что Берт относился к Эллисон с уважением, ибо не заметили ни тени сарказма или враждебности в его комментариях.

Я сообщил, что настало время для смены ролей, чтобы узнать, сможет ли Берт выразить свои чувства, а Эллисон – выслушать его. Пришлось напомнить Эллисон, чтобы она слушала внимательно, не выражая своего согласия или несогласия со всем, что скажет Берт. Ей предстояло сосредоточиться на том, что он говорил и чувствовал, чтобы наиболее точно пересказать его речь.

Берт рассказал, что он тоже одинок и печален и что ему хотелось более тесных отношений. Он сказал, что хочет поделиться с ней своими чувствами. Фактически он пытался рассказать ей, что чувствовал многие годы, но ему казалось, что он словно зажат в тисках. С одной стороны, она постоянно требовала, чтобы он открылся, но всякий раз, когда он пытался поделиться с ней своими чувствами, взамен получал критику и унижение. Он сказал, что это его сильно расстраивало и смущало. В результате ему стало казаться, что она его не понимает. Он заметил, что пытался открыться ей в тот самый момент, но боялся, что она снова в него «выстрелит».

Пока он говорил, Эллисон начала хмуриться. Ее глаза потемнели, и она стала неодобрительно качать головой. Вдруг она поднялась, наклонилась и стала махать пальцем у него перед носом, воскликнув: «Ты не имеешь права говорить такую чушь! Это все неправда! Замолчи! Меня на это не купишь!» Она выбежала из кабинета, хлопнув дверью. Я растерялся и приоткрыл дверь, чтобы посмотреть, что происходит. Эллисон сидела в приемной, обхватив себя руками. Я спросил, желает ли она вернуться в кабинет, чтобы обсудить случившееся, но она отказалась наотрез. Мы с Бертом попытались провести оставшееся время с пользой, но ситуация была очень неловкая.

На следующей неделе Эллисон пришла без Берта. Она сказала, что сеанс оказался пустой тратой времени, как она и предполагала, и что Берт был совершенно не способен выражать свои чувства всю неделю, несмотря на ее усилия помочь ему. По ее мнению, это лишь доказывало то, о чем она пыталась рассказать мне все это время, – Берт совершенно безнадежен. Она согласилась посещать меня при условии, чтобы я никогда не допускал Берта к участию в следующем курсе занятий. Я спросил Эллисон, существует ли какая-либо связь между ее поведением и трудностями Берта в общении. Она выпалила, что, если я буду настаивать на этой теме, наш сеанс будет последним. Она предупредила меня, что трое предыдущих специалистов были уволены за то, что ошибочно и глупо предположили, что во всем виновата именно она.

В том, что во всех ее проблемах виновата она, сомнений не осталось. Если бы она нарочно создавала модель поведения, при которой муж никогда бы не смог выражать свои чувства,

то лучшего варианта придумать было нельзя. Всякий раз, когда он пытался открыть ей свои чувства, она его наказывала, и это продолжалось десятилетиями.

В то же время она отказывалась определить свою роль в ситуации, считая этот вопрос неприемлемым. Возможно, самокритика была для нее невыносима.

Эллисон вряд ли понравится вам, но не спешите бросать в нее камни. Когда мы не ладим с окружающими, признаться, что в этом есть и наша вина, бывает очень больно. Сам знаю, что когда я бываю с кем-то в плохих отношениях, то не люблю винить себя, будучи совершенно уверен в том, что виноват другой, а не я. Когда же до меня доходит, что я практически спровоцировал конфликт, становится стыдно.

Со временем этот факт прояснялся для меня все больше и больше: можно научить людей всевозможным приемам доброжелательного общения, но ничто не поможет им, если у них нет сильного желания наладить более близкие отношения с тем, кто не нравится. В большинстве случаев враждебность и конфликтность происходили вовсе не из-за дефицита навыков общения, но скорее из-за преобладающих факторов мотивации. Теории дефицита навыков общения выглядят красиво на бумаге, но в реальную жизнь вписываются плохо.

Основные принципы когнитивной межличностной терапии

Я разработал радикально отличающийся подход, который назвал когнитивной межличностной терапией (КМТ). КМТ основана на трех простых, но полезных идеях.

1. Мы все провоцируем и поддерживаем проблемы общения, на которые сами жалуемся. Однако, похоже, мы не осознаем, что делаем это, а потому чувствуем себя жертвой и говорим себе, что во всем виноваты другие.

2. Мы не признаем собственной вины в конфликте, потому что самокритика очень болезненна и сильно шокирует, а также потому, что втайне мы довольны проблемой, на которую жалуемся.

Эти два принципа КМТ могут показаться крайне негативными. Третий принцип гораздо более позитивный.

3. Мы все гораздо больше способны к улучшению отношений, чем думаем: стоит только захотеть перестать обвинять другого человека и сосредоточиться на изменении самого себя. Выздоровление может наступить гораздо скорее, чем вы думаете. На самом деле можно почти мгновенно позабыть о годах обид и недоверия. Но, для того чтобы испытать радость такого чуда, надо захотеть сделать над собой усилие, преодолеть боль на этом пути.

В следующей главе вы познакомитесь с *тестом на удовлетворенность отношениями* (ТУО). Этот удобный и невероятно точный тест покажет, насколько эгоистично или бескорыстно вы относитесь к взаимоотношениям с конкретным человеком. Это может быть тот, кто вам дорог, или тот, с кем вы не ладите. Я применил ТУО в работе с более 1200 мужчинами и женщинами со счастливыми или проблемными отношениями. В результате я могу показать вам, как соотносятся ваши отношения с отношениями других людей. Если тест понравится, то можно использовать его многократно, внимательно прочитав эту книгу.

