|  |
| --- |
| II-я СТАДИЯ ОТНОШЕНИЙ |
| ЛЮБОВЬ ПОСЛЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ |
| ЭРНИ ЛАРСЕН |

# Содержание

[ВСТУПЛЕНИЕ 5](#_Toc269051175)

[Что значит выздоровление? 6](#_Toc269051176)

[Стадия-I и Стадия-II 7](#_Toc269051177)

[Определение Стадии-II 8](#_Toc269051178)

[Суть выздоровления 9](#_Toc269051179)

[Новый взгляд на созависимость 10](#_Toc269051180)

[Глава 1. НА ЭТО ЕСТЬ ПРИЧИНЫ 13](#_Toc269051181)

[Дорожные указатели 16](#_Toc269051182)

[1. Здоровые люди создают здоровые отношения 16](#_Toc269051183)

[2. То, с кем вы в отношениях, говорит о вас так же много,
как и о другом человеке 18](#_Toc269051184)

[3. Куда идешь, там и оказываешься 19](#_Toc269051185)

[4. Если ничего не менять, ничего и не изменится 20](#_Toc269051186)

[Последствия 21](#_Toc269051187)

[Недостаток заботы 21](#_Toc269051188)

[Действия, вызванные укоренившимся страхом быть покинутыми 22](#_Toc269051189)

[К чему приводит, если мы не ценим нашего партнера достаточно высоко 23](#_Toc269051190)

[Несоответствие слов и действий 24](#_Toc269051191)

[Если мы не говорим прямо 25](#_Toc269051192)

[Если у нас есть связи на стороне 26](#_Toc269051193)

[Мы готовы! 27](#_Toc269051194)

[Глава 2. ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – ЭТО О ЛЮБВИ 29](#_Toc269051195)

[Три вопроса 30](#_Toc269051196)

[Что значит для вас быть любимым? 30](#_Toc269051197)

[Что требуется, чтобы ты чувствовал себя любимым? 32](#_Toc269051198)

[О чем ты просишь меня? 35](#_Toc269051199)

[Анатомия отношений 37](#_Toc269051200)

[1. Каждый 38](#_Toc269051201)

[2. Доверие 39](#_Toc269051202)

[3. Надежность 39](#_Toc269051203)

[4. Рост 41](#_Toc269051204)

[5. Программа 41](#_Toc269051205)

[Навыки 42](#_Toc269051206)

[1. Знать, что вам действительно нужно 42](#_Toc269051207)

[2. Просьба, чтобы на ваши нужды ответили. 43](#_Toc269051208)

[3. Поступайте так, чтобы ваш партнер понимал,
что вы заботитесь о его или её нуждах. 44](#_Toc269051209)

[4. Знать, что вы чувствуете 45](#_Toc269051210)

[5. Делиться своими чувствами 45](#_Toc269051211)

[6. Поступайте так, чтобы ваш партнер понимал,
что вы заботитесь о его или её чувствах 46](#_Toc269051212)

[Рай и ад 47](#_Toc269051213)

[Глава 3. ПОНИМАНИЕ СЕБЯ – ПОЛЕ С ВАШЕЙ СТОРОНЫ СЕТКИ 49](#_Toc269051214)

[Привычки 52](#_Toc269051215)

[Шесть моделей поведения 52](#_Toc269051216)

[Опекун 53](#_Toc269051217)

[Угодник 55](#_Toc269051218)

[Мученик 56](#_Toc269051219)

[Трудоголик 57](#_Toc269051220)

[Перфекционист 58](#_Toc269051221)

[Чечеточник 59](#_Toc269051222)

[Глава 4. ПОНИМАНИЕ ВАШЕГО ПАРТНЕРА:
ПОЛЕ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ СЕТКИ 61](#_Toc269051223)

[Уметь слушать 62](#_Toc269051224)

[Мы не одинаковы 63](#_Toc269051225)

[Задание: обратитесь к закоулкам памяти 65](#_Toc269051226)

[Значимые слова 67](#_Toc269051227)

[После понимания 70](#_Toc269051228)

[Глава 5. УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТОВ 71](#_Toc269051229)

[Три момента 71](#_Toc269051230)

[Отношение к партнеру 71](#_Toc269051231)

[Атмосфера 74](#_Toc269051232)

[Способность 75](#_Toc269051233)

[Решение конфликтов 76](#_Toc269051234)

[Глава 6. РАБОТА С НЕУДАЧАМИ И ОТНОШЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ТЕРПЯТ КРАХ 79](#_Toc269051235)

[Игра «Умный – дурак» 79](#_Toc269051236)

[Игра «Решай сам» 80](#_Toc269051237)

[Игра в Угадайку 81](#_Toc269051238)

[Игра «Нам это не по карману» 82](#_Toc269051239)

[Игра «Соблазнение – пренебрежение» 83](#_Toc269051240)

[Игра «Мои права – это мои права, а насчет твоих – мы еще поговорим» 84](#_Toc269051241)

[Использование секса для вознаграждения или наказания 85](#_Toc269051242)

[Игра «Разве это не ужасно?» 86](#_Toc269051243)

[Ожидания 88](#_Toc269051244)

[«В», «Вне» или «Ждать» 89](#_Toc269051245)

[Разбираться в происходящем 91](#_Toc269051246)

[Принимать решения 91](#_Toc269051247)

[Работать по своей Программе 91](#_Toc269051248)

[Поступать так, чтобы не потворствовать и не мстить 92](#_Toc269051249)

[Создавать кризисы 93](#_Toc269051250)

[Если все кончено – уйти и никогда не оглядываться назад 94](#_Toc269051251)

[Прямой разговор 95](#_Toc269051252)

[Глава 7. ЛИЧНАЯ ПРОГРАММА РОСТА 97](#_Toc269051253)

[Создание Программы для изменений 98](#_Toc269051254)

[Ваш личный рост 98](#_Toc269051255)

[Ваш рост как пары 102](#_Toc269051256)

[Глава 8. ПРИНЯТЬ ВЫЗОВ 106](#_Toc269051257)

[План для жизни в здравомыслии 107](#_Toc269051258)

*Посвящается Дэвей и Пэг –
людям Стадии-II, которые радуются
Отношениям Стадии II.*

*И трем особенным женщинам:
Сабрине, Кате и Денизе,
которые не дают небесам упасть.*

ВСТУПЛЕНИЕ

Вскоре после публикации книги о выздоровлении Стадии-II «Жизнь после преодоления зависимости» я пришел к убеждению, что необходимо продолжение – отношения Стадии-II. В своей предыдущей книге, наряду с остальным, я хотел донести до читателя, что интимность и отношения являются наиважнейшей частью всего процесса выздоровления. Та книга заканчивалась главой о отношениях, но я понял, что этот предмет заслуживает более подробного внимания.

Если у меня и были сомнения по поводу того, насколько важна интимность, то письма, подобные этому, убедили меня в необходимости следующей книги:

«Дорогой Эрни!

Мне хочется поделиться с тобой размышлениями о моем личном опыте в путешествии выздоровления. Так много всего происходит, и я приняла обязательство поддерживать тесный контакт с людьми, которые были частью моего путешествия.

После семи лет трезвости и, один Бог знает, скольких собраний, терапевтических занятий и Программ, я пришла к поразительному заключению, что по большому счету я одинока. Всю мою жизнь между мной и почти каждым, с кем я вступала в отношения, стояла невидимая стена. Должна сказать, что у меня много друзей, но они уходят куда-то. В конце концов, я остаюсь одна, чувствую свое одиночество и думаю, что этого заслуживаю.

Одним словом, у меня совсем нет умения поддерживать отношения, будь то отношения с Богом (который, как я понимаю, недоволен мной), с мужчинами (которые, я знаю, покинут меня, лишь только узнают правду), с детьми (которые играют на моем чувстве вины, как на гитаре), с моими коллегами по работе (которые всегда берут превосходство надо мной) и просто с жизнью как таковой (она никогда не справедлива). И конечно, более всего трудностей мне приносят отношения с собой. Я никогда не любила себя достаточно и поэтому никогда не считала, что действительно заслуживаю лучшего в жизни.

Лечение научило меня, как не пить. Но оно не научило меня, как жить. И знаешь, что? За последние семь лет я удвоила свои старания и начала посещать собрания Ал-Анон, затем утроила, посетив несколько собраний Взрослых Детей Алкоголиков.

Я обнаружила, что, несмотря на то, что мы из разных мест, мы все одинаковы. Те же жизненные проблемы – точно те же – всплывают на поверхность на всех собраниях разных групп. Мы все одиноки. Нас всех останавливает невидимая стена. Нам всем не хватает навыков, необходимых для строительства здоровых отношений.

Поэтому теперь мои усилия и энергия в выздоровлении более сфокусированы на том, чтобы избавиться от этой невидимой стены. Мало-помалу – потому что это так страшно – я учусь тому, что мне нужно делать, чтобы сохранять связи с другими людьми. В большинстве случаев это сводится к тому, что мне надо менять свой взгляд на вещи и свое отношение к происходящему. Я учусь, и моя жизнь стала намного «теплее», если так выразиться, так как я стала чуть ближе к людям.

Спасибо за всю твою помощь. Я согласна с идеями, высказанными тобой в Стадии-II. По крайней мере, они как раз для меня, как раз вовремя. Спасибо. Если я когда-нибудь встречусь с тобой, полагаю, что стеклянной стены между нами не будет.

Дженни А.»

# Что значит выздоровление?

В «Выздоровлении Стадии-II» говорится о том, что, если мы хотим когда-то испытать весь потенциал выздоровления, то сначала следует определить, что выздоровление означает для нас. Путь каждого в выздоровлении зависит от его или ее личного определения выздоровления. Хотя, выздоровление, безусловно, больше является процессом или путем, а не местом назначения, но мы должны нанести на карту направление, в котором будем двигаться в выздоровлении.

Я опросил тысячи выздоравливающих, что означает для них выздоровление. Достаточно странно – только немногие из них имеют ясную идею. Меня ошеломляет то, что их определения включают общие фразы и истертые термины, такие как «лучше чувствовать себя», «обрести контроль над своей жизнью» и даже «не позволять кому бы то ни было причинять мне боль». Иногда они бросают на меня крайне странный взгляд, как бы говоря, что любому идиоту понятно, что «выздоровление означает оставаться трезвым. Что же ещё это может означать?»

# Стадия-I и Стадия-II

Работая над выздоровлением, я пришел к выводу, что важно понимать различие между выздоровлением Стадии-I (преодоление основной зависимости) и выздоровлением Стадии-II (перестройка жизни, которую мы спасли в Стадии-I). Эти стадии неразрывны. Одна следует за другой, или, иными словами, одна необходима для того, чтобы началась другая. Это не означает, что одна «хорошая», а другая «лучше». Факт в том, что многие достигают тупика или какого-то плато в их выздоровлении, и если они не понимают, что происходит, то обычно начинают чувствовать, что «проигрывают» свое выздоровление. Все, что казалось таким значимым, уже не так волнует, их больше не пугает вновь обретенное чувство восторга и не так тревожит здоровье. Не зная, как справиться с этим новым опытом, они имеют тенденцию злиться, или пребывать в депрессии, или они незаметно переходят в какую-нибудь форму новой зависимости, чтобы скомпенсировать свое чувство потери.

Я сделал заключение: то, что происходит в действительности, всего лишь означает, что они просто достигли конца выздоровления Стадии-I. Они преодолели власть основной зависимости. Не смотря на то, что они могут соскользнуть назад (мы все можем), сейчас их старые демоны утихомирены. Они хорошо поработали со старыми проблемами и достигли свободы от зависимости.

Я часто вижу выздоравливающих людей, «потерявшихся» где-то между 2 и 6 годами в Программе. Эффект может быть разрушительным. Они думают: «Я всегда верил, что когда я вскарабкаюсь на «гору», я буду внутренне свободен. Как же так вышло, что я не чувствую себя свободным?» Я задаю следующий вопрос: «А что значит, чувствовать себя свободным?» Они определили выздоровление, как преодоление основной зависимости. Но раз их определение таково, значит, свобода продолжает ускользать от них.

Чего они не понимают, так это того, что сейчас перед ними настоящая «гора» – все те основные проблемы, которое никуда не исчезли. Проблемы, которые существовали до того, как они пристрастились к химическому веществу и которые лишь усугублялись, по мере того, как зависимость брала над ними контроль. И которые все еще остаются, после того, как пройдена Стадия-I выздоровления.

Восходить на «гору», которая называется «Жизнь» – вот что такое выздоровление Стадии-II. Это о том, как ладить со своей жизнью, смотря в лицо своим моделям поведения, привычкам, точкам зрения, которые контролируют вашу жизнь. Которые, возможно, впервые, когда вы обрели способность ясно мыслить, став трезвыми как физически, так и эмоционально, заявили о себе достаточно громко. Выздоровление Стадии-I открывает перед паломником двери для начала путешествия в выздоровление Стадии-II.

# Определение Стадии-II

Чтобы выздоровление было эффективным, необходимо дать специальное определение. Стадия-I определена, как преодоление основной зависимости. Выздоровлению Стадии-II я дал определение – «учиться любви». Это определение может показаться упрощенным, но оно не должно быть понято поверхностно. Более того, важно понять, что к выздоровлению Стадии-II могут обратиться не только зависимые люди. Стадия-II означает «учиться любить», а мы все участвуем в этом путешествии, и мы все сталкиваемся с одинаковыми проблемами личностного и духовного роста.

Все мы предназначены для любви, и каждое движение наших сердец – это попытка встретить и каким-то образом получить то, в чем мы нуждаемся. Исследования неоднократно доказывали, что мы нуждаемся в интимности, чтобы вести успешную и счастливую жизнь. Если младенцев лишить физических контактов с другими, то они умрут, даже если их основные нужды будут удовлетворены. Младенцы, которые находятся в больничных палатах, где постоянно раздается звук биения человеческого сердца по селекторной связи, гораздо спокойнее и тише, чем младенцы, которых оставляют в обычных яслях. В другом конце жизненного цикла старость не является необходимой неизбежностью: она часто результат потери цели и смысла жизни – чувства, что никто не заботится о нас или считает нас незначительными. Во всяком возрасте мы нуждаемся в интимности и любви. Поэтому, путешествие «учиться любви» важно каждому, а не только тем, кто прошел путь Стадии-I.

Если первым принципом выздоровления Стадии-II является «учиться любви», то вторым является то, что любовь существует только в отношениях. Нельзя просто любить – неизвестно, что. Как сказал Мартин Бабер: «Любовь существует между двумя полюсами и строится силами двух сторон». Это значит – в отношениях. Поэтому, чтобы достигнуть удовлетворяющей нас степени интимности, каждый должен обладать достаточным умением. Многие люди любят, но при этом не способны создавать отношения, которые работают.

На семинарах я часто задаю вопрос: «Думаете ли вы, что невыздоравливающий алкоголик может любить?» После некоторых колебаний и бормотаний кто-нибудь обычно говорит: «Да, я думаю, что может». Но выздоравливающие алкоголики никогда не медлят с ответом. Они обычно восклицают: «Конечно», и пускаются в объяснения, что они запивали в большинстве случаев от того, что когда они были трезвые, им было больно от тех ран, которые им наносили те, кого они так сильно любили.

Тогда я задаю другой вопрос: «Может быть, они могут любить, тогда, что же не так?» Ответом, конечно, является то, что они не могут создавать отношения, которые работают. А так как они не могут это делать, они остаются за невидимой стеной, о которой писала Дженни А., удивляясь, почему они так одиноки.

Но недостаток в навыках, необходимых для того, чтобы функционировать в здоровых отношениях, испытывает не только невыздоравливающий алкоголик (остается он трезвый или нет). Это же можно сказать о любом другом невыздоравливающем человеке, который не приобрел необходимые навыки. Недостаток навыков не означает, что мы жестоки или дурны – это лишь не позволяет нам получать все то хорошее от наших отношений, что получают люди, обладающие этими навыками.

