

Содержание

Об авторе	16
Благодарности	17
Ждем ваших отзывов!	18
Вступление	19
Когнитивная революция в психологии	19
Расторжение брачных уз	21
Что нужно для поддержания отношений	23
Распутывание узлов	25
План этой книги	26
Глава 1. Сила негативного мышления	33
Когнитивный подход	35
Чтение чужих мыслей	37
Чужой ум — потемки	38
В чем причина неверной интерпретации	42
Ошибки в понимании сигналов	45
Символы и значение	48
Предубеждения	51
Глава 2. Свет и тьма	57
“Программа” безрассудной страсти	64
Возбуждающие факторы (активаторы)	67
Разочарование	69
Нарушенные обещания	71
Обратный ход	73
Принятие взвешенных решений	76
Глава 3. Конфликт мнений	79
Открытость и закрытость к восприятию нового	83
Фрейминг	86
Конфликт личностей	88

Глава 4. Нарушая правила	93
Формирование ожиданий	96
Установление правил	97
Применение правил	100
Правила, которые вредят	102
Обеспечение соблюдения правил	105
Тирания долга	106
Нарушение правил	108
Наказание	109
Возникновение правил	111
Работа с правилами и установками	113
Утверждения о ваших отношениях	114
Глава 5. Конфликты в общении	117
Косвенность и двусмысленность	118
Защитное поведение	121
Упущенное сообщение	123
Монологи, перебивание и молчаливое слушание	124
Глухие зоны и слепые зоны	127
Различия в темпе	128
Расспрашивание	129
Различия между полами	131
Объяснение различий в стилях общения	134
Происхождение различий между полами	135
В мире девушек	135
В мире парней	135
Краткий обзор различий	137
Разные значения общения	137
Проблемы в стиле общения	140
Психологические проблемы в общении	142
Глава 6. Крушение партнерства	143
Угрозы брачному соглашению	143
От слияния к разделению	144
Эгоистические предубеждения	145

8 Содержание

Установление стандартов и осуждение супруга	147
Вплетение символических значений	150
Различные ожидания относительно ролей в семье	152
Конфликтные сферы	153
Качество проведенного вместе времени	154
Разделение труда	156
Воспитание детей	159
Сексуальные отношения	162
Бюджетные проблемы	164
Проблемы с родственниками	165
Проблемы в отношениях	168
Глава 7. Невысказанные мысли: эпицентр урагана	171
Тайные сомнения	179
Источник сомнений в себе и в супруге	182
Секретные <i>установки</i> долженствования	184
Глава 8. Игры разума	189
Как символические значения искажают наше мышление	191
Фактор распространения	193
Примеры типичных когнитивных искажений	194
Психические искажения в действии	204
Глава 9. В смертельной схватке	207
Колочие сообщения	207
Удар на опережение	209
Излишнее усердие	211
Что скрывается за ссорами: основные убеждения	219
Контроль гнева	220
Сдерживание, гнев и самоутверждение	222
Случай со сдерживающейся женой	223
Анатомия гнева	225
Как мы причиняем психологическую боль	228
Восприимчивость к обидам	229
Возмездие и наказание	232

Глава 10. Могут ли улучшиться ваши отношения?	235
Неприятие изменений	237
Убеждения об изменениях	237
Пораженческие убеждения	240
Самооправдывающие убеждения	246
Аргументы зеркальности ответа	246
Проблема в моем партнере	248
Что необходимо изменить?	249
Создание проблем вместо их решения	250
Переосмысление проблемы	253
Как люди изменяются?	253
Программа перемен	257
Глава 11. Укрепление основ	259
Сотрудничество	261
Приверженность	262
Обязательства в отношении верности	268
Базовое доверие	270
Предполагая добросовестное сотрудничество	272
Польза сомнения	273
Преданность и верность	275
Неверность	277
Глава 12. Налаживание отношений	279
Любить и быть любимыми	282
Отслеживание положительного поведения	291
Снимите шоры	294
Проявления любви	296
Глава 13. Изменение ваших собственных искажений	301
Общие рекомендации	302
Девять шагов	303
Шаг 1: Свяжите эмоциональные реакции с автоматическими мыслями	304

Шаг 2: Используйте воображение, чтобы идентифицировать мысли	306
Шаг 3: Практикуйтесь в идентификации автоматических мыслей	308
Шаг 4: Используйте технику воспроизведения	310
Шаг 5: Поставьте под сомнение свои мысли	310
Шаг 6: Используйте рациональные ответные меры	311
Извлечение смысла	313
Шаг 7: Проверьте свои прогнозы	314
Шаг 8: Рефрейминг	315
Практические альтернативные объяснения	318
Шаг 9: Классифицируйте свои искажения	320
Практическое упражнение	321
Глава 14. Искусство общения	323
Выявление проблем в общении	324
Правила разговорного этикета	337
Правило 1: Настройтесь на волну вашего партнера	337
Правило 2: Дайте понять, что вы слушаете	339
Правило 3: Не перебивайте	339
Правило 4: Умело задавайте вопросы	340
Правило 5: Используйте дипломатию и такт	342
Глава 15. Искусство совместной работы	343
Объяснение различий	343
Уровни несогласия	345
Различия в конкретных пожеланиях	346
Различия во вкусах или восприятии	346
Различия в линии поведения, мировоззрении или философии	347
Личностные различия	347
Различия в точках зрения	348
Расспрашивание	349
Гибкость	352
Ослабление жестких стандартов и абсолютных правил	355