Затем я задам вам несколько вопросов о ваших сложных отношениях. Готовы ли вы принять status quo, прекратить отношения или улучшить их? Если вы выберете улучшение отношений, то я спрошу вас, кто больше виноват в проблеме и кому предстоят большие изменения. Это ваша вина или вина другого человека? Кроме того, я намерен спросить вас, готовы ли вы заплатить за близость. Хотите ли вы научиться строить гораздо более теплые отношения с тем, кто с вами в ссоре? Мы сосредоточимся на неприятном взаимодействии с этим человеком и точно определим, что именно здесь не так. Вы вдруг поймете, почему враждуете и ненавидите, и увидите причину всех проблем в ваших отношениях. Таким образом, хотя мы

сосредоточимся лишь на одном небольшом эпизоде во взаимоотношениях, наши цели будут весьма обширными.

Наконец, если вы устали от вражды, я покажу вам, как сделать отношения более теплыми и доверительными, используя *Журнал взаимоотношений* и *Пять секретов эффективных отношений*.

Эти приемы помогут полностью изменить ваше отношение к людям, которые вам небезразличны, а также к тем, кто вам неприятен. Вы научитесь быть самокритичными, справляться с обидчивостью и агрессивностью, а также узнаете, как превратить враждебность в близость и доверие.

Часть 2

Диагноз взаимоотношений

5

Насколько хороши ваши отношения?

Вспомните о том, с кем вы состоите в каких-либо отношениях, например о супруге, матери, сестре или начальнике. В общем, вспомните о ком угодно. А теперь проведем тест на удовлетворенность отношениями (ТУО).

Тест на удовлетворенность отношениями

Согласно этому тесту вы должны ответить на вопрос, довольны ли вы отношениями в семи различных областях. ТУО можно провести менее чем за минуту. Ответив на все семь вопросов, сложите результат и запишите его в графу «Итого» внизу таблицы. Сумма может варьировать от 0 (если ответ «Очень недоволен» по каждому вопросу) до 42 (если ответ по всем вопросам «Очень доволен»). Оценочный лист показывает, как интерпретировать результат. Низкие баллы свидетельствуют о том, что вы несчастны с тем, кого тестировали, а высокие баллы показывают, что вы довольны своими отношениями. 39 баллов означают, что вы очень довольны, а цифра 42 говорит о том, что ваши отношения феноменально хороши.

У многих моих пациентов показатели ТУО очень низкие. Вполне нормально, когда балл равен 20 или ниже, но балл меньше 10 означает, что вы просто несчастны в своих отношениях. Я повидал немало людей, чей балл равнялся 0. Хорошо лишь то, что всегда есть место для улучшения ситуации.

| Тест на удовлетворенность отношениями (ТУО) | 0 — очень дово- лен | 1 — уме- ренно недо- волен | 2 — не- много недо- волен | 3 — ней- трален | 4 — слегка дово- лен | 5 — уме- ренно дово- лен | 6 — очень дово- лен |
|---|--|---|--|--------------------------------|---|---|--|
| 1. Общение и открытость | | | | | | | |
| 2. Обоснова- ние конфлик- тов и споров | | | | | | | |
| 3. Степень доброжела- тельности и заботы | | | | | | | |
| 4. Довери- тельность и близость | | | | | | | |
| 5. Удовлетво- рение своей ролью во взаимоотно- шениях | | | | | | | |
| 6. Удовлетво- рение ролью другого чело- века | | | | | | | |
| 7. Общая удовлетво- ренность ва- шими отноше- ниями | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | |

Оценочные баллы для ТУО

| Общий балл | Уровень вашей удовлетворенности | Процент людей с проблемными отношениями, более довольных своими отношениями | Процент людей с хорошими отношениями, более довольных своими отношениями |
|------------|----------------------------------|---|--|
| 0—10 | Чрезвычайно недоволен | 75% | 100% |
| 11—20 | Очень недоволен | 35% | 95% |
| 21—25 | Умеренно недоволен | 25% | 90% |
| 26—30 | Немного недоволен | 15% | 75% |
| 31—35 | Немного доволен | 5% | 50% |
| 36—40 | Умеренно доволен — очень доволен | 1% | 10% |
| 41—42 | Чрезвычайно доволен | < 1% | < 1% |

Возможно, вы желаете знать, как ваши результаты соотносятся с результатами других людей, прошедших этот тест. Например, если вы оценивали отношения с супругом, то на каком уровне находятся ваши отношения – на плохом, среднем или на высоком? Какова ваша ситуация? Я подверг ТУО более 1200 человек по всей территории США, выясняя, считают ли они свои взаимоотношения:

- успешными;
- проблемными, но не требующими профессиональной помощи;
- проблемными и требующими профессиональной помощи.

Глядя на оценочную шкалу, вы можете сравнить свои результаты с результатами других людей с успешными или неуспешными отношениями. Например, если ваш балл 5, то это означает, что вы чрезвычайно недовольны своим браком. Оценочная шкала показывает, что 100 % людей в успешном браке оценили свои отношения гораздо выше. Кроме того, 75 % людей с проблемными взаимоотношениями также оценили себя намного выше. Это означает, что вы менее довольны, чем большинство из них. Хотя низкие оценки заслуживают внимания, это вовсе не означает, что ваши отношения действительно проблемны или что вы и ваш партнер совершенно не подходите друг другу. Это всего лишь показатель того, что вы очень несчастны и что ваши отношения не соответствуют вашим needs.

А теперь давайте предположим, что ваш балл составил 34. Это значит, что вы почти довольны. Оценочная шкала показывает, что всего 5 % людей с проблемными отношениями оценивают это как высокий бал. Однако оценочная шкала также показывает, что 50 % людей с успешными взаимоотношениями показали больше 34 баллов. Это признак того, что ваши отношения – на среднем уровне в сравнении с остальными из этой группы. Определенно, всегда есть место для улучшения, но, возможно, вам необходимо лишь немного настроить свой брак, а не перестраивать его полностью. ТУО не скажет вам, кто виноват в ваших проблемах. Он лишь покажет, насколько вы довольны или недовольны ими. Он не откроет вам и того, насколько «хороши» или «плохи» ваши отношения. Качество любых отношений определяется

совершенно индивидуально и субъективно. Насколько взаимоотношения отвечают нашим требованиям, определить можем только мы сами.