# Суть выздоровления

Если выздоровление Стадии-II означает «учиться любить» и если любовь существует только в отношениях, тогда сутью выздоровления является, становиться личностью, все более и более способной функционировать в здоровых отношениях. Читая эту книгу, вы обнаружите, что вам нужно начать с того, чтобы учиться понимать себя и преисполниться желанием работать над собой, а не над другим человеком. Вы обнаружите, что в любом типе отношений вы решаете вопрос: «кто я есть?» – это влияет на то, что происходит в ваших отношениях, и на то, как вы повторяете одни и те же модели поведения в ваших отношениях в течение всей вашей жизни, пока вы не меняете что-либо. Никто не является ответственным за другого человека и не обладает силой изменить другого. Единственный человек, которого ты можешь изменить – это ты сам.

# Новый взгляд на созависимость

В наши дни термин «созависимость» применяется там и сям. Пусть спор разгорается по поводу возможности употребления этого термина лишь в случае тех, кто имеет проблему алкоголизма в семье. Мы же давайте лишь отметим, что созависимость возникает из-за того самого заученного самоподавляющего поведения, которое сводит на нет нашу способность инициировать и участвовать в любящих отношениях. Отношения, которые приносят удовлетворение, требуют, чтобы каждая участвующая сторона имела достаточную самооценку, чуткость и способность принимать обязательства. Каждый человек должен воспринимать себя как целое, а не как часть кого-то, с тем, чтобы каждый мог опереться на другого, не чувствуя при этом себя зависимым. И мог иметь другую точку зрения, не приводя при этом к ситуациям победитель – побежденный. По причинам, которые мы более детально рассмотрим позже, созависимые люди испытывают трудности в построении здоровых любящих отношений, потому что им не хватает именно тех черт характера, которые нужны для этого.

Если вы обнаружили в себе привычки, оценки и точки зрения, которые мешают интимным отношениям в вашей жизни, то вы должны работать с этим. Вам следует избавиться от них, если вы намереваетесь когда-либо одолеть навыки, необходимые для здоровых отношений.

Существующие модели поведения, которые служат нам помехой, присутствуют в каждом из нас, являемся ли мы членами АА, Ал-Анон, АН или какой-либо другой из Двенадцатишаговых Программ или вне группы вовсе. Совсем не обязательно, чтобы вы были из химически зависимой семьи или были пугливы по природе, чтобы нуждаться в выздоровлении. Важным является то, чему вы учились, когда росли, а все мы усвоили некоторые модели поведения, которые блокируют нашу способность полностью участвовать в доверительных отношениях.

Уровень нашей способности участвовать в любящих отношениях и радоваться предельной интимности является индикатором успеха нашей жизни. Выздоровление Стадии-II, от которого зависит успех наших отношений, учит нас тому, как преисполниться желанием работать с нашим конкретным типом созависимости и как это делать. Наша созависимость является набором наших личных уникальных привычек и моделей поведения, которые всю жизнь мешали нам участвовать в интимных отношениях с другими.

Эта книга даст вам некоторые правила и принципы и снабдит некоторыми схемами и упражнениями, разработанными для того, чтобы помочь вам сделать так, чтобы ваши отношения работали. В сердцевине этой Программы, однако, лежит не что иное, как человеческая доброта. Все эти правила сводятся к необходимости общаться с нашими партнерами таким образом, чтобы они чувствовали себя особенными.

Многие люди радуются счастливым, успешным отношениям, но не заботятся об этом и не смогли бы сформулировать хотя бы один из принципов, на которых построена эта книга. Да они и не должны этого делать. Они просто живут с необходимым элементом – их партнеры знают, что о них заботятся. Эти люди делают маленькие вещи, которые говорят об их заботе (и часто эти маленькие вещи являются наиболее важными). Без каких-либо тренингов, они приобрели способность чувствовать, что нужно сделать в данный момент, и делают то, что необходимо.

С другой стороны, бесчисленное множество людей знают почти все, что надо знать об отношениях – кроме того, как уметь наслаждаться ими в своей собственной жизни. Они заблокированы. Как-то, где-то, между мечтой и реальностью, как написал однажды Томас Элиот, ложится тень. Ее имя – созависимость.

Если бы все отношения были бы здоровые и счастливые, необходимости в этой книге не было бы. Тогда книга со стихами о любви была бы больше кстати. Но не все отношения успешны. Наше общество, на самом деле, охвачено созависимостью. Миллионы людей несчастны в отношениях, не понимая почему, не задумываясь о том, что в течение своей жизни они повторяют одни и те же модели поведения.

Вот почему необходимы некоторые правила и принципы. Они становятся указателями – теми столбиками, воткнутыми в землю, на которых указаны отметки, по которым мы можем мерить себя, других и качество наших отношений. Человеческие отношения, конечно, не строятся на объективных правилах, они являются для каждого личным опытом любви. Но объективные данные важны, особенно, если мы не понимаем, почему одно и то же случается с нами снова и снова.

Эта книга базируется на том, что каждый из нас нуждается в любви, которая дается нам здоровым, наиболее полным образом. Я предлагаю вам присоединиться ко мне в путешествии в выздоровление Стадии-II, которое будет называться «Как» – как исследовать себя, как понимать других, как учиться любить.

Глава 1
НА ЭТО ЕСТЬ ПРИЧИНЫ

Люди созданы для жизни в сообществе, поэтому мы вовлечены в отношения. Качество нашей жизни определяется качеством наших отношений, являются ли это отношения с любимыми, родителями, друзьями или коллегами по работе. Это же относится и к нашим отношениям с Богом (как мы Его понимаем), которые мы называем Верой.

Сохранение здоровых, заботливых отношений не является легкой задачей. Проблема часто не только в том, что отношения причиняют нам боль, а в том, что это происходит снова и снова, будь то длительные отношения, которые, совершая круг, вновь возвращаются к болевой точке, или каждые новые отношения, которые заканчиваются так же, как предыдущие. Нас тревожит то, что одно и то же продолжает происходить, и мы не понимаем, почему. Мы чувствуем себя беспомощными и теряем надежду, что сможем что-либо изменить.

Проблемы отношений особенно свойственны людям, которые росли в различных дисфункциональных семьях, начиная с алкогольных и заканчивая религиозно-невротическими. В семьях, подобных упомянутым, мы усвоили глубокомысленные замечания: «Что скажут соседи?», «Что посеешь, то и пожнешь», «Почему ты не можешь быть хорошей маленькой девочкой?», «Будь пожестче, ты же мужчина, перестань плакать», «Делу время, потехе час». Давно забытые уроки, но продолжающие оказывать на нас глубокое влияние. Нас пичкали подобными уроками насчет важности быть мужчиной, учили, что такое забота, что следует делать со своими чувствами, как обходиться со своим гневом, внушали, что работа важнее всего. Нам показывали, каких действий ожидают от мужчин и женщин, как взрослые преодолевают конфликты, и как люди, заботящиеся друг о друге, демонстрируют свою любовь.

Мы учились, затем практиковали это, затем мы стали тем, что мы практиковали. Взрослея, мы вносили в наши отношения точно то же восприятие и привычки, которые сопровождали нас всю нашу жизнь.

Что бы ни происходило в наших отношениях – на то есть причины. Эти причины настолько просто объяснимы и обладают такой силой, что, как только мы увидим их, мы должны будем признать, что «по-другому и не могло быть». Лишь поняв эти причины, мы можем принимать какие- либо решения и, только приняв решение и изменяя поведение, мы сможем по-настоящему измениться. Тогда события не будут такими, какими они были всегда.

Довольно потрясающее (а иногда вызывающее бунт) правило – это то, что мы становимся одним из своих родителей и женимся на другом. Вот хороший способ протестировать этот принцип в своей собственной жизни: напишите краткий обзор качеств отношений ваших родителей (или основных отношений, которые вас сопровождали). Кто из родителей поступал по-своему? Кто принимал решения? У кого была власть? Как он её использовал? Как при этом обходились с чувствами? Запишите фразы, которые ваши родители постоянно использовали – те, которые вы поклялись никогда не говорить вашим детям.

Затем составьте подобный перечень качеств ваших личных отношений. В ваших отношениях кто обычно поступает по-своему? Узнаете ли вы какие-либо семейные модели манипулирования? Таким же ли образом вы прячете свои чувства? Говорите ли вы детям то же самое, что ваши родители говорили вам, и тем же самым тоном?

Подобное отражение прошлого, становление одним из родителей и женитьба на другом не обязательно согласуется с половым признаком. По некоторым причинам женщина может наследовать основные качества своего отца. Может быть, он был тихим, пассивным человеком, а она была «маленькая папина доченька». Почти бессознательно она становится эмоционально и духовно похожа на него. Возможно, в такой семье доминировала мать, она была «боссом» в семье, она всегда делала все по-своему, и отец подчинялся. Если дочь «становится» отцом, то высока вероятность, что она выйдет замуж за «мать», – за мужчину, который доминирует и является властным. Она прицепится к тому, кому это нужно, кто требует чтобы все было так, как он того хочет (так как он, конечно, считает, что так и должно быть).

Этот сорт эмоционального клонирования может проявляться различными способами. Сыновья становятся отцами, дочери – матерями и наоборот. И как только мы становимся моделью какого-либо человека, мы начинаем стремиться найти того, кто отвечает нашим требованиям. Всегда есть причины.

Чтобы продвинуться в понимании еще на одну ступень, сделайте следующее: Если у вас есть дети, напишите подобный перечень качеств каждого из них. Дело в том, что, если у вас больше одного ребенка, то шансы велики, что один из них имеет тенденцию быть человеком, к которому можно отнести фразы: «Я – главный», «Все должно быть по-моему», «Если что-то не так, то я буду дуться и наказывать». Другой же ребенок имеет тенденцию говорить: «Все в порядке», «Я не хочу, чтобы они нервничали», «Что мне сделать, чтобы угодить им?», «Я не понимаю, что от меня хотят».

Ваши дети будут расти, отражая те модели, которые были им предложены, потом они найдут себе супругов – других молодых людей, которые заполнят их пустоты. Цикл продолжится.

Конечно, этот процесс отражения и моделирования относителен. Не все растут в дисфункциональных семьях, и не все дисфункциональные семьи одинаково дисфункциональны. Различия велики, поэтому истории наших собственных семей и качество наших текущих отношений будут значительно отличаться. Вы можете найти себя в любой из следующих ситуаций:

* Вы удовлетворены вашими отношениями. Вы хотите улучшить то, что и так замечательно.
* Вы не счастливы в ваших отношениях. Вы хотите узнать, можно ли сохранить плохие отношения. Если можно, вы хотите узнать, как этого сделать. Что для этого потребуется?
* Ваши отношения потерпели крах. Они закончились, и вы осознаете это. Вы хотите узнать, как положить этому конец. Можно ли прекратить отношения, никому не причиняя боли?
* Вы одиноки в течение уже длительного времени. Возможно, вам причинили боль в прошлом, и вы хотите знать, сможете ли вы снова кому-либо доверять. Как узнать, будет ли это разумным и безопасным?
* Вы одиноки, но вступили в отношения. Вам они нравятся, но вы до смерти боитесь. Поэтому ваши вопросы о приобретении уверенности. Как узнать, что дальше идти безопасно. Как вообще вы можете узнать, что происходит в голове другого человека?

Очевидно, ни одна книга не может охватить все эти вопросы. Мы можем лишь предложить вам простые, честные, необходимые принципы, касающиеся отношений. Затем с помощью упражнений и схем, представленных далее, вы можете применять эти принципы к вашей собственной жизни и узнавать больше о тех моделях поведения и правилах, которые работают в ваших собственных отношениях. Это понимание даст вам возможность принимать эффективные решения относительно того, как меняться.

# Дорожные указатели

Давайте начнем с дорожных указателей, которые отмечают четыре основных принципа отношений:

1. Здоровые люди создают здоровые отношения.
2. То, с кем вы в отношениях, говорит о вас так же много, как и о другом человеке.
3. Куда вы идете, там и оказываетесь.
4. Если ничего не менять, ничего и не изменится.

## 1. Здоровые люди создают здоровые отношения

Ни один человек, конечно, не совершенен, то же можно сказать и об отношениях. Первый принцип говорит о том, что отношения не могут быть здоровее, чем люди, участвующие в них. Как мы увидим далее, именно по этой причине первое обязательство, которое вы принимаете в отношениях, должно касаться не отношений, как таковых, а вашего личного роста. Это исходный пункт, который может сделать безопасными испорченные отношения и улучшить хорошие отношения.

История Нэнси великолепно иллюстрирует это.

Нэнси – тридцатисемилетняя мать троих детей. Она также взрослая дочь алкоголика. Взрослея, она поняла, что только за все извиняясь, она могла получить принятие и одобрение, в которых отчаянно нуждалась. Если она извинялась за свое поведение, она была «хорошей маленькой девочкой», которой всегда хотела быть, так как только хороших маленьких девочек любят. Она добилась мастерства в том, чтобы все время чувствовать себя виноватой и высказывать, насколько она виновата – к чему бы это ни относилось.

Однако больше всего она извинялась перед своим отцом-алкоголиком, даже если он не присутствовал в те моменты, когда она плохо вела себя или обижала кого-то. Она поняла, что с мужчинами считаются больше, чем с женщинами, поэтому извиняться нужно перед ними. Нэнси никогда не приходило в голову, что и мужчины должны когда-нибудь извиняться перед ней. В этом никогда и не могло возникнуть необходимости, так как её права не так важны, как права мужчины. Он не может сделать ничего достаточно плохого, за что следует извиняться. Даже тогда, когда её отец был груб и беспричинно наказывал её и других, Нэнси быстро приходила к заключению, что, если она хочет, чтобы он ею занимался, нужно всякий раз, когда он злой, извиняться перед ним.

В глубине души Нэнси понимала, что она не виновата в гневе отца, но она продолжала принимать упреки и извиняться. Вулкан гнева рос в молодой женщине, но его разрушительная сила сдерживалась скалой, прикрытой видом

пассивности. Он постоянно извергался, но никто не знал этого, так как слезы были молчаливые.

Отражая родительские модели поведения, Нэнси затем «стала» своей матерью и вышла замуж за мужчину, очень похожего на отца. Её муж был военным и жил по уставу. Он был достаточно приятным человеком, как сейчас говорит Нэнси, но он всегда должен был быть прав и был неспособен делиться своими чувствами или давать ей тот вид заботящейся любви, в котором она нуждалась. Если её муж не получал того, в чем нуждался, он просто начинал её игнорировать. Тогда, точно в соответствии с моделями поведения детства, Нэнси признавала, что она неправа, и извинялась, чтобы быть прощенной.

После десяти лет замужества с этим мужчиной Нэнси, в конце концов, начала работать по Программе выздоровления. До настоящего времени её сдерживаемый гнев был причиной её физических и эмоциональных проблем, и, переполняя чашу, изливался на мужа. Качество их совместной жизни изменилось от плохого к худшему.

Но благодаря Программе Нэнси обнаружила в себе некоторые модели поведения, которые руководили её жизнью, и начала разбираться в них. Она пришла к выводу, что не может продолжать дисфункциональное поведение своей юности. Она также поняла, что привычки её мужа настолько же живучи и будут практиковаться до тех пор, пока живы ее привычки, а не предписаны ему свыше. Она пришла к выводу, что сама была частью своей проблемы, что чем больше она нянчила своего мужа и терпела его нетерпимое поведение, тем больше она позволяла ему продолжать его. Осознав, какую форму принимает модель ее замужества, она испытала чувство гнева на себя за то, что участвует в увековечивании этой модели.

Так как Нэнси продолжала свое выздоровление, она стала учиться заботиться о себе в первую очередь. Она прекратила извиняться, если не было для этого повода, она становилась все более независимой от одобрения других, она укреплялась в своей самооценке. Мало-помалу, в результате работы по выздоровлению Стадии-II, она училась делиться своими чувствами и радоваться отношениям Стадии-II, основанным на честности, уважении и ответственности за свой собственный рост.

Неудивительно, что выздоровление Нэнси сначала было огромной угрозой мужу. По мере того, как Нэнси становилась все более честной с ним, он стал опасаться, что она найдет другого мужчину, думая, что причиной, по которой она была несчастлива с ним, было то, что он не отвечал её требованиям и был неспособен видеть её нужды. Его страх вызывал скачки в настроении, вспышки раздражения и частую критику усилий Нэнси меняться.