Скрытые страхи и сомнения в себе	356
Самоанализ	357
Компромисс	359
Закулисная борьба за власть	359
Уступчивость	360
Расстановка приоритетов	361
Глава 16. Улаживание конфликтов	365
Разъяснение различий	365
Понимание точки зрения вашего партнера	369
Особые правила для сеансов по улаживанию конфликтов	373
Принципы говорящего	376
Принципы слушателя	377
Превращайте жалобы в просьбы	378
Ядовитые просьбы	381
Глава 17. Укрощение гнева	387
Источник проблемы: вы или ваш партнер?	389
Решение внутренней проблемы	391
Измените свое мышление	393
Автоматические мысли и рациональные реакции (рефрейминг)	393
Плюсы и минусы выражения гнева	398
Список результатов выражения враждебности	400
Снижение враждебности вашего партнера	402
Вариант 1: разъясните проблему	403
Вариант 2: утихомирьте своего партнера	403
Вариант 3: сосредоточьтесь на решении проблемы	405
Вариант 4: отвлеките внимание вашего партнера	407
Вариант 5: запланируйте сессии по выпуску пара	407
Что делать на сессиях по выпуску пара	408
Чего нужно избегать на сессиях по выпуску пара	409
Оставайтесь в правильной зоне	410
Возьмите таймаут	413
Вариант 6: выйдите из комнаты или дома	413

Глава 18. Особые проблемы	415
Снижение сексуального влечения	415
Отрицательные автоматические мысли во время секса	418
Самолечение при сексуальных проблемах	420
Измена	424
Стресс	429
Стресс и ошибочное мышление	432
Противоядие от стресса	434
Семьи с двумя работающими супругами	435
Психологические проблемы	436
“Все дальше друг от друга”	439
Снижение стресса в семьях с двумя работающими супругами	442
Проблемы в повторном браке	444
Примечания	448
Библиография	457
Предметный указатель	460



Нарушая правила

Сибил и Макс были счастливы в браке несколько лет, в течение которых Сибил работала, а Макс учился в медицинском институте. После того, как у них родились дети, Сибил отказалась от должности учительницы и посвятила себя детям и своему мужу. Макса, многообещающего медика-исследователя, часто не было дома, хотя он считал себя преданным мужем и отцом. Переломное событие в их браке произошло, когда Макс позвонил Сибил из далекого города, где он принимал участие в медицинском симпозиуме.

МАКС: [*Сибил будет рада узнать, что у меня все хорошо, что я познакомился со многими людьми и многому научился.*] Я прекрасно провожу время. А у тебя как дела?

СИБИЛ: [*Он прекрасно проводит время, пока у меня на руках двое больных детей.*] Джоан и Фредди больны.

МАКС: [*О нет, она собирает меня нагрузить.*] Что с ними?

СИБИЛ: [*Он отреагирует? Проявит чувство ответственности?*] У них ветрянка и высокая температура.

МАКС: [*Ветрянка обычно не представляет опасности. Она преувеличивает проблему.*] Тебе не о чем беспокоиться. Все будет хорошо.

СИБИЛ: [*Почему он не предлагает вернуться домой?*] Хорошо.

МАКС: [*Надеюсь, она успокоилась.*] Я позвоню завтра.

СИБИЛ: [*Его никогда не бывает рядом, когда он мне нужен.*] Ага. [*саркастически*]

Макс и Сибил совершенно по-разному видят одну и ту же ситуацию и поэтому оценивают друг друга — и действия друг друга — совершенно по-разному. Такая разница во взглядах типична для неблагополучных браков и часто приводит к более серьезным проблемам.

Макс не считает болезнь детей достаточно серьезным поводом, который требует немедленного внимания. Он знает, что если бы Сибил действительно в нем *нуждалась*, он бы сразу же примчал, но при этом он обходит молчанием тот факт, что Сибил кажется глубоко обеспокоенной. Он считает, что Сибил реагирует слишком остро, и пытается заверить ее, что все будет в порядке. В любом случае, он не хочет быть подконтрольным ее “тревожности”.

С другой стороны, Сибил считает, что Макс пренебрегает своими обязательствами. Он “получает бесплатную поездку”, а она остается со всеми семейными обязанностями. В следующем списке приведены различия в их взглядах.

Отношение Сибил

- 1) Макс должен предложить вернуться домой.
- 2) Я не должна его об этом просить.
- 3) Он должен знать, что он мне нужен. Он может пойти ради меня на эту жертву.
- 4) Он эгоистичный и безответственный. Он ставит свои достижения выше всего.

Отношение Макса

- 1) Так как я на самом деле не нужен Сибил, нет причин предлагать вернуться.
- 2) Я не умею читать мысли. Если я ей нужен дома, она должна так и сказать.
- 3) Она слишком остро реагирует. Она может справиться с ситуацией, и мне не придется идти на жертву.
- 4) Она требовательная и властная. Она завидует моей карьере. Она терпеть не может, когда я развлекаюсь.

Другие люди считают и Сибил, и Макса очень хорошими людьми. В социальном плане они кажутся счастливой парой, но, как показывает их разговор, они зашли в серьезный тупик в своем браке. Большая часть их общения — самая важная часть — остается невысказанной: Сибил хочет, чтобы Макс сам предложил вернуться домой, а Макс избегает делать такое предложение. Из-за этих невысказанных мыслей они оба начинают приписывать друг другу отрицательные качества. Макс становится в глазах Сибил эгоистичным и безответственным; Сибил становится требовательной и ревнивой в глазах Макса.