Как высока должна быть оценка ТУО? Некоторые могут посчитать, что цифра 32 («Слегка доволен») их вполне устраивает. В другой ситуации цифра 41 («Чрезвычайно доволен») может стать стимулом к улучшению близких отношений. Это нормально, поскольку для улучшения взаимоотношений всегда можно сделать очень многое.

ТУО вовсе не популярная психологическая головоломка. Этот тест использовался в исследованиях, описанных в научных журналах, и признан одним из наиболее действенных научных методов. По существу, это едва ли не самый точный тест по определению удовлетворенности отношениями, когда-либо разработанный психологами.

Научные исследования показывают, что ТУО определяет удовлетворенность отношениями с точностью до 97 %. Это значит, что ваш общий балл будет точен в диапазоне 3 %. Трудно поверить, что нечто столь субъективное, как доверие или удовлетворенность отношениями, можно измерить столь точно. Возможно, потому, что другие люди, включая специалистов, не способны судить о качестве наших отношений или о степени удовлетворенности или недовольства, которые вы испытываете. Но в большинстве случаев вы сами прекрасно знаете, что чувствуете.

Если оцениваемый человек вам близок, вы можете попросить его пройти такой же тест, чтобы выяснить, что он думает о ваших отношениях. Однако эта информация может оказаться не самой приятной.

Недавно мне довелось общаться с мужчиной по имени Дейл, который находился в депрессии, а его балл ТУО равнялся 42. Это означало, что он считал свой брак совершенно счастливым. Хорошие показатели ТУО довольно редки, поэтому я спросил Дейла, что, по его мнению, думала об их браке его жена. Он ответил, что она тоже была в восторге от их брака и у них превосходные отношения. Я спросил его, не желает ли он отнести жене домой экземпляр ТУО, чтобы она могла его заполнить. Он с радостью согласился.

На следующий сеанс Дейл принес заполненный женой бланк ТУО. Ее балл составил 0! Это был самый плохой результат, какой только можно было вообразить. Она была полностью недовольна по всем категориям. Впоследствии я выяснил, что она тоже пребывает в депрессии. Для Дейла это был большой сюрприз, ибо он свято верил, что она совершенно счастлива с ним. Вооруженный информацией, Дейл решил пригласить жену поучаствовать в наших сеансах, которые оказались очень полезны для них обоих. Можно подумать, что полное несоответствие между взглядами Дейла и его жены на их брак – явление необычное, но это не так. Мое исследование показывает, что такие эмоциональные несоответствия супругов встречаются часто, особенно если взаимоотношения проблемные. Чем больше проблемы, тем больше несоответствие. В наиболее проблемных браках не бывает существенной взаимосвязи между тем, как супруги оценивают свои отношения. Их чувства совсем не сходятся. Иногда оценка мужа гораздо выше, а иногда преувеличивает свою оценку жена. Это означает, что они фактически живут в разных мирах. Для сравнения следует заметить, что при счастливых, успешных взаимоотношениях оба супруга обычно оценивают свои отношения почти одинаково, свидетельствуя о том, что они тесно связаны друг с другом эмоционально.

Непонимание Дейлом того, что чувствует его жена, иллюстрирует очень тревожный феномен: наши представления о чувствах других людей, включая наших любимых, часто не имеют отношения к реальности, но мы этого не понимаем. Мы поговорим о решении этой проблемы при обсуждении сопереживания.

Когда следует прибегать к терапии

Если ваши показатели оказались низкими, я не намерен вас пугать, но хочу лишь слегка подтолкнуть. Одного желания изменить отношения или ожидания, что партнер изменится, недостаточно. В конце концов, судьба ваших отношений зависит от вас. Если вы хотите улучшить их, я могу показать вам, как этого добиться. Когда стоит обратиться к специалисту по проблемам общения, а когда можно сделать это самостоятельно? Некоторые отношения настолько плохи, что лучше прибегнуть к помощи профессионала, который окажет долгожданную поддержку и поможет разобраться в том, надо ли улучшать отношения или следует прекратить их. Профессиональная помощь может быть необходима, если ваш партнер ведет себя оскорбительно или жестоко, ведет криминальную деятельность, принимает наркотики или страдает алкоголизмом. Профессиональная помощь может понадобиться и в том случае, если вы:

- принимаете наркотики или подвержены алкоголизму;
- пребываете в глубокой депрессии, сильно подавлены или близки к самоубийству;
- у вас дикие фантазии или стремления или вы теряете контроль и причиняете боль другим людям;
- безуспешно пытаетесь применять методики, описанные в этой книге.

Иногда трудно увидеть, насколько вы подходите другим людям или как обстоят ваши дела, когда вы пытаетесь изменить свои отношения с ними. В этом случае объективный взгляд со стороны того, кому вы доверяете, может быть бесценным. Во время чтения этой книги можно неоднократно проводить ТУО ради определения своих успехов. Советую тестировать себя каждую неделю. Можно воспользоваться бланком ТУО в разделе «Пособия для отработки приемов налаживания близких отношений». Постарайтесь сохранить один пустой бланк, чтобы иметь возможность сделать дополнительные копии для личного пользования. Если во время теста вы оцениваете одного и того же человека, изменения в оценках покажут вам, насколько вы преуспели.

6

Чего вам действительно хочется?

Представьте себе человека, с которым вы не ладите, и постарайтесь вообразить, что может произойти во время конфликта или ссоры.