Однако к чести обоих надо сказать, что они встали лицом к лицу, глаза в глаза. Они продолжали обсуждать свои отношения и постепенно их слова стали приобретать смысл друг для друга. Нэнси могла подтвердить, что она действительно любит своего мужа и что меньше всего она хочет, чтобы их брак распался. Она не хочет искать себе другого мужчину.

Одушевленный таким заявлением, муж Нэнси смог взглянуть на некоторые модели своего поведения. Он смог признаться ей, что никогда не любил, и даже ненавидел некоторые диктаторские замашки своего отца. И хотя еще мальчиком поклялся, что когда вырастет, не будет обращаться с другими так, как обращались с ним, теперь он мог видеть, что поступает точно так же. А раз он это ненавидел, то понимает, что чувствует жена.

История Нэнси и её мужа заканчивается успешно. Я люблю счастливые истории. Вот почему я рассказал ее. Очевидно, есть много примеров отношений, которые не так успешны. Но Нэнси и её муж достигли успеха потому, что чем здоровее становился каждый, как личность, тем здоровее становились их отношения. Отношения не могут быть здоровее людей, в них участвующих.

## 2. То, с кем вы в отношениях, говорит о вас так же много, как и о другом человеке

Лично меня раздражает этот принцип. Если отношения разваливаются, то мы имеем тенденцию думать, что с нашим партнером что-то не так. Мы уверены, что если бы только он или она изменились, то наши отношения могли бы наладиться.

Как мы уже отметили, несчастья заключаются не в том человеке, с которым мы заканчиваем отношения. Возможно, нам не понятна причина, но привычки и модели поведения, которые мы практикуем всю свою жизнь, определяют тот тип людей, которые удовлетворяют нашим потребностям. Так же наверняка, как день сменяет ночь, мы найдем себе человека, что называется «то, что нужно». «То, что нужно» означает, что мы найдем то, к чему привыкли, совсем не обязательно, что это будет хорошо для нас.

Вспоминая свой брак, который давно распался, мой друг однажды сказал мне, что его жена была «как раз его типом женщины – блондинка и пассивна». Она была, безусловно, «то, что нужно», но женитьба закончилась разводом через шесть месяцев после свадьбы, и страх, что такое может повториться, парализовал этого человека. Он говорит, что хочет постоянных, неповторимых отношений с взаимными обязательствами, но больше он так и не женился. Он все еще обвиняет в своем одиночестве ту женщину, которая была «то, что нужно». Для него не будет недостатка в женщинах, которые «как раз то, что нужно». Однако вопрос в том, что делает его таким, что именно этот тип женщин является его типом.

То же относится и к женщинам, привычно оказывающимся в отношениях с мужчинами, которые плохо с ними обращаются. Никогда не было и не будет недостатка в таких мужчинах, их хватает вокруг нас. Вопрос не в них, а в том, что заставляет меня тянуться к такому типу людей.

Конечно, нет какого-либо оправдания оскорбительному обращению, но женщина, которая постоянно оказывается в отношениях, оскорбляющих ее, может учиться разбираться в себе и делать шаги, необходимые, чтобы меняться и не становиться вновь жертвой.

Главным вопросом в отношениях не является другой человек. Главный вопрос – это всегда – я. Что происходит со мной, по каким моделям поведения я продолжаю жить – возможно, неосознанно и не замечая. Что притягивает меня к этому человеку и таким отношениям с такой же силой и так же безрассудно, как мотылька к лампе?

То, что я имею в отношениях, меняется не тогда, когда я требую изменений от другого человека, а когда я начинаю серьезно и критически разбираться в себе.

## 3. Куда идешь, там и оказываешься

Никто из нас не может быть лучше, чем мы есть. Мы стали теми, кто мы есть, когда наши привычки и модели поведения сформировали наше представление о себе и наше понимание того, что для нас приемлемо, а что нет. Какими мы видим себя, таких партнеров мы себе выбираем – где бы мы ни были. И географически этот факт не изменить. Мы можем переместиться в любой уголок земли, какой захотим, но это не изменит природу наших отношений. Что мы берем с собой, переезжая? – Себя и свой имидж.

Примером, иллюстрирующим этот принцип, служит простое наблюдение: Опекун всегда будет жениться на Ребенке. Привычки порождают потребности, и Опекун нуждается в Ребенке. Их самооценка базируется на заботе о ком-то и, по-видимому, спасании того, кто в этом нуждается. А Ребенок только рад на ком-нибудь проехаться.

Но обычно наступает момент, когда Опекун устает заботиться о Ребенке. У него появляется тенденция негодовать на то, что сам создал. Но, если Опекун из Миннесоты, разочарованный Ребенком из Миннесоты, переедет во Флориду, кого там он или она найдет? – Ребенка из Флориды, конечно. И если он или она не изменится и потом переедет в Нью-Йорк, то догадываетесь, что будет? – Ребенок из Нью-Йорка. Другие места, но люди те же.

Однако сначала все может показаться не так. Люди обманываются на ранних стадиях отношений. Они нуждаются в «павлиньей защите».

В начале отношений оба партнера демонстрируют свое наилучшее поведение. Все знаки заботы и внимания присутствуют: комплименты, открытки к праздникам, желания свободно делиться чувствами и идеями. Но после всех этих прихорашиваний павлиньими перьями и хождений с важным видом оперение падает, и все видят вместо павлина напыщенного индюка. Опять одурачены. Вопрос в том, зачем вам нужна «павлинья защита»?

Единственная защита, которую я знаю, – это защита себя от собственной слепоты. Мы не можем видеть в другом то, что не в состоянии увидеть в себе.

В той же мере, в какой мы слепы по отношению к себе, чтобы увидеть в себе Опекуна или Угодника, мы слепы по отношению к нашим партнерам – Ребенку и Грубияну. В той степени, в какой мы не способны увидеть результат своего взросления в далеко небезупречном доме, мы не в состоянии увидеть подлинный характер тех, кто рос в похожих условиях.

Не помогает ни переезд, ни время, не важно, покидаете ли вы партнера или продолжаете жить с ним, одиноки ли вы или имеете отношения – суть в том, что, куда вы идете, там и оказываетесь.

## 4. Если ничего не менять, ничего и не изменится

Если третий принцип верен, то четвертый принцип очевиден. Если переезд не помогает, тогда что-то должно меняться. Так как мы не можем контролировать выбор другого человека, единственным вариантом остается взять ответственность за себя. А это может быть страшно рискованным. Нэнси, например, не имела гарантии, что её муж станет уступчивым и захочет расти. Так как её рост означал перемены, то чем больше она менялась, тем больше отдалялась от него. Он мог бы проявить упрямство и сказать: «Я не тот, кого можно изменить. Единственно, кто стал другим, так это ты». И он был бы прав. Она стала другой. Он мог бы сказать: «Я был хорош для тебя все эти годы. Теперь же ты хочешь сказать, что я вдруг стал недостаточно хорош для тебя?» В этом случае Нэнси была бы вынуждена сказать ему, что все эти годы он не был достаточно хорош, да и она тоже. Она именно это и сказала и, к счастью, мало-помалу он преисполнился желанием ее слушать.

Дело в том, что что-то должно меняться. Нет гарантии, во что это выльется. Некоторые изменения могут становиться болезненными – настолько, что если бы мы знали вначале, какими болезненными они будут, мы бы никогда не отправились в это путешествие. Но мы отправились в путешествие, теперь мы видим разницу и мы можем никогда не возвращаться к старому.

Изменения, которое мы совершили, болезненны они или нет, сделаны сознательно и обдуманно. Больше не происходят события лишь потому, что так было всегда. Больше мы не делаем что-либо только так, лишь потому, что не знаем, а как иначе, или потому, что у нас нет сил сделать иначе. Причиняет нам это боль или нет, но мы принимаем решения. И те перемены, которые следуют за этим, всегда лучше, чем повиновение силам, которых мы не понимаем.

# Последствия

Эти четыре принципа показывают, что есть причины, почему мы имеем те отношения, которые имеем, почему мы до сих пор все еще там же, почему одним отношениям суждено быть хорошими, другим же суждено распасться. Базируясь на этих принципах, давайте перейдем к естественному заключению – существует закон последствий.

Любое наше поведение, приобрели ли мы его в дисфункциональной семье или нет, имеет последствия. Не затрудняйтесь раздумывать, была ли или нет ситуация, в которой мы оказались справедливой, и переживать, что у нас не хватило знаний – последствия не зависят от этого. Последствия, часто далеко идущие, зависят от наших решений. Вот несколько примеров:

## Недостаток заботы

Почти каждый мужчина, с которым я разговаривал по душам, говорил: «Мы не делились чувствами в нашем доме. Это не одобрялось». Если это относится и к вам, то, возможно, вы никогда не учились способности делиться чувствами или проявлять заботу каким-либо образом. Вам может быть трудно просить то, в чем вы нуждаетесь, или быть уязвимым. Возможно, вам даже трудно выказывать симпатию или предлагать помощь, когда тот, о ком вы заботитесь, испытывает боль. Ко всему прочему, вам неоднократно говорили: «Будь тверд, не будь сентиментальным». Возможно, вы оправдываетесь фразами: «Пойми, я же немец (или ирландец, или скандинав, или поляк)» – неважно, какой вы национальности. Дело в привычках и моделях поведения, с которыми вы росли.

Какова бы ни была причина, но если вы не преисполнитесь желанием учиться заботиться о своем партнере, то он или она начнут испытывать эмоциональную анемию и духовный голод. А так как голод вызывает боль, а боль заявляет о себе очень громко, то, чем более обделенным себя чувствует партнер (а обделенному партнеру нет дела до того, немец ты, поляк или марсианин), тем более уязвимыми становятся ваши отношения.

Отношения – это то, где вы можете найти заботу, где вы можете найти безопасное место в этом пугающем и часто недоброжелательном мире – место, где вы являетесь особенным, и с вами обращаются как с кем-то особенным. Это особенное обращение, которое является сутью обязательств, принимаемых нами в начале отношений, называется «забота».

Если в отношениях недостаточно проявляется заботы, то последствия могут быть разрушительными. Когда мы сталкиваемся с такими последствиями, мы имеем тенденцию кричать, что они несправедливы и давать радикальные заверения, что с этого момента все будет по-другому. Но иногда это слишком поздно, и отношения, как и все живое, умирают. Когда это происходит, ничто не может их воскресить. Отношения умирают, как мы увидим в дальнейшем, от недостатка доверия. Как вы сможете доверять человеку, который не хочет учиться заботиться?

Подумайте об уровне заботы в ваших отношениях. Если этот уровень недостаточно высок, то какими могут быть последствия? Хотите ли вы жить с ними?

## Действия, вызванные глубоко укоренившимся страхом быть покинутыми

У большинства взрослых людей, которые воспитывались в дисфункциональных семьях, глубоко укоренился страх быть покинутыми – чувство, что, несмотря на то, насколько надежными кажутся их партнеры, рано или поздно эти партнеры покинут их в физическом или эмоциональном смысле этого слова. Если такие люди не принимают ответственность за свое собственное выздоровление, то они могут становиться настолько требовательными и настолько зависимыми, что кому бы то ни было, становится невозможным поддерживать с ними любящие отношения.

Я слышал много высказываний мужчин, подобных этому: «Я бы сделал что-нибудь приятное для нее, но боюсь. Дарить ей что-либо – все равно, что плевать в океан. Что бы я ни делал, ей всегда недостаточно. Стоит мне что-либо сделать – этого потом все время требуют».

Результатом того, что страх быть покинутыми не преодолен, является то, что партнерам жертв этого синдрома тяжело жить рядом с ними. Жертвы этого синдрома видят своих теперешних партнеров, как живое воплощение людей, которые предали их в прошлом. Вчерашняя травма так болезненна, что она разрушает настоящее. Страх быть покинутым или покинутой так велик, что это приводит к тому, чего действительно надо бояться: нынешний партнер становится измученным, стараясь доказать его или её преданность, и в конце концов ему это надоедает.

Так же, как и с людьми, которые не могут и не желают учиться быть заботливыми, причина, почему люди страдают от страха быть покинутыми, очевидна. Они боятся быть покинутыми в будущем, потому что их покинули и предали в прошлом, и может быть, это было сделано грубо и безжалостно. Осознаваемый или нет, этот страх, если не работать с ним, приводит к последствиям. Жертвы сами создают свое одиночество, которого боятся.

## К чему приводит, если мы не ценим нашего партнера достаточно высоко

Когда мы вступаем в отношения, мы естественно ожидаем, что наш партнер будет ценить нас достаточно высоко – что с нами будут считаться во всем. Когда эти ожидания не сбываются, начинаются разрушения, и рано или поздно можно ожидать последствий.

Единственным доказательством является поведение. Заявлений, что ваш партнер – номер один, недостаточно, если заявления не подкреплены фактами, которые показывают, на каких людей, какую деятельность и интересы вы тратите большую часть своего времени, энергии и сил. Составьте последовательный список ваших ценностей и сопоставьте, сколько на самом деле вы тратите времени и усилий на каждую из них. Часто вы можете видеть несоответствие.

Окончательным доказательством будет, когда ваш партнер скажет, где он или она видят себя в вашем списке ценностей. Я часто задаю парам вопрос, какое место каждый отводит себе в первых десяти приоритетах другого? Часто они не видят себя в первых пяти или шести. Бывает, что они не попадают даже в десятку.

Очень часто женщины отмечают первым приоритетом своего партнера «работу». За этим следует «спорт, друзья, телевизор, или хобби». Мужчины часто считают, что «дети» занимают верхнюю позицию в списке их партнерш. Если не «дети», то «подруги» и все чаще «работа». Какова бы ни была последовательность в списке суть в том, что последствия могут быть серьезными, если партнеры не считают себя значимыми друг для друга. Почти всегда, то поведение в партнере, которое больше всего вызывает в нас протест и обиду, является поведением, которое присуще нам самим. Мы негодуем, когда с нами поступают так, как другие считают, мы поступаем с ними.

## Несоответствие слов и действий

Противоречие слов и действий, к чему бы это ни относилось, вызывает серьезные последствия. Особенно это приводит к неразберихе, если касается отношений двух людей, когда произносятся слова: «никаких обязательств, нас ничего не связывает», а действия говорят об обратном. Когда два человека вовлечены в эмоциональные, сексуальные отношения, независимо от того, какие слова произносятся, один из партнеров начинает ожидать исключительных отношений, сопровождающихся обязательствами. Но, в конце концов, если что-то похоже на утку, ходит, как утка и крякает, как утка, логично предположить, что это и есть утка.

Человека, который влюбляется и вступает в отношения, несмотря на то, что слова об отсутствии обязательств постоянно произносятся и неохотно принимаются им, могут ожидать сердечные приступы. Он или она в итоге могут не справиться с последствиями, когда все станет очевидным. Эта сердечная боль может остаться на долгое время.

Второй партнер, который обычно провозглашает себя невиновным («Я всегда был честен с тобой»), тоже не избежит ущерба. Симптомы разрыва и напряжение, вызванное агонией, сопутствуют разрыву. И так как какие- либо обязательства не свойственны данному человеку, он или она могут решить, что лучшим выходом вынести этот кошмар будут другие отношения, даже если первые еще не закончены. Таким образом, хаос добавляется к хаосу, и стресс усиливается.

Но, возможно, наихудшим, что может произойти с человеком, который не может или не хочет брать обязательства, является утрата этим человеком способности верить, что кто-либо, когда-либо может принимать обязательства! Рано или поздно таким людям посчастливится встретить человека, к которому они испытают серьезные чувства, но призраки и демоны прошлого будут безжалостно охотиться за их сердцами. Они и их партнеры будут давать обещания верности, но сомнения будут оставаться. Они никогда не смогут быть уверены в том, оправдывается ли их доверие. Они смогут лишь увидеть в других, как в зеркале, свое отражение, а подобное зеркало не отражает того, чего нет.

## Если мы не говорим прямо

Наиболее распространенной причиной краха отношений является то, что люди не говорят то, что думают. По бесчисленным, непонятным, иногда трагическим, причинам два человека могут быть не способны сказать друг другу то, что они чувствуют, в чем нуждаются, и как воспринимают те или иные действия. Но как показал нам взорвавшийся вулкан Нэнси, молчание не означает отсутствие сильных эмоций.