При дальнейшем анализе в их взаимодействии обнаруживаются более глубокие течения. Хотя Сибил действительно беспокоится о детях, она не чувствует себя полностью беспомощной. На самом деле ей нужно, чтобы Макс показал, что ему действительно небезразлично то, что с ней происходит, и что он достаточно ответственен, чтобы быть готовым сплотиться с ней. Она понимает, что для того, чтобы вернуться домой, Макс пришлось бы пойти на жертвы, и она даже не рассматривала бы такую возможность, если бы это не было для нее так важно. Но она хочет (и ожидает!) что он сам предложит вернуться домой. Его готовность пойти на эту жертву покажет, что он неравнодушен, несет ответственность и делает семью своим главным приоритетом. Если бы он сделал такое предложение, она бы сама отпустила его и попросила остаться. В этом контексте его нежелание предложить вернуться домой является *отрицательным символом* того, что ему все равно, и что он безответственен.

Макс, с другой стороны, смотрит на эту семейную проблему чисто с практической точки зрения. Он не подозревает, что то, что он не предложил вернуться домой, имеет символическое значение. Его единственная мысль состоит в том, что в немедленном возвращении нет необходимости, потому что Сибил способна справиться без него. Поскольку он думает только о практических соображениях, а не о символическом значении

этой ситуации для Сибил — ее беспокойстве о детях и ее желании, чтобы он был рядом — он отталкивает ее.

Формирование ожиданий

Этот конфликт между Максом и Сибил имел гораздо более ранние корни. Еще когда они только встречались, Макс учился в медицинской школе, а Сибил работала учительницей. Весь процесс их ухаживания был бурным романом, подпитываемым мечтами о славной, безмятежной совместной жизни.

Сибил отождествляла себя с Максом и его карьерой и была в эйфории, когда его сверстники называли его “юным гением”. Макс был рад, что Сибил идеализировала его, и предвкушал счастливое будущее, когда он станет успешным исследователем, а Сибил обеспечит ему необходимую опору и поддержку.

Как выяснилось позже, у Сибил был ряд ожиданий. Например, она предвидела, что ей придется бросить карьеру, чтобы они могли вместе создать семью. Забеременев их первым ребенком, она с нетерпением ждала реализации своей мечты о “счастливой семье”, в которой Макс будет принимать полноценное участие.

Когда со временем она обнаружила, что Макс не вписывается в ту роль, которую она себе нафантазировала, то была уязвлена и разочарована. В этот момент она впервые задумалась над своими другими невысказанными ожиданиями.

- Макс всегда будет ставить меня и детей на первое место.
- Мне не придется напрямую просить его о помощи.
- Мои потребности будут ему очевидны.
- Он будет готов пойти на жертвы.

У Макса, в свою очередь, были свои ожидания.

- Сибил будет уважать мою карьеру, идентифицировать себя с ней и разделять ее со мной.

- Она будет ухаживать за детьми и вести домашнее хозяйство.

Другими словами, Макс ожидал, что они оба будут партнерами и оба будут обеспечивать семью. Она будет “внутренним” партнером, а он — “внешним”. Каждый из них будет поддерживать друг друга, но их роли будут разными: она будет заботиться о доме, а он будет обеспечивать семейный доход. Сибил, с другой стороны, ожидала, что, поскольку она отказалась от своей карьеры, Макс будет ее полноправным партнером дома, а не эпизодичным мужем и отцом.

Как и в случае с другими конфликтующими парами, при консультировании Сибил и Макса мы сосредоточились на различиях в их ожиданиях и взглядах. Каждый партнер должен был уважать законные интересы другого, но оба должны были работать над приемлемой формулой выполнения этих совместных обязанностей, в частности, заботы о детях. Сибил должна была более открыто выражать Максусу свои ожидания, тогда как ему нужно было относиться к ее страхам и желаниям с большей чуткостью.

Установление правил

Жена, которой хочется проводить время за разговорами с мужем, может смириться с тем, что большую часть выходных он смотрит по телевизору футбол, или с тем, что он выпивает с друзьями после работы, или с тем, что он проводит вечера за просмотром распечаток из офиса. Муж может приспособиться к тому, что его жена интересуется сексом меньше, чем он, или к тому, что она не разделяет его увлечение работой, спортом или политикой. Подобные разочарования обычно заставляют супругов занижать свои ожидания друг от друга. Приспосабливая свои мечты и фантазии к реалиям брака, они обычно учатся мириться с этой ситуацией, хотя временами им может быть грустно.

Однако иногда ожидания — надежды и мечты — не снижаются, а возрастают. Желание, чтобы супруг ставил на первое место семью, сменяется требованием. Вместо *следовало бы звучит должен*: “Он [или она] *должен* ставить семью на первое место”. То, что было пожеланием, становится абсолютным правилом. Хотя людям грустно, когда их желания не выполняются, нарушение их правил вызывает у них злость.

Если бы мы попытались беспристрастно судить о конфликте между Максом и Сибил, нам было бы сложно принять окончательное решение. Стоит ли Максу вернуться домой или хотя бы предложить это сделать? Права ли Сибил, ожидая от него такого поступка? Простой вердикт состоит в том, что они оба частично неправы. Но такой вердикт упускает из виду настоящий конфликт, который намного шире и сложнее, чем просто вопрос о том, вернется ли Макс домой. На самом деле в их головах возникают следующие вопросы: “*Поддержит ли меня Сибил с моей работой?*” и “*Будет ли Макс поддерживать меня дома?*”

Когда мы упускаем из виду более абстрактные проблемы в супружеском конфликте, то можем прийти к ошибочному мнению, что решить этот конфликт будет очень просто. Конкретный вопрос о возвращении Макса домой важен, главным образом, потому, что он символизирует более широкий принцип: то, что делает или не делает Макс, когда Сибил хочет его поддержки, имеет *символическое значение*.