- Ваш муж постоянно придирается и недоволен всем, что вы делаете.
- Ваша жена замыкается и отказывается разговаривать, когда сердится.
- Ваш сын постоянно дуется, хлопает дверями и заявляет, что он не сумасшедший.
- Ваша дочь сообщает, что вы ее не любите, когда вы уверены, что любите ее очень сильно.
- Ваш друг хнычет и жалуется, но отказывается слушать ваши советы.
- Ваш самый трудный клиент спорит, когда вы пытаетесь объяснить.

Три варианта общения при сложных взаимоотношениях

Такие отношения могут быть чрезвычайно трудными. Когда вы с кем-то не ладите, у вас есть три возможности: сохранять status quo, прекратить отношения или постараться улучшить их. Какой вариант нравится вам больше? Прежде чем я начну с вами работать, мне необходимо знать ваш ответ. Подумайте минуту и продолжите чтение книги.

1. Сохранение status quo

Хотите верьте, хотите нет, первый вариант – сохранение status quo – наиболее популярен. Большинство людей с трудностями в общении не желают ничего делать для решения своей проблемы. Вы можете выбрать этот вариант, если не уверены в том, чего хотите, и вам необходимо время. Например, если ваш брак неудачен, развод может показаться неприятным, пугающим или позорным, а улучшение отношений тоже не очень привлекательно. Возможно, вы уверены, что ваш супруг безнадежен потому, что, несмотря на ваши усилия, попытки изменить ситуацию не увенчались успехом. Или же вы считаете несправедливым, что всю работу приходится делать только вам. Вы можете думать, что гораздо проще и дешевле оставить все как есть, и убеждаете себя, что плохие отношения лучше, чем их отсутствие. Поэтому вы решаете просто не мутить воду и ждать, что будет.

2. Прекращение отношений

Второй вариант – прекращение отношений – так же популярен, и нет закона, по которому мы обязаны ладить со всеми без исключения. Вспоминаются несколько человек, которые мне не очень нравятся и которым я не доверяю. Мне совершенно не хочется с ними сблизиться. Если вы скажете мне: «Дэвид, могу показать тебе, как улучшить отношения с тем-то и тем-то», то, осмелюсь сказать, меня это не заинтересует. Попытки наладить близкие, нежные отношения с некоторыми детьми или взрослыми могут быть обречены на провал. Сюда относятся несостоявшиеся художники, а также жестокие, безответственные люди, алкоголики, наркоманы, безнадежные эгоисты или психопаты.

3. Улучшение отношений

Если вы предпочитаете третий вариант – улучшение отношений, то я очень рад, поскольку это означает, что мы сработаемся. Но теперь у меня новый вопрос: как вы собираетесь улучшать отношения? Вы можете:

- подождать, пока изменится другой человек;

- попытаться изменить того, с кем вы не ладите;
- сосредоточиться на себе.

Многие терпеливо ждут изменений со стороны другого. Если вы избрали этот способ, то ждать придется очень долго. Несмотря на способность каждого к обучению и росту, иногда у людей уходят годы на то, чтобы научиться любить и не скрывать свои чувства, но удается это не всем. Ожидание перемен в другом человеке сродни выбору status quo.

Именно поэтому так много людей впадают в отчаяние от неудачных попыток изменить того, с кем отношения не сложились. Например, если ваш муж с трудом умеет выражать свои чувства, вы могли бы напомнить ему, что у мужчин тоже есть чувства, и подчеркнуть, что общение – важная часть любых любовных отношений. Если коллега постоянно вас критикует, вы можете тактично заметить, что она не права, и объяснить свою точку зрения, чтобы она поняла вашу позицию. Когда ваш друг в депрессии, постоянно жалуется и всем недоволен, вы могли бы посоветовать ему не унывать и смотреть на мир веселее. Если вы устали от того, что жена никогда вас не слушает, вы могли бы достаточно уверенно сказать ей, что у вас свой взгляд на вещи и чувства, не менее важный, чем у нее. А если ваш друг пользуется вами, можно сказать ему, что вы больше не собираетесь мириться с его эгоистичным поведением.

Насколько помогают такие приемы? Возможно, вы знаете ответ на этот вопрос. Когда вы пытаетесь изменить того, с кем не ладите, он, вероятнее всего, будет сопротивляться. Такова природа человека. Вы могли бы даже сказать, что попытки кого-то изменить вынуждают его оставаться таким, какой он есть. Поэтому, если вы пытаетесь изменить другого человека, то приходится выбирать status quo.

При желании сохранить более нежные и приятные отношения с кем-то нам придется взглянуть на проблему с совершенно иной стороны. Это потребует мужества и может быть очень болезненно, но результаты могут оказаться потрясающими. Давайте выясним, насколько вы стремитесь к близости.

7

Цена близости

Представьте себе того, с кем у вас плохие отношения, и задайте себе следующие вопросы: кто из вас двоих виновен в ваших проблемах? Кто из вас большее ничтожество: вы или другой человек? Ответьте на эти вопросы, вложив в ответ всю душу, перед тем как продолжать чтение. Мне надо знать, что вы реально чувствуете.

Если вы мыслите как большинство, то уверены, что во всем виновен другой человек. Задавая эти вопросы во время занятий, я прошу аудиторию поднять руки, и 90 % присутствующих считают виноватыми других, а не себя.

Неудивительно, что так думают многие. Для обвинения других в своих проблемах всегда найдутся хорошие доводы. По сути, можно оценить эти доводы с помощью *Анализа преимуществ и недостатков обвинений другого человека* (АПН).

Вспомните о том, с кем вы не ладите, и перечислите преимущества обвинения этого человека в левой колонке таблицы.

- Вы говорите себе, что искренны, потому что другой человек, возможно, ведет себя как настоящее ничтожество.