Если мы не в состоянии попросить о том, в чем нуждаемся, то велики шансы, что мы не получим этого. Когда мы не получаем этого, мы ощущаем душевную боль, а боль ведет к злости. А когда мы злимся, мы начинаем сводить счеты. Всегда! Для этого мы можем использовать способы, которые завуалированы, но мы это делаем. Некоторые люди, не творческие в других областях, демонстрируют почти гениальность в изобретении способов сведения счетов.

Ясно, что нечестность, которая способствует «запертым эмоциям», всегда ведет к депрессии. По этой причине, я думаю, женщины страдают от депрессии больше, чем мужчины. Общество дает мужчинам разрешение гневаться. Женщинам нельзя. Женщина не выражает свой гнев, но испытывает боль. Но невозможно испытывать душевную боль и при этом не злиться. Когда я работаю с какой-либо женщиной, испытывающей депрессию, я всегда задаю вопрос, злится ли она на что-нибудь. И достаточно часто я слышу ответ: «нет». Но когда я расспрашиваю, причинял ли кто- либо ей душевную боль, то часто слышу: «Дайте мне сказать! Все, кого я знаю, ранят мои чувства».

Не только человек страдает от того, что мы не показываем свои чувства, – это же относится и к отношениям. Если партнеры не говорят прямо, то это лишает их возможности жить друг для друга наиболее полным образом. Очень просто предположить, что партнер равнодушен, ему нет дела до наших дел, хотя у него или нее и шанса никогда не было участвовать в наших делах. Когда консультанты выявляют этот факт, люди обычно изумляются, узнавая, что их партнеры делают все возможное, чтобы быть открытыми друг перед другом. Если бы только они могли знать, что этого ждут от них, и могли поверить, что в ответ им будет дано то же самое.

Последствиями того, что вы не говорите прямо, может быть широкий спектр: от физических заболеваний и риска, что вам будут наносить удары из-за спины, до того, что вы никогда не узнаете, что ваш лучший друг сидит напротив вас за обеденным столом.

## Если у нас есть связи на стороне

Существуют различные способы для оправдания связей на стороне. Если мы усердно плетем паутину своих заблуждений, то мы можем даже прийти к заключению, что иметь связи – это подходящее, возможно, даже, оправданное небесами, действие.

Связи забирают нашу энергию и лишают наши отношения шанса быть здоровыми. Рано или поздно беспорядок и хаос войдут в нашу жизнь, так как слова будут противоречить действиям. Связи предполагают тайные действия и ложь. Требуемое лживое поведение всегда ведет к потере моральных принципов, что сопровождается соответствующей потерей самоуважения. А последствием вины становится эрозия доверия.

Важно отметить, что не обязательно связи должны быть физическими. Эмоциональные связи, которые могут поддерживаться без сексуальных контактов, также ведут к разрушениям. В эмоциональных связях я позволяю себе стать центром чьей-либо жизни, и этот человек занимает такое же место в моей. Наши слова могут не признавать этого факта, но все другие атрибуты общения подтверждают: тон нашего голоса, глаза, заранее запланированная встреча у фонтана или «неожиданная» встреча в ресторане. Мы знаем очень хорошо, что происходит, но наши заблуждения позволяют нам продолжать это.

Особенно легко мы вступаем в эмоциональные связи с нашими терапевтами, духовниками, начальниками и сослуживцами. Особая черта здесь в том, что мы часто приходим к людям подобного сорта, когда нуждаемся в помощи и хотим двигаться вперед. Но вместо этого, наши эмоциональные связи с этими людьми становятся невидимыми якорями, которые крепко удерживают нас там, где мы есть, и препятствуют нашему росту.

Одинокие, несчастные, ищущие люди часто становятся добычей для связей. Людям, которым нанесли душевную рану или которые разочарованы в чем-то, также уязвимы для связей. Их истории могут разбивать вам сердца, но это ничего не значит. Связи имеют последствия. Эти последствия не могут убить вас или что-либо сделать с человеком, который является «хорошим» или «плохим», но что они могут делать, так это вести к разрушениям, вызванным болью и страданием.

Как и каждое из перечисленных «поведений» имеет негативные последствия, с такой же уверенностью можно сказать, что отсутствие таких «поведений» ведет к позитивным последствиям. Каждому решению сказать «нет» соответствует решение сказать «да». Когда мы делаем выбор стать заботящимися, мы становимся более любящими. Когда мы преодолеваем глубоко укоренившиеся страхи быть покинутыми, мы доказываем себе, что мы хозяева своей судьбы. Когда мы даем партнерам понять, что они во главе наших приоритетов, мы часто обнаруживаем, что такой же подарок получаем в ответ. Когда наше поведение не противоречит словам, наш мир наполняется гармонией и душевным покоем. Когда мы начинаем говорить то, что думаем, мы учимся верить в доверие, и становимся людьми, которые могут доверять. Когда мы отказываемся от связей любого рода, мы создаем разумные границы в наших жизнях и даем себе основание очень любить себя.

Что бы ни происходило в наших отношениях, на то есть причины. Когда мы их понимаем, мы можем делать хорошие вещи еще лучшими и находить выходы из ситуаций, которые могут быть не очень здоровыми. И не возвращайтесь к старому. Никогда.

# Мы готовы!

Если все это говорит вам о том, что предстоит много работы, то вы правы. Здоровые отношения требуют того, чтобы над ними работали. Но, во-первых, большинство из нас не обладают необходимыми навыками – нас никогда не учили этому. Во-вторых, как и пахота целины, это действительно тяжелая работа, даже, если у нас есть навыки. В других областях жизни, таких как бизнес, образование, спорт, мы принимаем необходимость усердной работы, чтобы развивать свое мастерство. Нам следует иметь такую же точку зрения по отношению к выздоровлению Стадии-II.

Несколько лет назад в самолете я разговорился с ассистентом тренера футбольной команды колледжа, который летел на розыгрыш кубка. Нет нужды говорить, что тренеры и спортсмены взяли на себя ответственность побеждать. Для этого они просматривают фильмы о противнике, изучают каждый эпизод состоявшихся за год игр. Затем они вновь возвращаются к просмотру игр, скрупулезно изучают позиции всех игроков в каждой игре сезона. За этим занятием они проводят бесчисленное количество часов. В результате каждый игрок знает, что его противник будет делать в той или иной ситуации, и каковы сильные и слабые стороны каждого игрока.

Я был потрясен, сколько приготовлений и усилий тратится на игру, о которой будут помнить только люди, интересующиеся этим. Тот молодой тренер, с горящими глазами (не было вопроса в том, что игра стоит первой в списке его приоритетов) все время повторял: «Ребята, мы готовы!». И это было так. Они выиграли кубок.

Давнишняя футбольная игра и всегда существующие отношения. Подготовка и усилия. Это заставляет задуматься.

Глава 2
ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – ЭТО О ЛЮБВИ

Прежде всего, когда мы говорим о личных отношениях, мы говорим о любви. Заставить любовь работать – вот наша цель в отношениях.

Если и есть тема, о которой вы могли бы собрать больше всего высказываний, то этой темой является любовь. Для некоторых любовь – решение, холодное и ясное. Для других это чувство – если нет чувства, нет и любви. Для остальных – это таинство объединения в браке.

Жестким холодным фактом является то, что независимо от того, что значит любовь для вашего партнера, но если он или она не испытывают этого чувства, то отношения находятся в опасности. Мы можем строить различные концепции о том, какая еда считается вкусной, но спор не нужен, чтобы ответить, голоден человек или нет.

Годами я наблюдал людей в клинических ситуациях, пытающихся построить или перестроить отношения без знания ключевого момента: что их партнеры хотят от них. Если я хочу жить с человеком, который для меня значим, то, конечно, мне необходимо знать, какую эмоциональную и духовную пищу, этот человек считает важной. Без этого знания работа по нашим отношениям похожа на «боксирование» с чемпионом мира, и «боксирование» вслепую. В отличие от футбольного тренера, который был более чем достаточно подготовлен к игре за кубок, мы часто не готовы работать с чем-либо таким же важным, как наши отношения.

Если бы я попросил вас написать три наиболее важные потребности или просьбы вашего партнера, какими бы они были? Попробуйте это сделать, затем сверьте это с тем, что напишет ваш партнер, чтобы увидеть, были ли вы правы.

Я часто прошу людей на своих частных консультациях сделать это. Удивитесь ли вы, что их ответы очень расходятся. Бывает так, что нет ни одного попадания. Если мы находимся в такой темноте по поводу потребностей тех, кто нам близок, то как мы можем быть им близки? В дальнейшем

мы обсудим, что построение доверия с другими требует, чтобы наше присутствие рядом с ними обещало им только самое лучшее. А доверие является сутью всех отношений.

# Три вопроса

Люди, с которыми я работаю, считают очень полезным получить твердые конкретные ответы на следующие три вопроса от своих партнеров:

1. Что для тебя значит быть любимым?
2. Что требуется, чтобы ты чувствовал себя любимым?
3. О чем ты в соответствии с этим просишь меня?

Каждый ответ дает информацию, которая необходима для построения здоровых отношений Стадии-II.

## Что значит для вас быть любимым?

Когда вы задаете партнеру этот вопрос, вы спрашиваете: «Каковы твои ценности, ощущения и мечты (такого, какой ты есть, с твоей жизненной историей) относительно любви? Ответы, которые я собрал по этому вопросу, разделяются на семь областей, которые могут быть представлены как иерархия чувств, расположенных в порядке следования, отображающем частоту ответов. В основании располагается наиболее требуемое чувство – «безопасность», у вершины – «особенность». Вот что говорят об этих уровнях мои собеседники:

1. Безопасность. Чувство безопасности связано с ощущением свободы от оскорблений. Как минимум требуется ощущение, что «здесь мне не причинят боль».
2. Защищенность. Чувство защищенности означает «я не один против мира». Это не значит, что ваш партнер должен соглашаться с вами во всем, но это значит, что согласен он или нет, он или она не повернется против вас и не встанет на сторону других, тем самым оскорбляя вас.
3. Поддержка. Чувствовать поддержку – значит иметь чувство, что ваш партнер поощряет вас – он не только встает на вашу сторону в трудную минуту, но помогает вам расти, мечтать и становиться лучше, чем вы есть, при этом, не соревнуясь с вами. Поддержка не означает, что вам нужно состязаться с партнером, – это означает помогать друг другу становиться теми, кем вы можете стать.
4. Причастность. Причастность означает быть вовлеченным и верить, что вы достаточно важны для своего партнера, чтобы чувствовать, что вы одна команда. Эта часто связано с внутренним миром, с желанием, чтобы партнер впустил вас в свой внутренний мир, чтобы разделить с вами мечты, чувства, мысли и скрытые боли без страха, что его осмеют или предадут.
5. Забота. Чувствовать заботу, означает чувствовать, что о вас заботятся. Это значит, что вам дают знать какими-то действиями (все время, начиная с дешевой открытки к празднику и заканчивая проявлениями нежной любви), что вы занимаете важное место в жизни вашего партнера.
6. Принятие. Чувство принятия, которому люди придают большую значимость, означает, что ваш партнер не заставляет вас быть другим, отличным, или лучше, чем вы есть. Понятно, что никто не совершенен, и рост всегда желателен, но это не исключает необходимость быть принятым таким, какой ты есть в данный момент жизни. Понимание, что партнер не разочарован и счастлив с тобой, таким, какой ты есть, и действительно ценит тебя, очень важно, чтобы чувствовать себя любимым.
7. Особенность. Хотя, термин «особенность» очень расплывчатый, он имеет очень конкретное значение. Чувство особенности возникает, если тебя ценят, если с тобой обращаются, как с чем-то дорогим в жизни. Хотя часто аналогом является то, как люди обращаются с любимыми домашними животными, антикварными вещами, китайским фарфором и семейными реликвиями, чувству особенности, которое возникает при подобном обращении, присваивается высший рейтинг в иерархии чувств, которые говорят вам, что вы любимы.

Вот как эти уровни могут быть изображены графически:

**7. Особенность**

**6. Принятие**

**5. Забота**

**4. Причастность**

**3. Поддержка**

**2. Защищенность**

**1. Безопасность**

Конечно, ваш график может выглядеть по-другому. *Как он выглядит? А как выглядит график вашего партнера? Если вы не знаете, что значит для вашего партнера чувствовать себя любимым, то куда двигаться?*

## Что требуется, чтобы ты чувствовал себя любимым?

Теперь, когда вы знаете, что значит для вашего партнера любовь как понятие практическое и поддающееся анализу, вы в состоянии изучать второй вопрос: что от вас требуется, чтобы партнер чувствовал себя любимым? Вы не ответственны за то, что чувствует ваш партнер, и конечно, необязательно иметь те же потребности, которые имеет он. Но важно знать, что же в списке вашего партнера и в его или её сердце. Вы же ответственны, делать все, что в ваших силах, (не жертвуя, конечно при этом своими принципами) чтобы создавать обстановку, в которой ваш партнер будет чувствовать себя любимым.

Обращаясь к иерархии чувств, которая отражает ответы на первый вопрос, мы можем проанализировать ответы на второй вопрос.

1. Не оскорбляй меня. Чтобы чувствовать себя любимым, как минимум, необходимо чувствовать безопасность. Значит, требуется, чтобы вы не подвергались не только физическим оскорблениям, но и словесным и эмоциональным, которые возможны при таких нечестных приемах, как упреки, оправдания и безразличие.
2. Будь рядом. Так как на следующем уровне стоит защищенность, значит, требуется, чтобы вы воспринимали партнера как человека, стремящегося быть рядом. Чтобы чувствовать себя любимой, требуется, чтобы ты был рядом.
3. Показывай, что ты относишься ко мне как к личности. Если быть любимым или любимой означает чувствовать поддержку, значит, требуется, чтобы ваш партнер общался с вами как с личностью. Необходимо, чтобы люди знали, что они представляют ценность сами по себе, не зависимо от функций, которые выполняют.
4. Делись со мной. Чтобы чувствовать себя любимой, необходимо чувствовать себя вовлеченной в дела партнера. Значит, требуется, чтобы партнеры стремились и могли делиться друг с другом своими чувствами, мыслями, жизнью.
5. Не бойся пожертвовать своим комфортом. Чтобы создать атмосферу, в которой партнер чувствует заботу, требуется готовность жертвовать своим комфортом или тем, что вам хотелось бы делать.
6. Показывай радушие. Если принятие является важной составляющей, то радушие – это как раз то, что практически демонстрирует принятие. Радушие показывает, что вас ждут, что вы пришли в гости и хозяева рады вас видеть. В сердцевине всех распавшихся отношений, каждого развода находится недостаток радушия – чувство, что «тебе до меня нет дела». С другой стороны, здоровые отношения отражают противоположное: чувство, что вы являетесь приоритетом, что о вас заботятся.
7. Капитулируй. Капитулировать в отношениях не означает сдаться, а означает оставаться внутри тех границ, которые вами были выбраны. Оставаться преданными обязательствам перед вашим партнером. Даже если возникает возможность других отношений, вы говорите «нет», не потому, что вы боитесь быть пойманными, а потому что вы делаете выбор не делать этого ради всего хорошего в отношениях, которые вы уже выбрали. Капитуляция приносит душевный покой вашей верности.

Вот как бы выглядел этот перечень графически:

**7. Капитулируй**

**6. Показывай радушие**

**5. Не бойся пожертвовать своим комфортом**

**4. Делись со мной**

**3. Показывай, что ты относишься ко мне как к личности**

**2. Будь рядом**

**1. Не оскорбляй меня**

Если вы положите рядом эти два списка, то сможете увидеть взаимосвязь.

|  |  |
| --- | --- |
| **Что практически значит для меня быть любимым** | **Что требуется мне, чтобы чувствовать, что меня любят** |
| 7. Особенность 6. Принятие 5. Забота4. Причастность 3. Поддержка2. Защищенность 1. Безопасность | 7. Капитулируй 6. Показывай радушие 5. Не бойся пожертвовать своим комфортом 4. Делись со мной 3. Показывай, что ты относишься ко мне как к личности 2. Будь рядом 1. Не оскорбляй меня |

*А как выглядит ваша иерархия чувств?* Может быть, вы не знаете, что эта информация очень важна.

**Что для меня значит Что мне требуется**

7. 7.

6. 6.

5. 5.

4. 4.

3. 3.

2. 2.

1. 1.