Более общие принципы, которых придерживаются супруги, но которых они зачастую не осознают, были описаны в главе 2 как “добродетели”. Добродетелями мы называем справедливость, заботу, внимание, ответственность, уважение и т.д. Таким образом, единичное конкретное действие символизирует широкий абстрактный принцип. По мнению Сибил, если Макс предлагает вернуться домой, это означает, что он *неравнодушный*, внимательный, ответственный и справедливый; если он не делает этого, это означает, что ему все равно, что он невни-

мательный, безответственный и несправедливый. Для Сибил выбор был предопределен.

В общем, необходимость в наличии правила становится очевидной только после того, как будет нарушен какой-то важный принцип. Например, законы, касающиеся практики приема на работу или права голоса, были приняты только *после* нарушения принципа недискриминации. Точно так же только после того, как произойдет ряд инцидентов, в которых между партнерами случится конфликт из-за важных принципов, они сформулируют в своем уме правила. Когда Тед несколько раз был разочарован опозданием Карен, он установил правило, касающееся ее опозданий. Когда она опаздывала, он применял свое правило и находил в нем оправдание своей злости и желанию наказать ее за ее “проступок”.

Проблема этих правил в том, что они не учитывают потребности и желания другого человека. В самом деле, если бы эти правила были высказаны открыто (что случается редко), они показались бы другому партнеру необоснованными или даже иррациональными. В большинстве случаев партнеры в неблагополучных браках сердятся друг на друга из-за таких нарушенных правил, а не из-за объективно плохих действий со стороны одного из супругов.

В основе этих правил лежат определенные “формулы”, действующие как системы кодирования. С помощью этих формул можно выяснить, какое личное значение человек приписывает определенному поведению, и является ли оно “законным” или “незаконным”. Вот некоторые из этих формул.

- Если бы моему супругу было не все равно, он предложили бы свою помощь, когда я была расстроена.
- Если бы мой супруг уважал меня, он не заставили бы меня делать всю грязную работу.
- Если бы моя супруга была внимательной, она делала бы то, что я хочу, без всяких просьб.

Когда один партнер делает (или не может сделать) что-то, что вписывается в формулу, второй партнер чувствует себя обиженным. Например, и Лаура, и Сибил были разочарованы тем, что их партнеры не отреагировали на их просьбы. Затем они бессознательно применили третью формулу: “Если бы моему супругу было не все равно, он сделал бы то, что я хочу”. Поскольку партнер не отреагировал на желание, это означало, что ему все равно. Это значение оказалось очень обидным для обеих жен. В будущем они дали себе зарок установить правило “Мой партнер *должен* реагировать на мои нужды. В противном случае я его брошу”.

Типичные правила, вытекающие из этих формул:

- Мой супруг должен помочь, когда я расстроена.
- Моя супруга должна участвовать в домашних делах.
- Мой супруг должен делать то, что я хочу, без моих просьб.

Благодаря этим правилам партнеры не чувствуют себя обиженными или разочарованными. Впоследствии, когда Макс нарушил правила Сибил и не удовлетворил ее потребности, вместо того чтобы испытать сильный приступ разочарования, она разозлилась и захотела наказать Макса или уйти от него.

Применение правил

В некотором смысле правила столь же обязательны для исполнения партнером, как обязательны налоговые сборы. Когда такое обязательство не выполняется, партнер воспринимается как нарушитель, и поэтому наказание, обычно в виде нагоняя, кажется вполне оправданным. Проблемы возникают из-за того, что такие мысли редко озвучиваются вслух. Подобные брачные правила представляют собой своеобразные, не подлежащие обсуждению обязательства, которые часто налагаются на одного из супругов, даже не подозревающего об их существовании — и, конечно же, очень часто он бывает с ними не согласен.

Сначала эти правила становятся правами, а затем они легко эволюционируют в требования. Партнер может требовать от своего супруга — часто неявно — быть услужливым, внимательным и заботливым, даже не осознавая, что у всех людей разные *определения* того, какие действия следует считать проявлением помощи, заботы и внимания. Партнер, формирующий правила, предполагает, что его собственная формула услужливости универсальна.

Сибил утверждала: “Все знают, что муж должен быть доступен, когда его жена хочет обсудить с ним проблему”. В семье Сибил ее мать всегда звонила отцу на работу, когда хотела обсудить с ним домашние проблемы, поэтому Сибил ожидала, что так будет происходить и в ее браке. Однако в семье Макса редко обсуждались какие-либо проблемы. Поэтому Сибил считала Макса безразличным, если он не обсуждал с ней ее проблемы в течение дня. К тому же, поскольку ее отец очень снисходительно относился ко всем желаниям ее матери, Сибил ожидала того же от Макса. Несоответствие, возникающее в результате того, что ожидания одного партнера от супружеской роли не соответствуют ожиданиям другого партнера, — частое явление в браке.

Предположение об универсальности ожиданий приводит к другой проблеме. Один партнер будет думать, что другой должен знать, чего он хочет, *без всяких слов*. Такое ожидание экстрасенсорных способностей от супруга часто встречается в неблагополучных браках. Так, например, Карен обиделась, когда Тед не помог ей по дому. Он стоял рядом, пока она накрывала на стол, мыла посуду, складывала белье, и не предложил помочь. Хотя Карен и думала: “Он должен знать, что это для меня обуза”, но никогда не просила Теда о помощи. Она предположила, что, поскольку ее “потребность” была очевидной и универсальной, он сознательно сопротивлялся нормальной тенденции быть полезным.

Правила, которые кажутся совершенно разумными и очевидными их создателю, часто кажутся неразумными другому человеку. Например, когда Карен сказала Теду, что он должен был “знать”, что ей нужна помощь с домашними делами, он пожаловался: “Ты всегда думаешь, что я умею читать твои мысли. Если ты чего-то хочешь, почему бы тебе просто не попросить об этом?” Карен ответила: “Это было так очевидно. Почему я всегда должна обо всем просить? Разве ты не можешь сделать что-то просто потому, что это нужно сделать?”