- Вы можете смотреть на другого человека свысока.
- Вы можете испытывать моральное превосходство.
- Вы можете не чувствовать вины или критически оценивать свою роль в конфликте.
- Вы можете играть роль жертвы и жалеть себя.
- Вам не надо меняться.
- Вы можете попытаться наказать этого человека. В конце концов, он этого заслуживает.
- Вы можете гневаться и возмущаться, а гнев придает силы.
- Вам не надо чувствовать вину или стыд.
- Вы можете обсуждать, какой он неудачник, и наслаждаться сочувствием друзей.

Уверен, вы можете найти и другие преимущества. Запишите их в левой колонке таблицы, расположенной ниже. Советую записать все на бумаге, а не держать в голове. Не бойтесь испортить этот бланк, потому что у меня припасен и этот бланк, и все остальные анкеты в разделе *Пособия для отработки приемов налаживания близких отношений*. Закончив работу, задайте себе вопрос: существуют ли преимущества в обвинении других людей? Теперь рассмотрим недостатки обвинения другого человека.

- Вы испытываете неловкость и раздражение из-за того, что ничто не изменится.
- Другой человек может почувствовать себя напрасно обвиненным и заявит, что во всем виноваты вы.

- Конфликт может вас деморализовать и опустошить.
- Вы не сможете сблизиться с этим человеком.
- Вы не почувствуете никакого духовного или эмоционального подъема.
- Люди могут устать от ваших жалоб.
- Вы не почувствуете никакой радости из-за того, что безвозвратно погрязнете в конфликте.

Уверен, вы сможете дополнить этот список самостоятельно. Пожалуйста, найдите время записать все недостатки претензий в правой колонке бланка АПН.

Анализ преимуществ и недостатков обвинения другого человека (АПН)

| Преимущества обвинения другого человека | Недостатки обвинения другого человека |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Итого

Записав все преимущества и недостатки, оцените их по 100-балльной шкале. Определите, какой список получил самый высокий балл, и впишите результаты в две графы под текстом. Например, если преимущества претензий кажутся гораздо больше, чем недостатки, можно записать в левую графу 70, а в правую – 30. Если преимущества и недостатки претензий приблизительно одинаковы, можно поставить в каждую графу по 50. А если недостатки кажутся немного более убедительными, то в левую напишите 45, а в правую – 55. Числа выбирайте по своему усмотрению.

Определяя балл преимуществ и недостатков претензий, подумайте о списке в целом. Не надо быть слишком точным. Просто взгляните на списки и спросите себя, что, на ваш взгляд, заслуживает большей оценки, преимущества или недостатки претензий, не обращая внимания на длину списков. Часто преимущества перевешивают длинный список недостатков, и наоборот. Теперь запишите в графы внизу страницы две цифры, в сумме составляющие 100.

Какой список заслужил более высокую оценку? Если это преимущества, то, боюсь, у меня для вас плохие новости – мне вряд ли удастся помочь вам наладить отношения. Обвинение, на мой взгляд, слишком сильное и неодолимое оружие, по сути, это атомная бомба в близких отношениях. Оно разрушает все, что попадает на его пути. Не слышал о таких методах, которые могли бы помочь тем, кто перекладывает на других всю вину за свои проблемы. Не хочу, чтобы вы перестали читать эту книгу, но вам следовало бы найти другого партнера, который вам гораздо дороже.

Если преимущества и недостатки одинаковы, мой приговор будет почти таким же. Желание, чтобы другой человек переложил на свои плечи половину вины, может показаться вполне разумным, и это определенно стратегически правильный подход, но в реальной жизни это не помогает. Если вы стремитесь к более надежным отношениям, придется сконцентрироваться на своей роли в ситуации и работать исключительно над собой. Надежда, что другой человек внесет свой вклад в решение проблемы, ни к чему вас не приведет.

Какую опасность таит в себе игра в обвинения

Несколько лет назад я проводил серию исследований для определения отношений в счастливом и несчастном браке. Более 1200 человек принимали участие в данном исследовании, включая мужчин и женщин разного уровня образования, этнических групп, религиозных взглядов, а также социального и материального положения. Некоторые проходили курс лечения, другие просто посещали мои лекции и согласились быть волонтерами в исследовании.

Сюда входили пары гомосексуалистов и гетеросексуалов, супружеские, разведенные и разделенные супружеские пары, а также просто партнеры.

Все участники прошли тест на удовлетворенность отношениями (ТУО), описанный в главе 5. Некоторые из них еще раз прошли его спустя три месяца, чтобы я мог проследить изменения. Было любопытно видеть, насколько возможно предсказать, какая из пар станет более близкой и любящей, довольной своими отношениями через три месяца, и какие из проблемных пар так и останутся во вражде. Я спросил их об удовлетворенности и неудовлетворенности ведением финансовых дел, сексом, совместными занятиями спортом и отдыхом, распределением обязанностей по дому, воспитанием детей, отношениями с друзьями и родственниками, чтобы картина их отношений была наиболее полной. Кроме того, участники должны были ответить, как сильно они любили своих партнеров, как привязаны к ним, чувствовали ли они вину, раздражение, страх, депрессию, унижение, отчаянье или злость друг к другу.

Наконец, участники ознакомились с *Реестром доверительных отношений*, с помощью которого определяются различия во взглядах на личные отношения, а также самооценка.

Примеры, указанные в нижней части таблицы – зависимость и отчужденность, – помогут определить степень вашей самооценки.

У многих людей ее уровень определяется по степени любви и одобрения, в то время как другие люди в большей степени перфекционисты и сосредоточены на своих достижениях.