Знать, конечно, не означает делать. Вы можете с легкостью решить, что то, что говорит вам ваш партнер, глупо и не обосновано, и вы не собираетесь реагировать или отвечать на это. Но, по крайней мере, в этом случае вы бы принимали свое решение, будучи информированными. В другом случае есть надежда, что информация, подобная этой, вооружит вас знаниями, которые дадут реальный шанс принимать решения, которые улучшат ваши отношения. Для такой надежды есть все основания, так как она основана на важной информации, связанной с вашими отношениями: что требуется партнеру, чтобы чувствовать себя любимым или любимой.

## О чем ты просишь меня?

Реакцией на изучение того, что значит для вашего партнера быть любимым или любимой, должен быть следующий вопрос: «О чем ты просишь меня?» Этот вопрос затрагивает весь процесс отношений, когда мы переходим к особому поведению. Ответы типа «уважения ко мне» или «дай мне почувствовать забочу» слишком общие, чтобы быть полезными. *Требуется список конкретных действий.*

Прием, которым я пользуюсь, чтобы получить информацию, является упражнением «заполни пропуски». Каждому нужно записать (а не просто подумать об этом) две или три реплики в каждое из следующих предложений:

1. Когда ты …, я больше всего чувствую себя любимой (в безопасности или, что обо мне заботятся и т.д.)

Важно, чтобы, отвечая на вопросы, вы наиболее точно отразили свою индивидуальность. Вот несколько возможных ответов:

* «звонишь мне, просто узнать, все ли у меня в порядке»;
* «говоришь, что любишь меня»;
* «узнаешь мое мнение, прежде чем принять решение».

2. Когда ты …, я больше всего чувствую, что со мной не считаются (меня используют, берут надо мной верх и т.д.)

Вновь заполните пропуски, записав то, что вызывает самые отрицательные чувства в ваших отношениях и чего нужно избегать. Вот несколько примеров:

* «ежедневно критикуешь меня за то, как я выгляжу»;
* «отказываешься давать мне деньги»;
* «постоянно опаздываешь, чтобы мы ни делали».

Теперь запишите свои ответы на следующие два вопроса:

1. О чем я прошу тебя:
2. Что я прошу тебя не делать:

Информацию, предоставленную упражнениями, не следует использовать как шантаж или для удержания партнера в заложниках. Она предлагается вам как просьба делать то, что даст возможность вашему партнеру чувствовать доверие, безопасность и любовь. И пока просьбы вашего партнера не являются насилием над вашей натурой, вам следует внимательно прислушиваться к ним и принимать их всерьез.

Путь, по которому могут развиваться ваши отношения, теперь ясен. *Делайте то, что является важным для вашего партнера, и перестаньте делать то, что его огорчает.*

Последнее, что нужно сделать – это проанализировать информацию, которую дали эти упражнения. Соотнесите то, что вы узнали из двух вопросов со следующим вопросником:

* *Ясно ли я представляю* (не обязательно соглашаюсь) о чем мой партнер просит меня?
* *Является ли то, о чем он или она просит, обоснованным?* Просьба, «делай так, чтобы я всегда чувствовала себя хорошо» не является обоснованной, так как никто не может заставить кого-то всегда чувствовать что- то. Также просьба «никогда не отвергай меня» накладывает на вас непосильный груз, потому что в зависимости от того, что происходило в семье вашего партнера в прошлом, он или она может продолжать чувствовать отверженность, независимо от того, что вы делаете или не делаете. К тому же, так как никто не совершенен, совершенство (как в просьбах «всегда выполняй то, или иное») является необоснованной просьбой.
* *Могу я делать это?* Важно знать, обладаете ли вы умением делать то, о чем просит ваш партнер. Если нет, то вы не сможете это делать, и неудача вызовет серию реакций, которые в дальнейшем будут ухудшать ваши отношения.
* *Стремлюсь ли я выполнять желания?* Возможно, вы можете, но не стремитесь. Это не обязательно говорит о том, что вы ужасный человек, но это нужно четко оговорить. Если вы не готовы делать то, что ваш партнер считает необходимым, то вам обоим лучше знать об этом заранее, чтобы потом возможное болезненное решение не было неожиданностью. Стремиться – также означает стремиться развивать свое умение, которым вы в данный момент не обладаете (например, умение делиться чувствами, говорить прямо, принимать ответственность за свой собственный рост). Готовы ли вы сказать: «Я не могу делать этого сейчас, но я постараюсь научиться этому?»
* *Какие изменения мне надо сделать?* Если вы стремитесь, но не в состоянии выполнять желания партнера, то вам следует отдавать отчет, чему вы себя подвергаете. Под давлением или в момент страсти (или того и другого сразу) вы можете взять обязательство меняться, не осознавая тех усилий, которые потребуются для этих изменений. Позже могут быть обиды, когда вы осознаете, чего это стоит. Но, коль «назвался груздем – полезай в кузов».
* *Отплатит ли мне партнер тем же?* Допустим, вы стремитесь выполнять желания партнера и можете это делать, а ваш партнер? Это важно. Если ваш партнер не будет тратить такое же количество энергии и рисковать быть таким же уязвимым, то вы подвергаете себя многочисленным потерям.

# Анатомия отношений

Чем яснее вы понимаете анатомию отношений, тем более важным будет то, что вы узнали, благодаря вышеприведенным упражнениям. Несмотря на то, что отношения строятся на субъективном опыте, существуют все же правила. И насколько было бы опасно, если бы хирург, не знающий анатомии человеческого тела, делал операцию, настолько же фатальным может быть, если мы начнем работать над отношениями, не зная основ.

Недавно, когда я бегал трусцой по верхней дорожке в клубе здоровья, мне случилось наблюдать теннисную тренировку этажом ниже. Теннисный профессионал с большим терпением обучал новичка. Он плавными движениями перебрасывал мяч через сетку, поощряя вспотевшего новичка следить за мячом и «всего лишь отбивать». Ученику удавалось это сделать, может быть один раз из пяти.

Пока я наблюдал этот урок, мне пришла в голову поразительная мысль: как многому может он научить нас относительно наших отношений. В отношениях мы полностью зависим от желания и способности нашего партнера играть честно. Не важно, насколько изумительным игроком может быть один из партнеров, но если другой игрок не может или не хочет играть, то игра не состоится. Важна игра, а не уровень мастерства отдельного партнера.

Пока я продолжал бегать, я начал представлять различные ситуации на теннисные темы и начал соотносить эти ситуации с различными клиентами, с которыми работал. В одном случае я представлял игрока необыкновенного мастерства в новых кроссовках, с крепкой теннисной ракеткой и новой коробкой с мячами. Он готов и он отчаянно хочет необыкновенной игры, но его партнер сидит на скамейке, читая газету, совершенно безучастный. Не зависимо от того, как сильно хочет играть первый игрок, игры не будет.

В другой ситуации спортивное товарищество ничего не значит, – победа – вот, что имеет значение. Если для этого надо смошенничать, значит, идут на это. Если это означает психологические игры с противником и попытки запугивания, тогда – ждите этого. В этом случае, как и в некоторых отношениях, «противник» как раз подходящее слово, не так ли? Определенно, в таких отношениях победа – вот, что важно, а не забота, не товарищество, не помощь друг другу. Противники отбивают мячи со страшной силой, и в конце игры каждый изможденный игрок уходит, шатаясь, провозглашая победу.

Есть еще одна ситуация – никто из игроков не хочет играть. Они даже не знают, что привело их на корт, но они здесь, и они перебрасывают мяч без особого энтузиазма. Это скучная игра.

Если ваши отношения сравнить с теннисным матчем, на что они похожи? Для завершения картины давайте используем такие слова как каждый, доверие, надежность, рост, Программа в контексте теннисного матча:

## 1. Каждый

Отношения не могут стать здоровее, чем каждый из партнеров, которые стремятся и могут строить их. Мы можем взглянуть на это с трех сторон.

* Желание. Ваш партнер по другую сторону сетки, может быть, не хочет таких отношений, каких хотите вы. Возможно, вы хотите заботы, близости, взаимной доброты, а ваш партнер может хотеть быть или отшельником или тираном, или относиться к отношениям как к отелю – месту, где можно поесть и поспать. Если вы и ваш партнер (или ваши дети в другом случае) не хотят такой игры, то кроме разочарования и боли ничего не может быть.
* Стремление. Были бы вы готовы работать по Двенадцати Шаговой Программе, если бы это было нужно, чтобы заставить ваши отношения работать? А если бы для этого вам и вашему партнеру потребовалось каждую неделю садиться друг перед другом для диалога, присутствовало бы здесь стремление? Если бы вы поняли, что потребуется время, чтобы узнавать друг друга снова, готовы бы вы были потратить усилия? Если мы чувствуем, что самым главным запросом в жизни является интимность, которая возможна только в здоровых отношениях, стремимся ли мы делать все, что от нас зависит, чтобы это стало реальностью? Нам всем хотелось бы сыграть удивительную партию в теннис, но для этого каждый игрок должен приложить усилия, которые для этого требуются.
* Умение. Сильное желание все же недостаточно. Здоровые отношения, как я уже отметил, требуют навыков, которыми можно овладевать. И если оба партнера хотят играть в одну игру и хотят научиться необходимому мастерству, то нет предела мастерству в игре, которой можно наслаждаться.

## 2. Доверие

Вторым из пяти слов является доверие. Качество любых отношений определяется степенью доверия. Не вполне очевидно, что доверие означает больше, чем сексуальная верность или финансовая честность. Доверие, конечно, требует и того и другого, но это также означает, что вы полагаетесь на партнера как на человека, который играет в честную игру, – он отбивает мячи, которые вы ему посылаете. Доверие означает, что партнеры вдохновляют друг друга и совершают действия, которые действительно важны, а не те, которые вам кажутся важными (упражнения, представленные ранее в этой главе, необходимы для развития доверия). Степень доверия может продемонстрировать наше общение. Если степень доверия достаточна, то пара может общаться на любые темы – даже если есть разногласия – так как каждый партнер будет слушать, уважая мнение другого, и принимать его всерьез.

## 3. Надежность

Единственным способом завоевать доверие является надежность. Чтобы ваши отношения стали крепче нужно не задавать вопрос: «Могу ли я доверять своему партнеру?», а задавать вопрос «Может ли мой партнер доверять мне?» Первое движение должно быть обращено к себе, а не к партнеру. Себе нужно задать вопрос: «Что мне надо сделать, чтобы стать более надежным партнером?»

Конечно, если пара имеет с этим проблемы, то ни один из партнеров не желает слушать этот вопрос. Чаще следуют обращения к консультантам, сопровождаемые грустным и жалостливым видом, с тем, чтобы повлиять на другого партнера. И один Бог знает, ему или ей нужна помощь.

Но изменения не начнутся, пока партнеры указывают друг на друга и требуют перемен. Что на самом деле происходит в этом случае, так это то, что каждый упирается и говорит: «Я не буду меняться, пока не изменишься ты». Когда это случается, они отступают за свои баррикады и начинают бросать бомбы друг в друга.

Только тогда, когда партнеры стремятся взглянуть на себя и взять ответственность за свой собственный личный рост и изменения, начинается прогресс. И такое обязательство должен взять каждый партнер. Если это не так, то по счету платит только один из них. А можно ли доверять человеку, который отказывается оплачивать свои счета?

Моя жена – одна из немногих людей, которые могут радоваться всему. Она находит радость почти во всем, будь то выходной, проведенный каким-либо особым образом, или муравьи, которые бегают по пирогу на пикнике. Я же имею тенденцию все время беспокоиться. Я считаю, что всегда что-нибудь может случиться плохое, поэтому мы должны быть настороже.

Представьте, на какой риск идет человек, подобный моей жене, когда выходит замуж за такого, как я. Если я не стремлюсь, прежде всего, разбираться в себе, как я могу ожидать, что моя жена будет это делать? И прежде всего моя слепота насчет себя делает меня ненадежным. Чем менее надежен я сам, тем меньше доверия я вкладываю в наши отношения. А коль имя нашей игры – доверие, то мне бы следовало об этом позаботиться!

Вот пример. Несколько лет назад моя жена выиграла поездку в Нью-Йорк. Как всегда она пришла в восторг, во-первых, потому, что никогда не была в Нью-Йорке, во-вторых, поездка была на двоих, и я мог поехать с ней. Мы повели себя в соответствии с нашими обычными моделями поведения. Моя жена радостно готовилась к путешествию, в то время как я описывал в деталях все бедствия, которые могут выпасть на нашу голову. Моей жене это надоело и, в конце концов, она объявила, что не берет меня. Мне было сказано: «Ты уже испортил мне поездку. Ты только нудишь и слоняешься с кислым видом. Я думаю, что будет лучше, если ты останешься дома. Здесь ты с таким же успехом можешь чувствовать себя несчастным, как и в Нью-Йорке».

«Но я хочу ехать», – запротестовал я.

«Тогда подумай о своем настроении. Или измени его или оставайся дома», – сказала она мне.

Вы можете видеть, что с моей стороны это была нечестная игра. Старое, деструктивное, заученное поведение брало верх. Играя нечестно, я был ненадежен, и доверие потерпело поражение.

Но я взял себя в руки, мы поехали и чудесно провели время.

Дело в том, что неважно, кого как воспитывали, неважно, каковы были наши семьи в прошлом, неважно, какие самоподавляющие модели поведения мы усвоили в прошлом, – мы являемся ответственными. Мы можем обрести контроль над своей жизнью. Мы можем начать путешествие в выздоровление Стадии-II и стать людьми, которые в состоянии радоваться отношениям Стадии-II.

Моя подруга – консультант, которая работает исключительно с женщинами, которых подвергали избиениям, рассказывала мне, что её клиенты часто задают вопрос: «Неужели существуют хорошие мужчины вне этого центра?» Моя подруга, не смотря на то, что очень сочувствует их ситуациям, отвечает: «Неужели есть хорошие женщины в этом центре?» Она слишком хорошо понимает тенденцию показывать пальцем на кого-то другого и находить проблемы вовне. И она знает, что если женщина, которую она консультирует, хочет выздоравливать и найти здоровые отношения, то единственный путь – искать причину внутри. По её мнению, не беда, что они покончили с мужчинами, характерной чертой которых было то, что они оскорбляли этих женщин. Но если эти женщины не изменят в себе то, что вовлекает их в отношения, характерной чертой которых являются оскорбления, то по печальному опыту она может сказать, что они снова появятся перед ней.

## 4. Рост

Четвертым словом является рост. Рост означает изменения. Люди не становятся более надежными внезапно. Это требует усердия и осознанных усилий. Один из моих основных принципов – если ничего не менять, то ничего не изменится – как никогда верен, если это касается личного роста, особенно в контексте отношений. Что-то должно измениться, чтобы качество наших отношений улучшилось. Так как мы не можем контролировать другого человека, мы можем требовать изменений только от себя.

В следующих главах мы особо остановимся на некоторых моментах, которые могут требовать изменений, если мы хотим стать более надежными и больше доверять другим, что позволит обоим партнерам развивать динамичную игру.

## 5. Программа

Пятым словом, нуждающемся в пояснении, является Программа. Так же, как мы не становимся более надежными внезапно, так же и не происходит внезапный рост. Для этого требуется Программа, другими словами – практика. На практике мы овладеваем навыками, необходимыми, чтобы делать что-либо, будь то построение здоровых отношений или работа над подачей в теннисе.

Следующая картина показывает, как эти пять слов соотносятся друг с другом, вытекают одно из другого и дополняют друг друга. Посмотрите, можете ли вы объяснить процесс самому себе, а затем проверьте, насколько хорошо вы схватили суть, объяснив это своему партнеру.

Если -

*Каждый* из участников хочет, стремится и работает над развитием необходимых навыков, тогда

*Доверие* растет между ними, так как каждый доказывает свою

*Надежность*, играя честно. Надежность появляется как результат

*Роста*, который в свою очередь является результатом работы по мудрой *Программе* Стадии – II.

Чем больше, каждый работает по своей Программе, тем больше вырабатывается доверия, так как оба становятся все более надежными и, замыкая круг; каждый становится ближе друг к другу.