Важнейшей особенностью “брачного кодекса правил и прегрешений” является то, что супруги никогда не должны нарушать правила — добровольно или невольно. Например, молодой человек пришел в ярость из-за того, что его невеста случайно выпустила сигаретный дым ему в лицо. Он подумал: *“Она знает, что я терпеть не могу сигаретный дым, и ей следует быть осторожнее. Она легкомысленна и не заботится о моих чувствах”*. Его не так обидел сам дым, как то, что его невеста нарушила его правила. Если бы кто-то другой случайно выпустил дым ему в лицо, он мог бы слегка рассердиться, но не разъяриться, потому что ни одно правило не было бы нарушено.

Фактическая потеря или обида, которую испытывает один из супругов при нарушении его правила, часто бывает незначительной, особенно по сравнению с интенсивностью его гневной реакции. Одна из причин такой резкой выраженности реакции заключается в том, что правило священно для того, кто его придерживается. Если оно нарушено, человек предполагает, что он станет более уязвимым, как будто небольшое нарушение сейчас приведет к серьезным нарушениям позже. Например, мужчина, который не любил дым, сказал о своей невесте: “Если она не может следовать простому правилу, например, не курить мне в лицо, она может не обращать внимания на все, что меня беспокоит, и игнорировать все, что для меня важно”.

Правила, которые вредят

Обычно каждый партнер в неблагополучном браке считает, что именно он больше всего подстраивается, или оба партнера считают, что они дали для удовлетворения потребностей партнера больше, чем получили. Их ощущение предательства усиливается, когда партнер начинает их критиковать или оскорблять. Например, одна жена жаловалась: “Мой муж никогда не вспоминает все то хорошее, что я для него делаю. Единственное, что он замечает, — это мои ошибки”.

Часто представления о любви и счастье смешиваются в воображении людей, поэтому они считают, что меньше любви означает меньше счастья. Так, например, многие люди действуют по следующей формуле: *“Если меня любят полностью и безоговорочно, я могу быть счастливым. Если меня не любят в полной мере, значит, я несчастен”*. Приравнивая любовь к счастью, такие люди застревают на болезненных чувствах, возникающих, когда их партнер кажется им менее любящим или заботливым. Они считают, что кратковременное охлаждение со стороны их партнера приведет к продолжительному несчастью. Некоторые люди могут впасть в депрессию, если им кажется, что любовь ускользает из их отношений. Они приходят к выводу, что проживут всю жизнь в несчастьях, потому что теперь у них нет шансов когда-либо снова быть любимыми.

В качестве перестраховки от таких страданий партнеры в браке стремятся создать систему контроля, чтобы отпугнуть призрак развала отношений. Эти средства защиты принимают форму требований к супругу — что он *должен* и чего *не должен* делать — которые успокаивают выдвигающего их партнера. Эти жесткие правила, сформулированные как своего рода стена, предотвращающая вызванные разрывом безграничные страдания, часто ограничивают свободу второго партнера и лишают его спонтанности. Как ни парадоксально, эти прави-

ла могут привести именно к тому, от чего ими хотят защититься: к разрыву отношений.

Когда один из подобных законов нарушается одним супругом, второй супруг — законодатель — чувствует угрозу, сердится и хочет наказать нарушителя. Попрано не только правило, но и его автор. В близких отношениях гнев мешает конструктивному решению проблем. В пылу гнева проблемы кажутся неразрешимыми.

Правила, которые могут показаться произвольными, необоснованными или тривиальными для супруга, которому они навязаны, обычно связаны с успокоительными символическими ритуалами, такими как пунктуальность, вежливость и дарение подарков. Они также часто касаются более тонких процессов, таких как предвидение желаний партнера и отзывчивость к его чувствам: *“Он должен знать, что мне понадобится его помощь”* или *“Она должна знать, что я чувствую себя подавленным”*.

Люди склонны наказывать своего партнера за любое нарушение правил, даже если такое нарушение само по себе не влечет за собой реальных потерь или боли. “Нарушитель” злится, потому что нарушение кажется ему тривиальным, а реакция его супруга — несоразмерной реальному вреду. Кроме того, “нарушитель” чувствует себя скованным этим неявным правилом. При этом, “нарушитель” чувствует себя оскорбленным и может контратаковать, так что его супруг действительно испытает боль, которую его правило должно было предотвратить. Таким образом, мы видим один из парадоксов дисгармоничных отношений: правила, тщательно разработанные для предотвращения несчастья, на самом деле ведут к несчастью.

Многие пары считают, что в браке вообще не должно возникать проблем. Люди часто жалуются, пусть даже самим себе: *“Если бы она [или он] искренне любила меня, мы бы не ссорились”*. Когда проблемы действительно возникают, они нарушают негласное правило, согласно которому пары не должны ссориться, поэтому партнеры сердятся из-за самого суще-

ствования конфликта. Они разработали формулу, которая гласит: несогласие = отсутствие принятия, уважения и любви. Поскольку сочетание гнева и взаимных обвинений отвлекает пару от решения их проблемы, результатом может стать нарастающий цикл враждебности.

Обеспечение соблюдения правил

Если один супруг знает, чего ожидать от другого, это дает ему ощущение стабильности в планировании, преодолении кризисов и принятии решений. Кроме того, эти общие ожидания служат жизненно важной функции: они становятся для партнеров по браку своеобразными рекомендациями относительно того, какой вклад от каждого из них ожидается в отношениях.