Реестр доверительных отношений

| Покорность | Требовательность |
|--|---|
| <p>Ублажение других. Я всегда должен стараться ублажить тебя, даже если приходится унижаться.</p> <p>Боязнь конфликта/гнева. Те, кто любит друг друга, не должны ссориться. Гнев опасен.</p> <p>Осознанный нарциссизм. Любая критика и несогласия могут спугнуть тебя.</p> <p>Самобичевание. Во всем виноват только я...</p> | <p>Обязательства. Ты всегда должен обращаться со мной так, как я хочу. Твоя задача — сделать меня счастливой.</p> <p>Справедливость. Если ты не соответствуешь моим ожиданиям, я имею полное право взбеситься и наказать тебя.</p> <p>Правота. Я прав, а ты не прав, и тебе лучше это признать!</p> <p>Обвинение других. Во всем виноват только ты.</p> |
| Зависимость | Отчужденность |
| <p>Зависимость от любви. Не могу быть счастливым без твоей любви.</p> <p>Страх перед отчуждением. Если ты не принимаешь меня, значит, я бесполезен. Не могу быть счастлив в одиночестве.</p> <p>Зависимость от одобрения. Для счастья мне необходимо твое одобрение.</p> <p>Чтение мыслей. Если ты меня действительно любишь, то должен знать, что мне надо и что я чувствую, без каких-либо разъяснений с моей стороны.</p> | <p>Зависимость от достижений. Моя самооценка зависит от моих достижений, ума и доходов.</p> <p>Перфекционизм. Я не имею права на ошибку. Любой промах означает, что я ничтожество.</p> <p>Осознанный перфекционизм. Ты не полюбишь и не примешь меня, если я буду мямлей и слабаком.</p> <p>Страх разоблачения. Не могу открыться перед тобой, я должен скрывать свою суть.</p> |

Каждая защитная оценка, например обвинение других, была представлена несколькими утверждениями – «Мой партнер виновен в большинстве наших проблем» и т. д. Участники определяли, насколько сильно они были согласны с каждым утверждением, отвечая: «Вовсе нет» (0 баллов), «Немного» (1 балл), «Средне» (2 балла), «Очень» (3 балла) или «Полностью» (4 балла). Это позволило нам составить универсальную картину оценок для каждого человека. Примеры, указанные в верхней части таблицы – покорность – требовательность, – связаны с тем, как вы видите свою роль и роль партнера в ваших отношениях.

Проанализировав данные исследования, я заинтересовался следующими вопросами:

- Как подобрать ключ к счастливому браку? Какие именно поступки ведут к нежным, близким отношениям?
- Что ведет к проблемам во взаимоотношениях? Какие поступки приводят к конфликту и делают нас несчастными?
- Насколько важны демографические отличия: пол, возраст, национальность, семейное положение, религиозность, образование, число детей, социальное и материальное положение?
- Чьи поведение и чувства оказывают большее воздействие на отношения, ваши или вашего партнера?
- Какое именно сочетание качеств супругов особенно «токсично»? При каком сочетании отношения становятся близкими, открытыми?

Перед тем как проанализировать данные, мы с коллегами сделали несколько предположений. Например, что случится, если у чрезвычайно требовательного мужа окажется абсолютно покорная жена? Возможно, они будут хорошо ладить, поскольку их роли полностью определены. Однако, возможно, требовательный муж будет доволен и счастлив, потому что его жена угождает ему в малейших капризах, в то время как жена будет чувствовать себя несчастной из-за того, что не получает от мужа того, что ей необходимо.

Другими словами, она постоянно отдает, а он постоянно получает. Вскоре она начинает чувствовать, что ее используют, появляется горькое чувство опустошенности.

Но что случится, если поменять их ролями: жена – чрезвычайно требовательная, а муж – покорный? Что будет, если сойдутся двое требовательных людей? Я предвидел, что такое сочетание вызовет сильную вражду и неудовлетворенность отношениями, поскольку каждый супруг будет чувствовать, что партнер не соответствует его ожиданиям и ведет себя не так, как ему бы хотелось.

В связи с тем что имелось много потенциально важных отношений между супругами, мы с коллегой, работавшим на медицинском факультете Университета Пенсильвании, составили компьютерную программу для оценки любой допустимой комбинации. На основании наших данных компьютер собрал и проанализировал несколько тысяч теорий.

Каковы результаты? Как выяснилось, на результаты не влияют демографические факторы – ни возраст, ни пол, ни материальное положение. Образование и религиозные взгляды также не имеют значения. Данные факторы оказывают крайне слабое влияние на счастье и несчастье в браке, на удовлетворенность или недовольство отношениями либо вообще не влияют на это. Наличие детей и их число в семье, а также длительность отношений оказались не особенно важными факторами. Ни одно из наших предположений о супругах не подтвердилось. Было невозможно выявить какие-либо комбинации, конкретным образом связанные с успешностью или неуспехом любых взаимоотношений. Вместо этого чувства каждого партнера, казалось, полностью зависели от его собственного отношения к ситуации, а не от положения партнера.

Какие параметры оказались наиболее важными? Особенно значимой была позиция обвинения других. Люди, обвиняющие во всем своих партнеров (или людей в целом), были злы, раздражительны, несчастны и сильно недовольны своими отношениями. Кроме того, такая позиция давала возможность предвидеть, что случится в дальнейшем. Те, кто обвинял своих

партнеров во всех проблемах, через три месяца оказались еще более несчастными. В этой группе дела шли из ряда вон плохо. Для сравнения: те люди, которые брали на себя всю ответственность за решение проблем и старались сделать счастливым партнера, не только сумели наладить более нежные отношения во время нашего эксперимента, но их личная жизнь существенно улучшилась спустя время.

Поначалу я был сильно разочарован результатами, которые казались слишком простыми. Я не сомневался, что состояние взаимоотношений зависело от определенных взглядов супругов. Однако исследование реально показало, что такой подход ошибочен. В этой ситуации единственно существенным является лишь то, обвиняете ли вы в проблемах своего партнера. Если это так, то вас ждут тяжелые времена. Однако если вы готовы рассмотреть свою роль в этой проблеме и чувствуете, что должны осчастливить свою вторую половину, то можно прогнозировать успех в улучшении ваших отношений как в ближайшие, так и в отдаленные сроки. Выходит, что это единственный ключ к действительно добрым, успешным отношениям. Не имеет значения, кем доводится вам другой человек – супругом, кровным родственником, соседом или приятелем.