# Навыки

Если отношения требуют навыков, то какие это навыки? Позвольте предложить вам шесть из них: пользуясь теннисной терминологией – два сета по три навыка в каждом. И поскольку нет ничего более реального, чем личное, я попрошу вас оценить себя и своего партнера (или ваших детей, или родителей, или кого-либо еще, с кем вы имеете отношения) по каждому навыку. Поставьте баллы от 1 (нет умения) до 10 (превосходное умение).

Если сумма баллов будет низкой, то вам следует быть реалистом насчет своих ожиданий. Но помните, что люди могут меняться и новыми навыками можно овладевать. Отношения, которые на грани распада, могут измениться и стать великолепными, если вы преисполнитесь желанием работать над ними.

## 1. Знать, что вам действительно нужно

Это может показаться простым, но это не так. Опекунам нужно или они думают, что им нужно, заботиться как можно о большем количестве людей. Мученикам кажется, что они нуждаются в боли. Трудоголики чувствуют, что им нужно как можно больше работать. Перфекционистам нужно больше времени, чтобы успеть больше сделать, и больше таланта, чтобы сделать это лучше. Еще среди нас есть такие, кто пережил так много и так усердно работал над тем, чтобы ничего не хотеть, что потерял способность в чем-либо нуждаться.

Возможно, в чем мы действительно нуждаемся, чтобы стать более человечными, более цельными, более верующими, – это всего лишь в крепком объятии. Возможно, нам нужно, чтобы работы было поменьше, а отдыха побольше. Может быть, нам нужны праздники.

Иногда то, что нам действительно нужно, – это не быть железным столбом, а капитулировать, и разрешить себе быть слабыми и уязвимыми. Может быть то, в чем мы нуждаемся, – это позволить другим, для разнообразия, позаботиться о нас.

Очевидно, спектр наших нужд и наших возможностей широк. Суть в том, что если мы не понимаем своих нужд и не стремимся понять, что нам нужно, то мы не можем просить другого человека, что-либо для нас делать. Если мы не говорим прямо о своих нуждах, то велики шансы, что на них никогда не ответят. А если на них не ответят, то в результате возникнет злость, что всегда ведет к попыткам свести счеты.

*Оцените себя и своего партнера по десятибалльной шкале.*

## 2. Просьба, чтобы па ваши нужды ответили.

Как только вы определили свои нужды, перед вами встает следующая задача – говорить о них. Другой альтернативы нет – только прямой разговор. Даже если ваш партнер поступает нечестно и не слушает вас, когда вы прямо говорите с ним, у вас возникает удовлетворение и растет самоуважение, потому что вы сами играете честно.

Многие люди дают себе 8 или 9 баллов за это умение говорить о своих нуждах, но только поведение может подтвердить это. Когда последний раз вы действительно говорили своему партнеру о своих нуждах? Если ответом будет 1975 год, то, может быть, ваша оценка завышена.

Многим из нас очень трудно просить о том, в чем мы нуждаемся. Это идет вразрез со строгими правилами, которые мы заучили в прошлом. Под знаменами силы или добродетели мы отказываем значимым в нашей жизни людям в удовольствии давать нам то, что мы ценим.

Просьба о том, в чем мы нуждаемся, не означает шантаж или требования, чтобы нам что-нибудь дали. Это значит терпеливо и открыто общаться с другим человеком, говоря ему о своих нуждах, что является неотъемлемым, чтобы возникло доверие.

*Оцените себя и своего партнера по десятибалльной шкале.*

## 3. Поступайте так, чтобы ваш партнер понимал, что вы заботитесь о его или её нуждах.

Заметьте, что я не говорил о том, что вы должны взять ответственность за нужды вашего партнера. Тогда это будет зависимым опекунством. Но так как мы заботимся и любим, мы создаем обстановку, в которой партнер понимает, что мы заботимся.

Одна знакомая мне выздоравливающая женщина, которая выросла в дисфункциональной семье, которой было совершенно отказано в какой-либо заботе в юности, недавно рассказала мне трогательную историю. У этой разведенной женщины есть дочь. Так как эта женщина занимается своим выздоровлением, она много работает над тем, чтобы понимать нужды и чувства дочери, которой недостает отца, из-за чего она иногда чувствует себя одинокой и потерянной. Мать вынуждена работать с утра до ночи, чтобы свести концы с концами, поэтому маленькая девочка часто чувствует себя заброшенной.

В конце концов, дочь смогла заговорить с матерью о своих чувствах, и та решила организовать «Клуб любви». В свободное от работы время они втроем – мама, дочь и плюшевый медвежонок отправились на пикник. Сосуд любви маленькой девочки был наполнен любовью, и везде сверкало солнце. Мы должны доверять тем, кто заботится о наших нуждах.

Один мужчина рассказал мне о том, что он сделал для своей жены, которая является истинной ирландкой, чей любимый праздник в году – день Святого Патрика. Он мог оставить этот праздник без особого внимания, но он заботится о своей жене и о качестве их отношений. Поэтому в этом году он нашел магазин, в котором продавали картонные ирландские фигурки, нанизанные на леску. Он прикрепил эту леску с фигурками над аркой, которая ведет в кухню. Когда жена пришла домой, она была в восторге не только потому, что фигурки напомнили ей о любимом празднике тех мест, откуда она родом, а от внимания её мужа, который показал, что он замечает то, что она ценит, и считается с этим.

Создание обстановки доверия не означает, что то, что важно вашему партнеру, должно становиться важным для вас. Конечно, суть совсем не в пикниках, не в плюшевых медведях и не в ирландских фигурках. Но все это создает обстановку, в которой другой человек понимает, что вы заботитесь. Это о том, как выходить из своей зоны комфорта, чтобы освобождать место другому и при этом испытывать удовольствие.

*Оцените себя и своего партнера по десятибалльной шкале.*

## 4. Знать, что вы чувствуете

Это звучит очень просто. Любой знает, что он чувствует. Но так ли это?

Мы чувствуем то, что привыкли чувствовать. Наши чувства обычно зависят от того, что нам позволено чувствовать. Если мы росли, и нам говорили, что такие-то чувства испытывать «непозволительно», то мы это и усвоили: что бы это ни было, но «так» чувствовать нельзя. И мы никогда не учились понимать или расширять свой словарь для выражения чувств.

Мы не можем делиться чувствами, которых у нас нет, и до тех пор, пока мы не узнаем, что мы чувствуем, мы не сможем делиться своими чувствами.

Один замечательный человек, которого я знаю, остается трезвым уже два года и находится в выздоровлении Стадии-II. Он понял, что перечень чувств, которыми он может охарактеризовать свое состояние, не займет и почтовой марки. Поэтому он разработал остроумный план, чтобы изменить ситуацию. То, что он делает, может пригодиться и нам.

Если он едет куда-либо, то берет с собой список с перечисленными 150 чувствами. Он положил этот лист в пластиковую прозрачную папку, которую укрепил на переднем сидении машины (так как он продавец, то часто разъезжает). Если он застревает в пробке или ждет у красного сигнала светофора, он берет папку и принимается за работу. Он выбирает названия чувств: симпатия, гнев, радость, отчаяние – и спрашивает себя, действительно ли ему знакомы эти чувства. Он размышляет над ситуациями, в которых он мог испытывать одно из этих чувств. Короче, он работает над этим. Он является героем. Он принимает решения в соответствии со Стадией-Н выздоровления.

А видите ли вы ясное различие, например, между обидой и злостью? Различаете ли вы, когда чувствуете страх, а когда страх проявляет себя как ярость? Понимаете ли вы различие между чувством вины и чувством печали?

*Оцените себя и своего партнера по десятибалльной шкале.*

## 5. Делиться своими чувствами

Может быть, в конце концов, мы составим полный словарь наших чувств, но пока мы не начнем делиться ими с другими, мы будем оставаться чужими. Делясь чувствами, мы создаем близость и интимность, которую так отчаянно ищем в наших отношениях. С другой стороны, мы можем делиться чем-нибудь другим – нашим домом, телом, едой, деньгами – но если при этом мы не делимся чувствами, мы не становимся близкими.

Иногда мы не знаем, что мы чувствуем. Но вместо того, чтобы сказать: «Я не уверен. Дай мне время разобраться в своих чувствах, тогда я скажу», мы часто говорим: «Все нормально. Все хорошо». У нас дым валит из ушей, нам так одиноко, мы глотаем невидимые, а иногда и реальные слезы, или нам может быть так страшно, что дрожат коленки, но мы все равно говорим: «Окей, все хорошо, я в порядке. Как ты?».

Трудно доверять кому-либо, кто не будет и не может делиться чувствами. Но если мы очень хотим, то мы можем научиться, несмотря на все оправдания, которые мы ищем, чтобы не делиться, и, несмотря на отсутствие опыта. Как вы можете не доверять человеку, который усердно работает над приобретением навыков, необходимых для отношений?

*Оцените себя и своего партнера по десятибалльной шкале.*

## 6. Поступайте так, чтобы ваш партнер понимал, что вы заботитесь о его или её чувствах

Опять же, это не означает брать ответственность за чувства вашего партнера, но приложить максимум усилий для того, чтобы дать понять партнеру, что вам важно, что он или она чувствует.

Говорите ли вы комплименты партнеру, который чувствует себя старым, как он или она прекрасно выглядит? Готовы ли вы разделить радость с партнером, когда он или она безгранично счастлив? Если партнер беспокоится о чем-либо, проявите ли вы заботу или всего лишь скажете: «Да брось ты. Не о чем волноваться. Не будь ребенком».

В последние годы было много написано о феномене так называемой мужской менопаузы или кризисе среднего возраста. Как бы это не называлось, с этим, конечно, сталкиваются многие мужчины. Достаточно просто понять, почему (если бы только мужчины начали говорить об этом). В какой-то момент жизни мужчины начинают слабеть физически, животы обвисают, и волосы начинают выпадать. Есть вероятность, что в профессиональной деятельности они уже не смогут продвинуться, их начальники могут выглядеть как их дети. И если они не работают со своими чувствами и не могут делиться ими со своими партнерами, то в этот период жизни они становятся напуганными, чувствуют отчуждение и часто у них появляется досада, что жизнь проносится мимо. Сердце щемит от чувства, что так много еще нужно сделать того, что никогда не будет сделано. Море эмоций часто сопровождает это приспособление к среднему возрасту. Безопасно ли мне говорить о моих страхах и болях? Будет ли кто-нибудь это слушать? Постарается ли кто-нибудь понять?

Очевидно, никто не может принимать решения за мужчину или женщину, находящихся в кризисе среднего возраста, кроме них самих. Но мы можем оказывать огромную помощь, создавая обстановку, в которой наши партнеры понимают, что о них заботятся.

*Оцените себя и своего партнера по десятибалльной шкале.*

Посмотрите на ваши баллы. Чья сумма баллов выше – ваша или вашего партнера? В этом, обычно, кроется объяснение. Почти общим правилом является то, что каждый человек в паре дает себе больше баллов, а партнеру меньше за одни и те же навыки, – ситуация, которая говорит красноречивее слов о том, чего мы достигли в приобретении необходимых для отношений навыков.

Этими навыками можно овладеть, если вы действительно этого хотите. Даже если мы были лишены возможности изучать это мастерство на ранних стадиях жизни, суть в том, что мы все созданы для любви: наши сердца жаждут привязанности, которая приходит вместе со здоровыми отношениями. Поэтому есть смысл каждому из нас, кто имеет голову на плечах, начать поиск того, что мы ищем.

# Рай и ад

Разрешите мне рассказать древнюю китайскую притчу, в которой отражены все эти важные моменты.

Очень старый человек знал, что он скоро должен умереть. Перед смертью он захотел узнать, как выглядят рай и ад, и для этого пошел к деревенскому мудрецу.

«Пожалуйста, расскажи, как выглядят рай и ад», – попросил он мудреца.

«Пошли, я покажу тебе»,- ответил мудрец.

Двое мужчин прошли длинный путь, пока не пришли в большой дом. Мудрец завел старика внутрь, где они обнаружили большую комнату с огромным обеденным столом, уставленным всевозможными, какие только можно вообразить, яствами. За столом сидело множество людей. Они были тощие и голодные, и у каждого в руках были 3-х метровые палочки. Каждый раз, когда они пытались поднести ими пищу ко рту, она проваливалась между палочками.

Старик сказал мудрецу: «Без сомнения, это ад. Покажи мне теперь рай».

Мудрец сказал: «Конечно, пошли».

Двое мужчин покинули дом, и пошли дальше по дороге, пока не добрались до другого большого дома. Опять они увидели большую столовую и стол, уставленный разнообразной едой. Люди здесь были счастливы и выглядели сытыми, но у них в руках были такие же 3-х метровые палочки.

«Как же так?», – спросил старик, – «ведь у них такие же 3-х метровые палочки, но, тем не менее, они счастливы и сыты».

Мудрец ответил: «В раю люди кормят друг друга».

Глава 3
ПОНИМАНИЕ СЕБЯ – ПОЛЕ С ВАШЕЙ СТОРОНЫ СЕТКИ

Теннисный матч только тогда является успешным и впечатляет, когда мастерство игроков позволяет это. Хотя мы не можем контролировать способность играть и поведение игрока по другую сторону сетки, мы можем контролировать свою собственную игру, решая, с кем мы хотим играть и сколько надо приложить усилий, чтобы улучшить свою собственную игру. В этой главе я хочу сконцентрироваться только на поле со своей стороны сетки.

В зависимости от уроков, на которых мы выросли, и от мастерства, которым обладаем, мы можем или верить или не верить, что мы можем контролировать поле со своей стороны сетки в наших отношениях с другими. Многие пассивные взрослые чувствуют бессилие над тем, что происходит в их отношениях и даже над тем фактом, кто является их партнерами. Некоторые взрослеют с убеждением, иногда осознанным, иногда нет, что они не свободны решать, в здоровых или нездоровых отношениях следует находиться – что ж, это «их» вина. Винить они должны «себя». Мы цепляемся к уткам, а затем выражаем недовольство, что они не орлы. Но утка имеет право быть уткой. Суть в том, что если мы хотим летать с орлами, почему мы выбираем находиться на земле с утками? Это моя проблема, а не тех, кто является утками.

Я часто спрашиваю участников своих семинаров, были ли они когда-нибудь в отношениях, которые распались, или в отношениях, в которых постоянно возникают трудности? Море рук.

Тогда я сообщаю этим людям, что намереваюсь провести тестирование, чтобы определить, почему, по их мнению, возникали трудности в их отношениях. Я предлагаю четыре варианта ответов и прошу каждого члена семинара выбрать один, который наилучшим образом отражает причины:

1. *Так как мой партнер был ничтожеством* – первый вариант ответа. Он обычно собирает много голосов, особенно когда я прошу людей быть честными с собой.
2. *Не повезло –* второй популярный ответ. Некоторые люди всегда будут верить, что никто не виноват, – просто не вытащили счастливый билет. Но когда начинаешь задавать им вопросы, большинство из них соглашаются, что неудачи преследуют их всю жизнь. Если такое случается с ними во всем, то, может быть, ничего не поделаешь. А может быть, это что-то глубже, например, следующий вариант ответа.
3. *Божья воля* – третий вариант ответа тоже имеет сторонников. Они считают, что Бог уготовил им на всю жизнь болезненные, деструктивные отношения, которые они должны терпеть. Некоторые также верят, что их жребий – страдать, и за эти страдания, которые происходят по Божьей воле – они получат награду на небесах.
4. *Ничего другого не могло произойти, учитывая, кто я и кто мой партнер.* Этот вариант обычно собирает наибольшее число голосов, так как людям свойственно понимать, что их отношения были уроками прошлого, которые привели к решениям сегодняшнего дня. Это не было случайностью или прихотью судьбы или следствием расположения небесных светил. Как могло быть иначе, учитывая, кто мы есть?

Все эти точки зрения указывают на необходимость пристально взглянуть на себя. Чем больше ответственности я принимаю относительно того, кто я и что я делаю, тем лучше будут мои решения. Чем лучше будут мои решения, тем здоровее будет становиться моя ситуация. Чем здоровее будет моя ситуация, тем меньше у меня будет склонности и стремления вступать в нездоровые отношения опять. Чем здоровее я становлюсь, тем лучше я к себе отношусь. А чем лучше я к себе отношусь, тем больше я делаю того, что работает для меня. В этом контексте я с уверенностью могу сказать: «Я могу изменить только себя, но я – это все».