Однако скрытые ожидания скорее разрушают отношения, чем стабилизируют их. Эти негласные правила часто вращаются вокруг символического акта, такого как предложение мужа позаботиться о детях, пока жена отдыхает, или готовность жены готовить именно ту еду, которую нужно. Некоторые символические правила распространяются и на других членов семьи: *“Если ты заботишься обо мне, ты будешь внимателен к моим родителям, братьям и сестрам”* — вот типичный пример.

Даже эти символические правила не обязательно должны вызывать серьезные проблемы. Но когда они подаются в виде *абсолютных* требований — предписаний и запретов, указаний того, *что следует* и *чего не следует делать* — они становятся крайне проблематичными.

Существует несколько видов установок долженствования — того, *что следует*, и *чего не следует делать* — многие из них довольно полезны. Наиболее очевидные *установки долженствования* связаны с правильным выполнением определенной работы, например, с ремонтом стиральной машины. Другой вид требований защищает от опасности. Например, правило *“безопасность прежде всего”* особенно важно в семьях; членам

семьи следует запирать двери, выключать плиту, осторожно водить машину и так далее.

Другие правила применяются к социальным ситуациям. Само собой разумеется, что один из супругов не будет делать ничего такого, что может ухудшить социальный имидж другого. Таким образом, на публике супруг должен быть заботливым, услужливым, уважительным и не быть бесчувственным, несговорчивым и пренебрежительным. Наконец, правила, касающиеся финансовой безопасности семьи, такие как недопущение перерасхода средств, жизненно важны для ее существования.

Эти правила вполне разумны, но при неправильном применении могут вызвать проблемы. Если люди относятся к ним как к абсолютным и незыблемым, и если их нарушение влечет за собой наказание, конфликт неизбежен.

Так, например, Тед считал, что Карен *должна* знать, что ее опоздания его беспокоят, поэтому она должна всегда приходиться вовремя. Вместо того, чтобы обсудить с ней свою чувствительность в этом вопросе, он просто критиковал ее за опоздание, как будто опоздание само по себе было смертным грехом. С другой стороны, Карен не видела ничего плохого в том, что она немного опоздает. Она была уверена, что Тед в курсе, что его ворчание ее расстраивает, и что он должен ценить все то, что она делает по его просьбе — он не должен придирается к ней за те немногие вещи, которые она упустила из виду.

Эти *установки долженствования* могут выходить за рамки простого принуждения другого человека подчиняться нашим желаниям. Доминирование и контроль над другим человеком с помощью *установок долженствования* сами по себе могут приносить удовлетворение. Но при этом люди часто забывают о том, что согласие с желаниями партнера является не меньшим источником удовлетворения.

Тирания долга

Если мы счистим налет инграциации с наших отношений с другими людьми, то сможем обнажить скрытые угрозы. Мы можем использовать пряник, чтобы добиться своего, но держим под рукой ежовые рукавицы. Если мы сталкиваемся с сопротивлением, мы можем настоять на том, чтобы другие подчинялись, “а не то...” Налагаемые нами обязательства несут в себе явный намек на наказание в виде критики, угроз, гнева или злости.

Абсолютный характер *установок долженствования* создает проблемы в браке, потому что на самом деле полное подчинение приказаниям другого человека означает подавление собственной личности, целей и потребностей. Преувеличенный или жесткий набор *установок долженствования* может притеснять других, а также нас самих.

В серии книг о невротической личности психоаналитик Карен Хорни представила концепцию “тирании долга”. Она видела, что невротическая личность выдвигает нерациональные претензии и требования, основанные на предполагаемом праве. Эти претензии приняли форму настойчивого требования о том, чтобы другие следовали диктату этой личности, независимо от их самочувствия или потребностей. Когда этим требованиям перечили, человек приходил в ярость. Другие претензии выдвигались против мира, судьбы или Бога: “Я заслуживаю быть счастливым”, “Это несправедливо, что жизнь такая трудная”, “Люди должны относиться ко мне лучше”. Эти люди были охвачены таким негодованием из-за выпавшего на их долю непропорционально большого количества трудностей, что не могли наслаждаться доступными им в жизни удовольствиями и даже могли их испортить.

Такие требования и претензии становятся причиной неприятностей в браке. Как заметил психолог Альберт Эллис, люди не просто хотят, чтобы их партнеры всегда относились к ним

с добротой — они *требуют* этого. Когда партнер не оправдывает их ожиданий, они приходят в ярость. Они думают: “Он не имеет права так со мной обращаться”, “Я заслуживаю лучшего отношения”, “Она меня подвела”.

Такие люди очень расстраиваются, когда им перечат или когда их огорчают. В таких случаях их реакция выражается в мыслях или заявлениях вроде: “Я терпеть не могу, когда со мной так обращаются”. С этим механизмом связано то, что Альберт Эллис называет “ужасанием”: “Ужасно быть замужем за бесчувственным человеком”. В шаге от ужасания находится дьяволизация: “Он ужасный человек — ни на что не годный” или “Она омерзительна — настоящая сука”. При дьяволизации супругу приписываются дьявольские характеристики, которые могут рассматриваться как злые, манипулятивные или лживые. Неизбежный результат этих шагов — катастрофизация: “Я не смогу вдохнуть полной грудью, пока я застрял в этом браке” или “Я всегда буду несчастен”. Дополнительные примеры и определения этих психических механизмов можно найти в главе 8.

Обратите внимание, что эти утверждения имеют категоричный характер. Супруг — “ужасный человек”, без каких-либо компенсирующих качеств; его поведение непростительно, неоправданно и неисправимо. Боль отчаяния и разочарования тотальна и невыносима; будущее отношений мрачно, без лучика надежды.

Требования и претензии, описанные Хорни и Эллисом, превращаются в иррациональные психические (когнитивные) искажения. Например, требования людей, чтобы их партнеры *всегда* относились к ним с добротой, неизбежно приводят к разочарованию. Даже самый любящий супруг не способен на постоянную доброту. Следовательно, единичный проступок может быть искажен в убеждении “Она всегда игнорирует мои желания”.