Хотя я скептически относился к результатам исследования, клинический опыт вскоре убедил меня, что эти данные были верны. Я заметил, что те, кто жаловался и обвинял во всем других людей, никогда не исправлялись. Они продолжали спорить и враждовать с ними независимо от любых стараний с моей стороны. А те, кто стремился измениться сам, а не винить во всем других или изменять их, обычно творили чудеса со своими отношениями. В большинстве случаев это происходило очень скоро.

Можно ли считать самобичевание действенным средством?

Когда вы перестаете обвинять других, вы можете начать обвинять во всем себя. Будьте осторожны. Самообвинение может вызвать депрессию и не поможет вам решить проблемы во взаимоотношениях, так же как и обвинение других.

Однажды ко мне на прием пришла Хильда, которую очень тревожили отношения с ее мужем Чарльзом: он вел себя отчужденно и не проявлял никакой страсти в близких отношениях. Кроме того, она сокрушалась, что почти все их разговоры были поверхностными. По сути, ей часто казалось, что они всего лишь соседи, живущие рядом, но не знающие друг друга.

Я предложил курс терапии для супружеских пар, чтобы научить их открыто делиться своими чувствами. Хильда согласилась, Чарльз тоже готов был присоединиться к нам. Во время занятий я вскоре заметил в их отношениях тревожную тенденцию. Стоило Чарльзу хотя бы немного покритиковать жену, как она начинала истерически рыдать. Сквозь слезы Хильда бормотала, что она никуда не годная жена и одна во всем виновата. Она даже хотела, чтобы Чарльз был подальше, если она вдруг покончит жизнь самоубийством и прекратит свои страдания. Конечно, Хильда сильно расстраивала Чарльза, который сразу замолкал, извинялся и неловко пытался успокоить ее. Женщина казалась беспомощной и неадекватной, но она фактически властно контролировала своего мужа. Ее самобичевание стало откровенным способом управления Чарльзом. На самом деле она говорила ему: «Я не выношу никакой критики. Не смей меня критиковать, или ты за это заплатишь!» Она была такой хрупкой, что я решил прекратить их совместный курс и заняться только Хильдой.

Самобичевание Хильды стало мощной преградой к налаживанию близких отношений с мужем. Она просто не могла вынести боли сближения с мужчиной, которого любила, поскольку не знала, как любить и воспринимать себя. К счастью, у этой истории счастливый конец. Я показал Хильде, как избавиться от ее чрезмерной самокритики, вскоре она выбралась из депрессии, и ее самооценка сильно повысилась. После этого мы смогли возобновить терапию совместно с мужем. Результаты оказались прекрасными.

Самобичевание вовсе не противоядие от привычки обвинять других. Как видите из таблицы на странице 74, самобичевание ведет к чувству вины, тревоге, депрессии и отчаянию. Оно не поможет полюбить или решить проблемы в отношениях с другими людьми. Личная ответственность при отсутствии склонности к обвинению – это тот склад ума, который ведет к близости.

Многие люди с трудом различают самобичевание, обвинение других и личную ответственность, даже если они совершенно не похожи. Моя коллега Кристина рассказала, что лечила депрессивного пациента по имени Мануэль, который страдал хроническими болями и наркоманией. У него также был диагноз «пограничное расстройство личности». Больные с таким диагнозом бывают очень раздражительными и трудно поддаются лечению. Однажды, во время производственного совещания, коллега-психиатр сказал ей: «Ваше лечение совершенно бесполезно. За все время терапии у Мануэля не наблюдается никакого улучшения. Он лишь пытается манипулировать врачами, чтобы заполучить рецепт на транквилизаторы и наркотики, и большинство симптомов просто симулирует, чтобы получить инвалидность».

Кристина сильно расстроилась, но ничего не ответила. Наступило долгое, неловкое молчание. С совещания она ушла расстроенная и обиженная. Она старалась избегать своего коллеги, но не могла не думать о его словах, обвиняя себя и других. В состоянии самобичевания она говорила себе: «Я совершенно неадекватна. Как врач я полная неудачница. А что, если меня уволят?» От таких мыслей она чувствовала себя бесполезной, виноватой и расстроенной. Потом она вдруг переключилась на обвинение своего коллеги, говоря себе: «Он просто ничтожество. Совершенно не понимает, о чем говорит». От этих мыслей она приходила в ярость, обижалась и возмущалась.

Самобичевание вас парализует, деморализует и убивает, а обвинение других приводит к бесконечной войне с тем, кто вам не нравится. В обоих случаях ваши негативные мысли заполняются всеми когнитивными искажениями, которые мы обсуждали в главе 1. Различие лишь в том, что, когда вы обвиняете себя, искажения направлены против вас, а не против других людей.

Я поинтересовался, заметила ли Кристина какие-либо искажения в своих мыслях – «Я неадекватна» и «А что, если меня уволят?». Она удивилась, обнаружив, что ею овладели ложные позиции: Все или Ничего, Преувеличение, Мысленное Отфильтровывание, Недооценка Положительных Черт, Эмоциональное Умозаключение, Скрытые Обязательства, Навешивание Ярлыков и Самобичевание ([см. список ложных позиций](#)). Сказав себе, что близка к увольнению, она оказалась в позиции Предсказания. Она поняла, что ее мысли о коллеге содержали те же ложные позиции. Я спросил Кристину, могла ли она справиться со своими негативными мыслями. Например, были ли доказательства, что она неадекватна как врач или близка к увольнению, если не учитывать критику ее методов лечения Мануэля? Она признала, что за восемь лет работы в клинике это был единственный случай критики ее работы и что отношение к ней пациентов и коллег всегда было превосходным.