Позвольте мне рассказать вам замечательную историю со счастливым концом.

Несколько лет назад 45-летний мужчина, обратился ко мне за помощью с проблемой насилия. Он неоднократно избивал свою первую жену. В конце концов, его жестокость привела ее в больницу. Следующие отношения развивались аналогично. Чувство вины и стыда давили на него. Однако когда мы стали анализировать то, что происходило в семье, в которой он рос, ему стало ясно, что он повторял модели поведения отца.

«Он бил меня так яростно», – вспоминал этот человек, даже теперь трясясь от негодования, – «что однажды так ударил по челюсти, что я чуть не перекусил свой язык. Мне было 15 лет. Я повернулся к нему. Схватил клюшку и сказал, что если он еще, хоть раз дотронется до меня пальцем, я убью его». И, несмотря на то, что этот человек не разговаривал с отцом после этого 30 лет, он взял из детства механизм, необходимый, чтобы модель поведения насилия продолжала существовать: делать другим то, что он так ненавидел, когда делали с ним.

После того, как его третий брак развалился из-за его насилия, он стал искать любви, в которой отчаянно нуждался, в беспорядочном сексе и многочисленных связях. У него было много секса, но он никогда не получал любви и интимности, в которых нуждался. Все его отношения быстро заканчивались из-за его насилия того или иного рода, и результат был всегда один и тот же: стыд, чувство вины, ненависть к себе и неконтролируемое желание бежать к еще большему количеству секса и еще большей работе.

В конце концов, одна из женщин, с которыми он имел связь, родила ему ребенка. Сейчас этому мальчику 6 лет. Мужчина рассказывал мне, как он брал своего сынишку, когда тот был малышом, и клал себе на живот с такой же нежностью, которую хотел получить по отношению к себе. Когда он, сидя в моем офисе, вспоминал все те события, слезы полились у него из глаз. Это были не что иное, как слезы нежности. Близкие, доверительные отношения с маленьким сыном лечили раны этого человека и были такими трогательными, что воспоминания о тех прелестных моментах до сих пор были яркими.

Теперь, спустя годы, он живет в том же городе, что его сын и мать сына, но они не живут вместе. Этот человек больше не избивает женщин и не имеет множество связей. Каждую вторую неделю он проводит с сыном. «Большей частью мы сидим с сыном и разговариваем. Мы близки. Он до сих пор помнит, как он дремал у меня на груди. Я не знаю, что это за чувство, но это лучше, чем любой секс, который когда-либо у меня был».

Я надеюсь, что этот мужчина движется к тем отношениям, в которых он сможет испытывать и секс и близость. Они не должны быть взаимоисключающими, даже если они были таковыми для него до этого. И теперь, однако, он знает, что такое любовь, благодаря опыту со своим сыном. Он работает по Программе так усердно, как может, живя сегодняшним днем, чтобы стать способным испытывать подлинную интимность. Он заботится о поле со своей стороны сетки и, по мере того, как он делает это, его игра становится все лучше и лучше.

# Привычки

Этот человек не имел представления о том, что модели поведения управляли его жизнью, пока не приступил к анализу семейных отношений, с которыми он вырос. До этого он не видел связи между своим прошлым, постоянно повторяющимися уроками настоящего и последствиями этих уроков. И пока он не задумывался об этом, он оставлял отца в стороне. Как он сказал: «Я «похоронил» его так глубоко, что он никогда не мог бы вернуться».

Отец, конечно, не был «похоронен» вовсе. Он не только все еще жил, но был на посту, следя за тем, что происходит. И насильственные действия, которые мужчина совершал в 70-80-х годах были просто повторением того насилия, которое он получил тридцатью годами ранее.

То, что мы практикуем, становится привычкой. Привычки контролируют качество наших жизней, диктуя нам право выбора из тех вариантов, которые нам кажутся приемлемыми. Успешно заботиться о поле со своей стороны сетки, означает распознавать, как привычки контролируют нашу жизнь, и принимать правильные и здоровые решение в связи с этим.

Укоренившиеся в нашем подсознании привычки живут в нас, и их трудно убить. Они не являются лишь раздражающими тиками, такими как кусать ногти или скрежетать зубами. Они являются моделями поведения, которые определяют для нас, как для личностей, «норму» поведения. Наши привычки определяют наше видение мира и нашу взаимосвязь с ним.

# Шесть моделей поведения

Давайте рассмотрим 6 основных моделей «созависимого» поведения. Я не собираюсь давать научные определения, также я не утверждаю, что эти модели взаимоисключающие. Они всего лишь представляют возможные варианты реагирования «созависимых» на мир. Вот несколько из них: Опекун, Угодник, Мученик, Трудоголик, Перфекционист и Чечеточник. Каждая модель реагирования усвоена в детстве и практикуется в течение жизни. Все они приводят человека к боли и дискомфорту в жизни.

Если вы практикуете одну или более из этих моделей поведения, то это не значит, что вы плохие. Это просто означает, что эти модели требовались от вас, когда вы росли, чтобы получать «все хорошее» (любовь, принятие, самоуважение). Когда вы будете рассматривать каждую модель, подумайте, не подходит ли она для описания вас.

## Опекун

Опекуны растут, усваивая и приобретая убеждение, что они настолько хороши, что могут брать ответственность за счастье и успех других людей. Девизом Опекуна является: «Я ответственен за все, что происходит, и за всех людей во все времена». Они не просто люди, которые делают хорошее другим,

суть в том, что они считают, что могли бы делать еще больше. Опекуны не замечают грани, когда они либо начинают раздражать окружающих своей идеальностью, либо становятся невротиками, указывая, что другим надо делать для их пользы. Все потому, что они считают своим долгом принимать за других необходимые решения, которые должен принимать сам человек, чтобы расти.

Опекуны, называемые также Пособниками, являются худшими врагами для тех, кого они больше всего любят. Потому что пока они опекают кого-либо, у тех людей не появится необходимости заботиться о себе самим.

Привычки создают потребности. Как мы уже видели, Опекун нуждается в Ребенке – человеке, который вырастает, усваивая, что он не должен что-либо делать, чтобы заботиться о себе. Конечно, они не должны были что-либо делать, так как всегда был кто-то рядом, кто подтверждал это.

Если вы со своей стороны сетки со сверкающими глазами следите за человеком на противоположном поле, который не способен принимать решения или нести ответственность, то сначала взгляните на себя. Где ваш партнер усвоил, что такое поведение является приемлемым? Как долго он или она сможет вести себя так, не получая осуждения? Что потеряет человек, если он или она не изменится?

Все эти вопросы, конечно, приводят на поле с вашей стороны сетки. Есть шансы, что ваш партнер не почувствует необходимости меняться до тех пор, пока не появится повод для этого, а повод может прийти от вас. Вы не ответственны за изменения партнера, но вы ответственны за свои изменения. И если вы приведете в движение этот процесс, то он может сделать вас обоих более здоровыми, более искусными и более способными делиться своими чувствами в отношениях Стадии-II.

ЗАДАНИЕ: Вспомнив о шести навыках, необходимыми для отношений Стадии-II (см. стр. 41), подумайте о том, как бы Опекун отвечал этим критериям. Когда вы это сделаете, вам станет ясно, почему Опекуны имеют трудности в отношениях.

Вот вариант выполнения этого задания, показывающий, насколько глубоко укоренился Опекун в конкретном человеке.

1. *Знать, что вам действительно нужно.* Опекуны нуждаются как можно в большем количестве людей, о ком они могут заботиться. Поэтому они находят зависимых, сломленных, раненых людей, чтобы окружить себя ими. Однако единственной целью Опекуна не является излечить этих людей, но удовлетворить свою потребность в человеке, который им подходит. Свою роль они исполняют с радостью и автоматически.
2. *Просьба, чтобы на ваши нужды ответили.* Опекуны ни о чем не просят. Так как они очень озабочены удовлетворением нужд других, они часто чувствуют, что ими пользуются и их недооценивают, что, обычно, и происходит.
3. *Поступайте так, чтобы ваш партнер понимал, что вы заботитесь о его или её нуждах.* Вместо этого Опекуны создают атмосферу зависимости под именем «любви». Это не говорит о том, что они не любят. Это происходит из-за отсутствия навыков. Результатом их усилий являются нездоровые отношения, в которых любовь заблокирована.
4. *Знать, что вы чувствуете.* Невыздоравливающие Опекуны, обычно, не осознают многие из своих чувств. Для них становится нормальным не считаться со своими чувствами, которые говорят им о том, что они тоже нуждаются в заботе. Но они считают, что не нуждаются. От этого они часто злые, уставшие, завистливые или в жуткой ярости. Как и Нэнси – это дремлющие вулканы, готовящиеся к извержению.
5. *Делиться своими чувствами.* Так как Опекуны не осознают своих чувств, они не могут делиться ими.
6. *Поступайте так, чтобы ваш партнер понимал, что вы заботитесь о его или её чувствах.* Истинно целительная эмоциональная обстановка требует, чтобы личности, вовлеченные в неё, достаточно понимали, какие чувства и какое поведение следует поддерживать. А для Опекуна нормальным является давать под именем любви, принимать пассивность под именем заботы, и порождать безответственность под именем поддержки.

Оцените себя по десятибалльной шкале, в зависимости оттого, насколько в ваших действиях в каких-либо отношениях присутствует Опекун: 1 балл (совсем не присутствует), 10 баллов (присутствует на все 100%). Затем опишите те обстоятельства, в которых вы проявляете поведение такого сорта.

## Угодник

Угодники не учились искусству говорить «нет». Они думают, что если они скажут «нет», то другие будут злиться на них. А если это произойдет, то будет означать, что они плохие люди, и их могут покинуть те, которых они любят.

Чтобы избежать этого удела, Угодники учатся лгать, эмоциональная нечестность становится образом жизни. Когда вы спрашиваете у Угодников, как у них дела, они непременно говорят: «Все хорошо», независимо от того, насколько им больно, насколько они устали, одиноки или злы. Если вы спрашиваете у них о том, что бы им хотелось, они обычно говорят: «Все равно. Что хочешь ты?», неважно, насколько они хотят чего-либо. Когда же вы спрашиваете, есть ли у них какие-либо возражения против того, что планируется в будущем, они говорят: «Если ты хочешь, то этого хочу и я».

Угодники имеют непреодолимую потребность носить «белую шляпу». Не важно, насколько это тяжело, им требуется быть хорошими. Если это означает нарушить какое-либо правило в доме, когда сын или дочь выпрашивают что-либо, то они делают это без промедления, даже если для этого потребуется нарушить обещание, данное партнеру. (Прежде всего, им нужно, чтобы дети думали о них хорошо). Если это означает оставаться в нездоровых отношениях с партнером, в то время как начинаются новые отношения с кем-то еще, то они будут оставаться в этих нездоровых отношениях, потому что они не захотят ранить чувства первых партнеров. Если это будет означать пожертвовать своими принципами и не говорить правду, то они будут лгать.

Когда Угодники смотрят на своих партнеров по ту сторону сетки, то они часто видят бесчувственных людей. Это не удивительно, так как Угодники редко получают отклик на свои нужды. Фактически, они часто оказываются в отношениях, в которых с ними обращаются оскорбительно. Почему? На нужды Угодников не откликаются, так как никто не знает, в чем они нуждаются. Страх обидеть кого-либо исключает любую мысль о том, что они могут нуждаться, или, что они тоже значимы, чтобы с ними считаться. Одна знакомая мне женщина-угодник говорит, что она улыбается в те редкие моменты, когда говорит о своей боли на группе поддержки. Ее улыбка как бы говорит: «Это больно, но в действительности не является таким уж важным».

ЗАДАНИЕ: Вспомнив о шести навыках, необходимых для Стадии-II (стр. 41), опишите, как бы Угодник соответствовал этим критериям. Оцените себя по десятибалльной шкале, в зависимости от того, как часто вы поступаете как Угодник в отношениях: 1 балл (совсем нет), 10 баллов (очень часто). Затем опишите те обстоятельства, в которых вы действуете по такой модели поведения в отношениях.

## Мученик

Мученики усвоили трудный урок: «Если дела идут хорошо – будь настороже. Не может быть, чтобы все в жизни было хорошо». Они чрезвычайно изобретательны в технике, которую они используют, предсказывая различные несчастья. Беспокойство – лучше всего. Оно убеждает: то, что происходит сегодня не так уж хорошо. Если Мученики достигают предельной ситуации, когда ничего не может стоять на пути к счастью, то они начинают беспокоиться о войне, налогах, женском вопросе или о загрязнении окружающей среды.

Вина – это еще одно оружие, лишающее покоя. Во время счастливого застолья Мученики будут напоминать нам о голодающих детях Азии. Когда мы покупаем новое платье или костюм, Мученик будет думать о тех, кто носит отрепья. И всегда, когда нам хорошо, Мученики будут давать нам возможность разделить с ними их беспокойство.

Мученики боятся удовольствий. Они считают, что у них нет потребности или права принимать то хорошее, что дает им жизнь. А так как любящие отношения – это лучшее, что есть в жизни, то когда отношения Мучеников становятся слишком хорошими, то они применяют свое оружие, и удовольствие, которое возникает от любви и интимности, падает на уровень, который приемлем для них.

Мученикам свойственно прикрывать эту модель поведения религией. Со словами о Божьей Воле, судьбе и добродетели, Мученики с радостью встречают и вызывают боль и страдание. Они психологически застряли на Страстной Пятнице. Они остаются на перекрестке и не в состоянии двигаться к Пасхальному Воскресению вместе с Богом, которого они часто провозглашают.

ЗАДАНИЕ: Вспомнив о шести навыках, необходимых для Стадии-II (стр. 41) подумайте, как Мученик мог бы им соответствовать. Оцените себя по десятибалльной шкале, в зависимости от того, насколько в вас проявляется Мученик в каких-либо отношениях: 1 балл (совсем нет), 10 (очень часто). Затем опишите обстоятельства, в которых вы проявляете поведение подобного сорта в отношениях.

## Трудоголик

Трудоголики бывают двух видов. Первый вид – это целеустремленный человек, который одержим своей работой и успешен в своей профессии. Второй вид – человек, который не делает слишком много дел, но постоянно занят. Люди такого сорта усвоили, что хорошие люди не являются бездельниками, даже если это означает быть занятым, как бобер, и непродуктивным, как ребенок.

За той и другой формой поведения кроется убеждение: проекты и продуктивность важнее, чем люди. Кажется, что Трудоголики часто действуют так, как если бы люди были не священной необходимостью для здоровой жизни, а каким-то неудобством. Они редко сочувствуют и редко бывают терпеливы к людским ошибкам или недостаткам других.

Это не означает, что Трудоголики не могут любить. Как и все человеческие существа, они могут любить. На самом деле, многие из них яростно утверждают, что вся работа, которую они делают, не что иное, как доказательство любви к их семьям. Но часто подобные семьи распадаются из-за эмоционального пренебрежения.

Трудоголики не просто смотрят на противоположное поле за сеткой – они впиваются туда взглядом! Этот взгляд обвиняет их партнеров в том, что те стоят на их пути, тормозят их движение, выдвигая необоснованные требования. Они удивляются, почему их супруги не понимают, что их работа требует так много времени. Почему они не могут понять это и не оставить их в покое?

Однако если они обратят взор на свое собственное поле, то увидят, что одиночество съедает их. Если Трудоголики посмотрят сначала на себя, неужели им не станет понятно, что требования их партнеров не являются беспричинными? Неужели они не увидят, что пустота, которую они пытаются заполнить, не может быть заполнена все большей работой, большими деньгами, большими вещами? Неужели они не поймут, что нельзя приобрести душевный покой, приобретая вещи?

Трудоголики не просто люди, которые много работают. Они не способны не работать. Их целью не является достижение чего-либо, их цель – работа. Плата может быть огромной. Но если Трудоголизм начинает влиять на качество наших отношений, то нам нужно что-то предпринимать.

ЗАДАНИЕ: Проявляется ли Трудоголизм в вашей жизни?

Вспомнив о шести навыках Стадии-II отношений (стр. 41) оцените себя, в зависимости от того, насколько вы играете роль Трудоголика в каких-либо отношениях: 1 балл (нет совсем), 10 (очень часто). Затем опишите обстоятельства, в которых вы проявляете поведение такого сорта в отношениях.