Нарушение правил

Установки долженствования — это стена, благодаря которой партнер не чувствует себя уязвимым. Если в какой-то момент эта стена рушится — т.е. если нарушено правило — партнер реагирует так, как если бы он подвергся нападению: “Атака на правило — это атака на меня”.

Иногда нарушенная *установка долженствования* представляет реальный ущерб партнеру. Однако чаще всего партнер чувствует себя оскорбленным, даже если ущерб только потенциальный или гипотетический. Рассмотрим следующие примеры.

- Ребенок не проявлял хороших манер за столом, когда дома были гости. Его мать так разозлилась, что ей “захотелось вытрясти из него всю душу”.
- Муж пообещал отправить письмо, но не сделал этого. Письмо все равно забрали позже, но его жена разозлилась. Она подумала: “А что, если бы это было какое-то важное письмо?”
- Жена проехала на красный свет светофора. Ее муж пришел в ярость. Он подумал: “А если бы с другой стороны мчалась машина? Мы могли погибнуть!”

Подобные реакции относятся к реалиям правил *что, если*. Такие правила особенно распространены среди людей, которые проявляют особую бдительность и всегда предвидят возможность нападения или оскорбления. Их характер функционирования определяется множеством *установок долженствования*, с помощью которых они пытаются минимизировать опасность. Когда одно из этих предписаний нарушается, они реагируют так, как будто находятся под угрозой. Их чувство уязвимости, усиленное нарушением правил, заставляет их набрасываться на обидчика. А затем, сделав то, что, по их мнению, необходимо для предотвращения повторения нарушения, они радуются тому, что их уязвимость защищена.

Наказание

Другой вид императива — это то, что можно было бы назвать “двойным *долженствованием*”. Большинство людей обычно вообще не осознают установки *долженствования*, так же как и другие автоматические мысли. Но они могут уловить “*долженствование*” и “двойное *долженствование*” в действии, если сосредоточатся на своих мыслях, когда они начинают злиться. Двойное *долженствование* состоит из первоначальной мысли — отрицательной оценки типа: “*Моя супруга не должна была отказываться слушать меня*” или “*Она не должна была злиться на меня*”. Это приводит к появлению второго *долженствования* — инструкции к предпринятию ответных мер: “*Если я что-то не предпримю, это сойдет ей с рук. Я должен накричать на нее*”.

Макс четко продемонстрировал двойное *долженствование*. Всякий раз, когда Сибил ошибалась, он думал: “*Ей следует быть осторожнее*”. (Первое *долженствование*.) Следующей его мыслью было приказание самому себе критиковать ее: “*Я должен сказать ей, что она неосторожна и беспечна*”. (Второе *долженствование*.) Например, когда Сибил ошибалась поворотом или наезжала на выбоину за рулем, Макс думала: “*Это ужасно, что она напортачила*”. У него была настойчивая мысль: “*Я должен сказать ей, что она плохо водит машину*”.

Любопытно, что эти выговоры продолжают, несмотря на неоднократные доказательства их бесполезности и даже деструктивности. Они обладают силой мыслей обсессивно-компульсивных людей, которые проводят такие ритуалы, как постоянное мытье рук, чтобы предотвратить мнимую инфекцию.

Если люди смогут контролировать свои внутренние призывы к наказанию, они могут избавиться от привычки упрекать и критиковать, чтобы контролировать действия своего партнера. Но гораздо лучше остановить эту цепную реакцию в тот момент, когда люди впервые почувствуют себя обиженными (“*Ей не следовало этого делать*”). Если они решают, что их гнев оправдан,

цепная реакция продолжается; однако, если они решат, что гнев не оправдан, они могут остановить цепную реакцию на этом этапе. Но для этого требуется очень быстро переоценить ситуацию, чтобы увидеть, что в ответных санкциях нет необходимости. Как только начинает формироваться враждебность, возрастающий критицизм уже трудно остановить (глава 17).

Возникновение правил

Откуда берутся правила в браке? Почему они обретают полную силу только при безоговорочном следовании им? Существует несколько видов ожиданий, которые действуют на разных этапах брака. Ранние, романтические ожидания касательно того, чтобы любить и быть любимым, действуют постоянно. Одним из жестоких жизненных заблуждений является миф о том, что сильная идеализация и безрассудная страсть, сближающие пару, гарантируют любовные отношения на долгие годы. Иногда это романтическое представление подкрепляется убеждением *“Если я хороший супруг, я обязательно буду любимым и счастливым”*.

Хотя мысль о том, что пары должны работать над своими отношениями, стала довольно обычным явлением, удивительно, как мало людей на самом деле следуют этому правилу — или знают, что нужно делать. На ранней стадии брака идеализация и безрассудная страсть сглаживают различия. Со временем многие партнеры могут избегать возникающих разногласий в тщетной надежде на то, что все уладится само собой. Более того, один из партнеров может не обращать внимания на существующие реальные трудности или полагать, что проблемы создает только его партнер, или что он постоянно жалуется. К тому времени, как партнеры, наконец, пытаются решить свои проблемы, у них накапливается столько воспоминаний о пренебрежении и несправедливости, что они больше не могут беспристрастно относиться к своим трудностям.

Отчасти ожидания в первые годы брака формируются представлением человека о ролях жены и мужа. Супруги привносят в брак свои особые представления, которые часто возникают на основе их собственного семейного опыта.