Самобичевание/Обвинение других людей/Личная ответственность

| | Самобичевание | Обвинение других | Личная ответственность |
|----------------------|--|---|---|
| Что вы говорите себе | Ваша голова переполнена искаженными мыслями о себе, например: «Я плохой, ужасно виноват, и все плохо». | Ваша голова переполнена искаженными мыслями о другом человеке, например: «Он — ничтожество, виноват и не имеет права на такие чувства». | Вы объективны и не осуждаете, пытаетесь выявить любые ошибки со своей стороны, чтобы учесть их и исправить ситуацию. |
| Как вы чувствуете | Вы испытываете вину, стыд, унижение, раздражение и безнадежность. | Вы чувствуете злость, обиду, раздражение, отчаяние или боль. | Вы полны уважения к партнеру, любопытства, смешанного со здоровой грустью, сочувствием или сожалением. |
| Как вы общаетесь | Вы отдаляетесь, поскольку ваша самооценка высока, и вы не терпите никакой критики. | Вы отчаянно спорите, утверждая, что виноват другой, а не вы. | Вы слушаете и пытаетесь найти правду в критических замечаниях партнера. Вы делитесь своими чувствами, но тактично, сохраняя уважительное отношение. |
| Что вы делаете | Вы сдаетесь и избегаете другого человека. | Вы воздвигаете стену и начинаете войну, пытаетесь победить или отомстить другому человеку. | Вы активно включаете в процесс другого человека, чтобы вместе добиться взаимопонимания. |
| Язык вашего тела | Вы смотрите деморализованным, дефективным, напуганным и побежденным. | У вас обиженный, дерзкий, надменный, саркастичный или осуждающий вид. | Вы открыты, приветливы, заинтересованы, уважительны и заботливы. |
| Результат | Изоляция, депрессия, одиночество. | Бесконечная вражда, обвинения, огорчения и споры. | Более близкие отношения, доверие, удовлетворение. |

Кроме того, я спросил у нее, бывает ли ей тяжело, когда какой-нибудь больной плохо поддается лечению, и она ответила, что все врачи в их отделении имеют особенно трудных пациентов. Я поинтересовался, насколько она верит в свою профессиональную несостоятель-

ность и в то, что ее могут уволить. Она ответила, что ее негативные мысли были необоснованны и больше не казались ей правильными.

Чтобы убедиться, что Кристина действительно осознала это, я предложил ей сыграть роль ее негативного внутреннего голоса и попытаться заставить ее почувствовать раздражение, неадекватность и огорчение. При этом она могла бы сыграть роль более объективного, позитивного, довольного собой голоса. Этот прием я называю Экстернализация (или воплощение) Голосов. Это один из наиболее мощных приемов для изменения негативного мышления на инстинктивном уровне. Вот какой у нас получился диалог.

Дэвид: Кристина, я тот голос в вашей голове, от которого вы чувствуете себя мерзко, и я хочу напомнить, что ваше лечение Мануэля совершенно бесполезно и неэффективно. По сути, вы зря потратили на него целых полгода. Вы совершенно ни на что не годный врач.

Кристина: Это странно... Да, у меня ничего не получается с Мануэлем, но, кроме этого больного, у меня много пациентов, которым я действительно помогла.

Дэвид: Да, но коллеги слышали критику вашего метода лечения Мануэля, и скоро новость о том, что вы плохой специалист, распространится по всей клинике, и вас уволят.

Кристина: Как это ужасно... Я проделала огромную работу в клинике. В последние восемь лет у меня была превосходная репутация. У многих моих коллег тоже случаются неудачи с пациентами. Но, если меня уволят, что почти исключено, это, может быть, и к лучшему – в частной практике я могла бы добиться гораздо большего!

Дэвид: Это возможно, но у вас есть основания возмутиться замечанием психиатра в ваш адрес. Он – сущее ничтожество и не имел права так разговаривать с вами.

Кристина: Хотелось бы, конечно, чтобы он выражался более деликатно, но в основном он совершенно прав. Я потерпела полное фиаско с Мануэлем. Он отличный манипулятор, и ему ничуть не лучше. Похоже, он больше заинтересован в рецептах на наркотики и транквилизаторы, а также в получении инвалидности, чем в выздоровлении. Возможно, следует обратиться к коллеге за советом о том, что делать в этой ситуации.

Кристина почувствовала облегчение. Во время ролевой игры она стала шутить со мной и призналась, что чувства вины, раздражения, депрессии и обиды исчезли почти полностью. Затем мы обсудили, как ей наладить отношения с коллегой и добиться сотрудничества и уважения с его стороны.

На следующий день Кристина обратилась к своему коллеге со следующими словами:

– Я много думала о том, что вы сказали о бесполезности лечения Мануэля. Поначалу я даже расстроилась: очень уж резко вы меня раскритиковали... Если честно, я даже возмутилась и обиделась. Но потом, хорошенько обдумав ваши слова, я поняла, что вы абсолютно правы. У меня действительно проблема с этим пациентом. Мануэль отлично умеет манипулировать людьми, и у него нет никакого улучшения. Я усомнилась в его мотивации. Не могли бы вы посоветовать мне, как обращаться с ним дальше? Мы с вами работаем вместе, и ваша помощь мне очень нужна.

Кристина рассказала, что коллега был растроган ее словами. Он признался, что тоже не совсем понимал, что делать с Мануэлем, извинился за резкий тон и сказал, что всегда восхищался Кристиной. Кристина рассказала мне, что в конце их разговора она почувствовала, что

нашла нового друга и союзника. Несколько недель спустя они решили вместе вести группу пациентов, которая впоследствии стала самой успешной программой их клиники.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.