

Любви противостоит не ненависть. Оба этих чувства сосуществуют, пока живы отношения. Любви противостоит безразличие.

ГЕНРИ ДИКС, 1967

Если мы устанавливаем с кем-то интимную связь, в законном браке или вне его, мы сталкиваемся с проблемами сосуществования в общем пространстве — физическом и ментальном.

РОНАЛЬД БРИТТОН, 2003

Надеюсь, что мужа и жены продолжают спорить и препираться обо всем, о чем только можно спорить и препираться. Ибо я убежден, что небольшая несовместимость придает пикантность совместной жизни.

ОГДЕН НЭШ,
ИЗ СТИХОТВОРЕНИЯ «I DO, I WILL, I HAVE»



Содержание

Введение.....	8
Глава 1. Коммуникация.....	19
Глава 2. Семья.....	74
Глава 3. Распределение ролей.....	117
Глава 4. Близость и дистанция.....	150
Глава 5. Секс.....	179
Глава 6. Родительство.....	215
Глава 7. Завершение отношений.....	259
Глава 8. Психологическая помощь.....	273
Глава 9. Заключение.....	279
Приложение 1.....	287
Приложение 2.....	292
Источники и ссылки.....	301
Благодарности.....	306



Введение

СЕМЕЙНАЯ ПАРА, проходящая у меня терапию, рассказывает о новом матрасе. Одному из супругов нравится спать на жестком, а другому — на мягком. И они просто счастливы, что недавно нашли вариант, подходящий обоим: половина матраса жесткая, половина мягкая. «Если бы можно было так устроить отношения, — со смехом говорят муж и жена, — чтобы каждый из нас получал желаемое и не надо было спорить или искать компромиссы!»

Я работаю с парами с 2004 года. Сначала я была юристом, специалистом по семейному праву, потом семейным психологом. Мне довелось слышать о множестве конфликтов, с которыми приходится сталкиваться всякому, кто пытается ужиться пусть и с любимым, но иначе устроенным человеком. Я не раз наблюдала, как люди находят разные способы для преодоления возникающего напряжения и фрустрации. Иногда получается отыскать решение, позволяющее сохранить отношения, а иногда наилучший вариант — расстаться. Я пока что не открыла универсального, подходящего всем устройства брака — схемы, которая, подобно идеальному матрасу, позволит каждому без всяких уступок получить то, что он хочет. Если читатель ждет от этой книги рецепта на все случаи жизни, то спешу предупредить: у меня его нет.

Однако мне все же есть что предложить: всякий, кому доводилось спорить с партнером, как лучше что-то сделать, поймет, что он не одинок¹. Рассказывая истории из своей практики, я помогу вам понять, о чем на самом деле вы спорите. Ваши дискуссии станут конструктивнее, а ссоры будут редкими и краткими. И улучшится атмосфера в семье, что особенно важно, если у вас есть дети. Ведь даже если супруги разошлись, им все равно приходится думать, как выстроить отношения, ведь взаимодействие взрослых друг с другом неизбежно влияет на ребенка.



ПЯТЬ СПОРОВ — ПЯТЬ СФЕР

За многие годы работы с семейными парами я заметила, что есть пять основных областей, в которых регулярно возникают разногласия. (Эти типы ссор также очень хорошо знакомы мне по опыту моей личной жизни, и я часто слышу о них и замечаю такие моменты у окружающих). Именно на эти области указывает подзаголовок «Пять споров». Я могла бы придумать более точный заголовок, но громоздкая конструкция вряд ли привлекла бы читателя: «Пять сфер, в которых парам приходится конфликтовать друг с другом в ходе всей совместной жизни».

Перечислю их:

- *Общение друг с другом.*
- *Отношения с родственниками.*
- *Распределение обязанностей в паре.*

¹ Все приведенные в этой книге кейсы искусственно сконструированы мной, но сюжеты основаны на опыте ведения семейной терапии. Более подробно о моем подходе и о моей работе в качестве психолога см. в приложении 1.

- *Сохранение дистанции, личного пространства, самостоятельности каждой личности.*
- *Тело (свое и партнера) и физические контакты.*

Возникающие по этим пяти глобальным вопросам трения — неизбежное следствие того, что двое находятся в общем пространстве. В данном случае я имею в виду не только физическое соприкосновение и столкновение идей. Каждой из перечисленных выше областей посвящена отдельная глава. Нужно научиться договариваться об условиях сосуществования в одном пространстве (глава 1). Необходимо понять, что каждый привносит в совместную жизнь из родительской семьи, как культура и сообщество, в которых мы выросли и сформировались, влияют на нас (глава 2). Придется решить, как будут распределяться роли и обязанности, как вместе строить быт, поддерживать порядок в доме и в жизни (глава 3). А также подумать, как каждый из двоих сможет сохранить баланс между автономностью и единением с партнером (глава 4). И наконец, внимательнее отнестись к телесному взаимодействию (глава 5).

Умение восстано-
вить отношения
после конфлик-
та — ценный
навык, подобный
японскому искус-
ству восстанов-
ления разбитой
посуды.

Нужно научиться договариваться об условиях сосуществования в одном пространстве (глава 1). Необходимо понять, что каждый привносит в совместную жизнь из родительской семьи, как культура и сообщество, в которых мы выросли и сформировались, влияют на нас (глава 2). Придется решить, как будут распределяться роли и обязанности, как вместе стро-

ить быт, поддерживать порядок в доме и в жизни (глава 3). А также подумать, как каждый из двоих сможет сохранить баланс между автономностью и единением с партнером (глава 4). И наконец, внимательнее отнестись к телесному взаимодействию (глава 5).

Также отдельный раздел посвящен родительству (глава 6), потому что появление ребенка или нескольких детей в общем пространстве усложняет коммуникацию по всем пяти основным темам. Глава 7 посвящена завершению отношений, а в главе 8 обсуждается, как профессиональный психолог может помочь наладить контакт между партнерами.

Некоторые считают, что нужно любой ценой избегать стычек и трудных разговоров, но на самом деле в некоторых случаях разногласия открывают простор для развития отношений. Когда партнеры обнаруживают несовпадающие представления о чем-то важном, у них появляется возможность понять, что волнует каждого из них, и найти устраивающие обоих пути преодоления проблем. И плюс к тому осознать границы допустимого, существующие у противоположной стороны. Мне кажется, что эту идею наглядно воплощает древнее японское искусство кинцуги¹ — мастерство реставрации разбитой посуды. Вместо того чтобы замаскировать швы от склейки, их подчеркивают и украшают. Тот факт, что объект реанимирован, становится предметом гордости и радости. Умение «починить» сломанное — очень важный навык. Спор дает возможность разобраться в том, что происходит между нами. И если после конфликта удастся восстановить отношения, они в итоге укрепляются, а люди становятся ближе друг другу.

Умение восстановить отношения после конфликта — ценный навык, подобный японскому искусству восстановления разбитой посуды.

Говоря о необходимых и неизбежных спорах, я ни в коем случае не имею в виду яростные стычки и неконтролируемые вспышки гнева, которые бог знает чем грозят участникам. Некоторые ссоры бывают жестокими и опасными, возникает риск насилия. Если вы сталкиваетесь с таким явлением или если есть затяжной конфликт, который никак невозможно разрешить, тогда нужно, не откладывая, обращаться за помощью.

¹ Кинцуги (яп.) — букв. «золотая заплатка». При восстановлении разбитой керамической посуды швы, как правило, выделяются золотом. (Прим. ред.)