Люди не обязательно копируют своих родителей, решая, как должны вести себя муж и жена. Например, муж может рассматривать своего отца как подходящий пример мужа или же может отрицательно реагировать на то, что он считает слабостью или тиранией своего отца, принимая противоположные качества. Эти предположения редко выражаются открыто, обсуждаются или согласовываются партнерами. Кроме того, молчаливые предположения каждого партнера о ролях мужа и жены редко совпадают.

Основной брачный контракт гласит: *“Я позабочусь о своем муже [или жене], а взамен он [или она] обеспечит мои основные потребности”*. Но у партнеров могут быть очень разные определения этих двух компонентов контракта. Кроме того, партнерам может не хватать одного ингредиента, который может сделать их партнерство эффективным, а именно — гибкости.

Важная эпоха в возникновении правил начинается после рождения в семье ребенка. Некоторые исследования показали, что в это время как мужья, так и жены склонны испытывать симптомы депрессии и повышенной раздражительности. Различия в детском опыте супругов формируют разные стратегии воспитания детей с разными ожиданиями в отношении роли, которую должен играть каждый родитель. Эти различия могут привести к конфликту.

Первый ребенок обычно оказывает сильное влияние на молодую мать, которая, как правило, берет на себя ряд тяжелых родительских обязанностей. Но помимо ответственности, которую она на себя возлагает, она также увеличивает свои ожидания от мужа в отношении заботы как о своем ребенке, так и о себе. Если ее муж не реагирует на ее невысказанные *установки*

долженствования, она может обидеться или даже впасть в депрессию.

С другой стороны, муж может беззаботно предположить, что он и дальше будет получать от жены такое же внимание и поддержку, которые он получал до рождения ребенка. Если его жена менее “щедрa”, чем раньше, он может решить, что она *намеренно* отказывает ему в любви или внимании, на которые он “имеет право”.

Кажется, что каждый супруг действует в соответствии с одним и тем же набором прав: *“Я вкладываю в семью больше. Я имею право на столько же любви, внимания и поддержки, сколько получал раньше”*. Но с учетом физических и психологических требований беременности и послеродового периода, у новых родителей, как правило, меньше ресурсов, на которые они могли бы опираться и предлагать в качестве поддержки, и поэтому каждый, вероятно, будет чувствовать себя обделенным. Отношения, которые были относительно спокойными, могут легко испортиться после рождения ребенка.

Работа с правилами и установками

Этот раздел содержит опросник, в котором перечислены различные формулы, определяющие реакцию партнеров на конкретные ситуации. Также в этот опросник включены некоторые установки, которые могут отрицательно повлиять на отношения. Если людям свойственны такие установки или если они очень сильно верят в эти формулы, они могут утратить гибкость, без которой гармоничные отношения невозможны. Жесткое соблюдение этих установок приводит к столкновениям, затрудняя компромиссы и обычную взаимную уступчивость. Психологи Норман Эпштейн, Джеймс Претцер и Барбара Флеминг обнаружили, что люди, состоящие в неблагополучных браках, обычно набирают высокие баллы в опросниках, подобных этому.

Заполните этот опросник. Если у вас есть особые проблемы в браке, обратите внимание на те пункты, по которым у вас высокий балл. Это может дать вам ключ к пониманию проблем в вашем браке. Особенно полезно, когда в заполнении опросника участвуют оба супруга, потому что тогда они могут просветить друг друга, а также себя в отношении своих конкретных чувствительных моментов. Обратите внимание, что этот опросник не даст вам абсолютного показателя, по которому вы сможете определить, есть ли проблемы в ваших отношениях. Баллы по каждому пункту просто должны помочь вам определить потенциальные проблемы. Повторюсь: высокий балл предполагает возможное контрпродуктивное убеждение или отношение.

Утверждения о ваших отношениях

ИНСТРУКЦИИ: Для каждого из следующих пятнадцати утверждений выберите число (от 1 до 7) категории, которая лучше всего соответствует тому, насколько вы согласны или не согласны. Напишите это число в строке рядом с каждым утверждением.

СОГЛАСЕН *полностью* (7) *в значительной степени* (6)
отчасти (5)

НИ ДА, НИ НЕТ (4)

НЕ СОГЛАСЕН: *отчасти* (3) *в значительной степени* (2)
полностью (1)

- ___ 1) Если у человека есть какие-либо вопросы по поводу отношений, значит, с ними что-то не так.
- ___ 2) Если бы мой партнер действительно любил меня, у нас не было бы ссор.
- ___ 3) Если бы мой партнер действительно был ко мне небезразличен, он всегда испытывал бы ко мне привязанность.

- ___ 4) Если мой партнер злится на меня или критикует меня публично, это означает, что он на самом деле меня не любит.
- ___ 5) Мой партнер сам должен знать, что для меня важно.
- ___ 6) Если мне необходимо просить о том, чего я действительно хочу, это все портит.
- ___ 7) Если бы моему партнеру было не все равно, он бы сделал то, о чем я прошу.
- ___ 8) В хороших отношениях не должно быть проблем.
- ___ 9) Если люди действительно любят друг друга, им не нужно работать над своими отношениями.
- ___ 10) Если мой партнер делает что-то, что меня расстраивает, я думаю, что он намеренно хочет причинить мне боль.
- ___ 11) Когда мой партнер публично не соглашается со мной, я думаю, это признак того, что он ко мне равнодушен.
- ___ 12) Если мой партнер противоречит мне, я думаю, что он не очень меня уважает.
- ___ 13) Если мой партнер обижает мои чувства, я думаю, это потому, что он злой.
- ___ 14) Мой партнер всегда пытается добиться своего.
- ___ 15) Мой партнер не слушает то, что я говорю.

ПРИМЕЧАНИЕ. Этот опросник — частичная адаптация Опросника убеждений касательно взаимоотношений Эпштейна, Претцера и Флеминг.