## Перфекционист

Самооценка Перфекциониста базируется на том, что он или она делает все «достаточно хорошо». К сожалению, для Перфекциониста «достаточно хорошо» означает «безупречно». Но так как ничто на земле не является безупречным, Перфекционисты находятся в замкнутом круге требований делать лучше. Не важно, сколько они сделали и насколько хорошо они выполнили работу, но этого никогда не достаточно. К тому же Перфекционисты не только на себя смотрят с этой точки зрения – но и на остальных. Что бы сам Перфекционист или другой человек ни делал – никогда не бывает достаточно хорошо. В этом поведении, как и в других перечисленных здесь моделях поведения проявляется все тот же набор предъявляемых к ним ожиданий, навязанных им (и ненавидимых ими), когда они были детьми.

Перфекционисты смотрят на поле по ту сторону сетки и удивляются, почему их супруги так мало заботятся о качестве и успехе. Перфекционисты понимают только свое собственное видение, которое они считают нормальным, поэтому они обижаются на своих партнеров за то, что они небрежны и не стремятся разделить их точку зрения. Поэтому жить с Ilepфекционистом значит подвергать себя расстройству и унижению, так как это значит стараться достичь невозможных стандартов.

Пока Перфекционисты не начнут стремиться, прежде всего, разбираться с тем, что происходит на их собственном поле, отношения не будут улучшаться. Им нужно понять, что есть основания удовлетворяться тем лучшим, что они или кто-либо другой может делать, что это все, что требуется. Есть основания попросить – нет, потребовать – чтобы Перфекционисты учились расслабляться и освобождать себя от невозможных требований, которые они предъявляют к себе из-за своей страсти к совершенству.

ЗАДАНИЕ: Являетесь ли вы Перфекционистом? Вспомнив о шести навыках Стадии-II отношений (стр. 41), оцените себя, в зависимости от того, насколько часто вы действуете, как Перфекционист в отношениях: 1 балл (совсем нет), 10 баллов (очень часто). Затем опишите ситуации, в которых проявляется поведение такого рода в отношениях.

## Чечеточник

Чечеточников охватывает ужас, если им приходится принимать обязательства, поэтому они убегают от любых отношений, как только появляются обязательства. Если Чечеточники являются еще и Угодниками, то чаще всего они недостаточно честны насчет того, почему они прекращают отношения. Вместо того чтобы признать, что они не готовы, не хотят и не способны принимать обязательства, они сочиняют другие причины: ты слишком высокая, низкая, умная, недостаточно умная, задаешь много вопросов, много берешь на себя, много требуешь. Или просто рыжая.

Если партнер Чечеточника попадает под одну из этих характеристик, то он или она вынуждены принимать эти претензии, взвешивать их и пытаться изменить характеристики, которые их обижают. Но все это напрасно. Суть в невыздоравливающем Чечеточнике, который «танцует» в сторону от обязанностей, пока слепой партнер идет не по тому пути.

Когда Чечеточник смотрит на поле за сеткой, то часто делает это он или она с болью в сердце и со слезами на глазах. Достаточно часто они хотят интимности, любви и привязанности, но они не могут выдерживать привязанность, так как опыт привязанности является для них болезненным. Они горько жалуются о пустоте в их жизни, но, в то же время, они вступают в отношения, которые не могут выдерживать интимности или уходят от тех отношений, в которых могла бы присутствовать интимность.

ЗАДАНИЕ: Подходит ли модель поведения Чечеточника к вам? Вспомнив о шести навыках Стадии-II отношений (стр. 41), оцените себя по десятибалльной шкале, в зависимости от того, как часто вы играете роль Чечеточника в отношениях: 1 балл (совсем нет), 10 баллов (очень часто). Затем опишите ситуации, в которых проявляется модель поведения этого рода в отношениях.

Если вы, работая над этими страницами, содрогнулись и пришли в отчаяние, думая: «О, Боже! Во мне все это есть», – расслабьтесь. Возможно, в каждом из нас есть по чуть-чуть из этих моделей поведения. Дело в том, в какой степени.

Суть не в том, что мы «больны». Поэтому не следует думать, что мы «заслуживаем» несчастливых отношений. (Также, если мы счастливы в отношениях, это не значит, что мы «здоровы», и поэтому заслуживаем нескончаемого счастья в отношениях). Вопрос не в том, счастливы мы в отношениях или нет, вопрос в том, насколько мы соответствуем здоровым отношениям.

Если мы не замечаем нездоровых моделей поведения, то они будут создавать последствия в наших жизнях. Но если мы видим наличие одной из этих моделей поведения, мы можем принимать эффективные решения. Первое решение должно касаться нас самих, оно должно относиться к полю с нашей стороны сетки. Следующие решения могут относиться к отношениям, но сейчас дело во мне. Играю ли я честно? На что мне надо обратить внимание и, возможно, изменить, если я намереваюсь быть более надежным партнером?

Конечно, нет гарантий того, что, если у вас появилось стремление быть честным с собой и начать этот процесс, то ваш партнер последует за вами. Вы, таким образом, ставите под риск ваши отношения. Но, начиная с себя и становясь настолько здоровой личностью, насколько возможно, вы прибегаете к наиболее эффективной, наиболее действенной стратегии, которая может «заставлять кого-либо меняться». Может быть, рискуя, позволяя своему партнеру увидеть проблески искренности и другого качества жизни, вы можете дать ему понять, что есть лучший путь. Совместная игра продолжается, пока игроки продолжают работать. Когда один из партнеров начинает не соответствовать, игра заканчивается. Тогда остается, по крайней мере, один выход – сказать: «Давай найдем что-нибудь лучше».

Глава 4
ПОНИМАНИЕ ВАШЕГО ПАРТНЕРА: ПОЛЕ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ СЕТКИ

Так же, как не может быть теннисного матча без двух игроков, не может быть отношений, в которых участвует только один партнер. Отношения требуют пространства между игроками, и это «пространство» требует заполнения.

Любовь и забота о другом человеке является легкой частью отношений. Более трудной задачей является заполнить это пространство достаточным количеством света, чтобы оно не было полностью завоевано темнотой, если появится такая угроза. Это требует энергии и касается обоих партнеров. После того, как вы приняли обязательство постоянно заботиться о поле со своей стороны сетки, следующим шагом является обратиться к своему партнеру.

Отношения, как мы знаем, строятся на доверии и укрепляются, если мы вкладываем что-то в них, и нет большего вклада для укрепления доверия, чем искренне обратить свой разум и сердце к своему партнеру, чтобы понять. Но, также как общение не обязательно требует одинаковых мнений, также понимание другого человека не означает, что мы позволяем ему или ей продолжать делать то, что они делают. С пониманием приходит терпение, и чем больше мы способны понять (а это приходит, если мы постоянно заботимся о том, чтобы пытаться понять), тем к большему состраданию мы способны прийти.

Когда Нэнси поняла мужа достаточно, чтобы осознать, что он легко может истолковывать её усилия по персональному росту как желание бросить его, она смогла развеять его страхи. Когда моя подруга, мать напуганной девочки, поняла страхи своей маленькой дочки и её потребность удостовериться, что у нее есть дом, она создала «Клуб любви».

Понимаете ли вы, какие страхи одолевают по ночам вашего партнера, и какой вклад вы можете внести, неважно, насколько он будет мал, чтобы согреть его душу? Знаете ли вы, что формирует представление вашего партнера о важных и не столь важных элементах ваших отношений? Всё так просто, когда ваш партнер, общаясь или пытаясь общаться с вами, говорит: «Это не важно», «Твое мнение не важно», «Я думаю по-другому, должно быть ты не права». Каждая негативная реплика увеличивает расстояние и недоверие в отношениях.

Но у нас есть выбор. Мы можем сделать выбор отвечать на откровения партнера словами, языком жестов, говоря: «Я слышу тебя. Может быть, я не согласна и вижу это по-другому, но я признаю твое право быть другим». Мы можем сказать: «Да, ты другой, и слава Богу, потому что это дает мне шанс узнавать что-то через восприятие другого человека».

Мы можем реагировать различным образом, чтобы углублять интимность, проявляя радушие и вместе с ним доверие. Реагируя таким образом, мы приглашаем других говорить нам больше. Также очень важно уметь слушать.

# Уметь слушать

Кто-то однажды рассказал мне о нескольких интересных фактах, касающихся умения слушать. Когда мы слушаем, большинство из нас:

* слышат только половину сказанного;
* понимают только около половины услышанного;
* запоминают только около половины понятого;
* имеют соответствующие суждения только о половине того, что запомнили и
* поступают в соответствии только с половиной этого.

Если мы сложим все эти половинки и задумаемся над этим, то увидим, как мало остается того, что вызывает желание слушать. В критические моменты разговора с другими мы или закрываемся от них или остаемся открытыми и, на самом деле, приглашаем их участвовать в нашей жизни. Развивая эту мысль, можно сказать, что качество наших отношений зависит от того, что мы делаем в эти критические моменты.

Вот четыре главных препятствия, которые могут блокировать процесс слушания:

1. Страх. Страх близости, страх быть отверженным, страх успеха, страх просто не из-за чего. Мы сопротивляемся тому, чего боимся.
2. Занятость. Слушание занимает время и требует, чтобы мы ничего больше не делали, а только слушали. Слишком большая занятость делает процесс слушания невозможным.
3. Обидчивость. Обиды закрывают дверь. Поэтому у вас не получится прятать обиды и в то же время применять искусство быть открытым.
4. Плохие привычки. В большей или меньшей степени, некоторые модели поведения, упомянутые в предыдущей главе, будут серьезным препятствием к подлинному слушанию.

Хорошие слушатели прислушались к вышесказанному и учли. Но это только часть заботы о поле с другой стороны сетки. Суть в том, чтобы открыть свой разум и сердце для другого человека.

# Мы не одинаковы

Очевидно, что это утверждение является верным, также очевидным является то, что мы иногда действуем так, как будто мы не верим этому или не понимаем этого. Скорее, наша точка зрения и поведение говорят: «Если ты другой – значит, ты не прав».

Конечно, основным различием между нами является то, что одни из нас мужчины, другие – женщины. Различие заключается как в физиологии, так и в приобретенном опыте. В нашей культуре маленькие мальчики и девочки воспитываются так, как будто они живут на разных планетах. Различия заключаются в том, чему их учат, как ведут себя с ними, насколько разного от них ожидают. Мальчики и девочки идут разным путем к определению мира и их места в нем, и поэтому возможности, которые открываются перед ними, как реальные и даже желаемые, являются разными. Это, конечно, не значит, что из-за этих различий один пол имеет превосходство над другим, так же это не значит, что различия необходимы и желаемы. Но они реально существуют, и если мы хотим строить здоровые отношения, то необходимо понимать различия в жизненном опыте, который имели наши партнеры, и как этот опыт влияет на их восприятие мира и на их поступки.

Приведенные ниже данные могут оказаться очень полезными, чтобы открыть двери для более здорового общения. Приведенные обобщения основаны на фактах и учитывают наличие различий в основе.

Женщин готовят, исходя из следующего:

1. Угождай другим – это даст тебе возможность чувствовать себя хорошо.
2. Действуй в ответ на чьи-то нужды.
3. Жди – проявлять инициативу должны другие.
4. Хорошо выгляди – но ты никогда не сможешь выглядеть достаточно хорошо.
5. Помни, что люди считают важным, также помни, что их мысли и чувства более важны, чем твои.
6. Знай, что от тебя ожидают не очень-то много, – результат не важен.
7. Служи, будь полезной другим.
8. Цени романтику и мечтай – твой Принц найдет тебя.
9. Не рискуй, от этого бывают неудачи.
10. Брать – это нормально. Люди будут давать.

Мужчин готовят, исходя из следующего:

1. Выигрывай – это дает тебе возможность чувствовать себя хорошо.
2. Будь независим, делай все сам.
3. Будь твердым, не плачь, не давай другим знать, что ты чувствуешь.
4. Никогда не уступай, если ты сдался – значит проиграл.
5. Важен результат – ты не достаточно постарался, если нет результата.
6. Жизнь жестока, ты должны быть в состоянии выстоять в тяжелые времена.
7. Если у тебя есть, чем похвастаться, значит, ты достиг успеха.
8. Контролируй, что вокруг тебя происходит, – с твоим желанием должны считаться.
9. Рискуй – это приведет к успеху.
10. Никогда не бери – иначе попадаешь в зависимость.

Вот несколько общих критериев силы и добродетели, которые следуют из вышесказанного:

Когда воспитывают девушек, их учат, что они хорошие и сильные, если:

Служат

Заботятся

Думают о людях

Религиозны

Помогают своим партнерам

Они плохие или слабые, если:

Отказывают

Имеют твердые убеждения

Ориентированы на достижение цели

Конкурентоспособны

Имеют свое мнение

Когда воспитывают юношей, их учат, что они хорошие и сильные, если:

Делают все самостоятельно

Эмоционально устойчивы

Никогда не сдаются

Выигрывают, прибегая к манипуляции или силе

Достигают успеха

Они плохие или слабые, если:

Нуждаются в помощи

Сломлены и просят помощи

Берут

Сдаются

Делятся

Предполагается, что эти критерии подходят не всем мужчинам и не всем женщинам. Они являются обобщением, которое может помочь нам обратить взор на поле по ту сторону сетки – на нашего партнера.

# Задание: обратитесь к закоулкам памяти

Я предлагаю вам и вашему партнеру побродить по закоулкам памяти и вытащить глубокие воспоминания. Каждому из вас следует выбрать один из критериев, приведенных выше, который наиболее подходит вам. Затем выполните следующие шаги:

1. Выпишите случаи и события вашей жизни, в которых вы действовали в соответствии с этими критериями.
2. Рассматривая эти события, опишите, как вы чувствовали себя тогда.
3. Отвечая на первые два вопроса, подумайте, есть ли связь между тем, как вы поступали снова и снова тогда и как начинаете думать, действовать и чувствовать сегодня.
4. Подумайте, увидели ли вы какую-либо модель поведения, которая тянется из прошлого в сегодняшний день. Предположим, вы хотите изменить эту модель, что вы чувствуете, когда пытаетесь делать это?
5. Поделитесь тем, что вы написали, друг с другом, чтобы узнать, насколько разный опыт в жизни имеете вы и ваш партнер.

Я привожу пример выполнения этого задания мной и моей женой. Моя жена часто разочарована и озадачена (если не явно злится) моей неспособностью делиться чувствами, признавать слабость, принимать помощь, допускать её в мою жизнь, как помощника. Мы оба знаем, что у меня нет особого желания быть таким. Я, конечно, не хочу ранить её или сделать качество нашей совместной жизни хуже. Поэтому, в чем проблема? Почему же мне тяжело уступить ее обоснованным просьбам и ожиданиям? Я не знал, и она тоже. Я знал, что это не из-за того, что я подлый, но не был уверен, что моя жена понимала это. Был необходим мост понимания. Как и при любом общении нужен был прямой разговор, также необходимо было честно выслушать друг друга. Поэтому я последовал заданию, описанному выше. Вот к чему я пришел:

1. Событие. Одним из правил в нашем доме для мальчиков (для девочек были другие правила) было: «Надо быть твердым!» Нас учили, что если мальчикам 5 лет, то они уже мужчины, а мужчинам не разрешается плакать. Если вы нарушали правило плачем, то получали подзатыльник. Но худшим было понимание того, что вы уронили достоинство. И настоящим наказанием был стыд.
2. Чувства. Единственное чувство, которое я мог выделить, было чувство огромной гордости, когда я не плакал. Неважно, что случилось в школе или на игровой площадке, – ничто не могло ранить меня настолько, чтобы я заплакал. И от этого мне было очень хорошо. Мне это нравилось!
3. Тогда и сегодня. Конечно, я увидел связь. Именно те способности и навыки, которых требовала и которые ожидала от меня жена, были полной противоположностью того, что я практиковал большую часть жизни. Она хотела, чтобы я признавал, когда мне было больно или я в чем-то нуждался. Моя внутренняя «мускулатура», которая крепла в течение сорока лет от постоянной практики, говорила: «Никогда». Те модели поведения так прочно укоренились, и те мышцы стали настолько сильны, что будь я весь в крови или доведен стрессом до инфаркта, я бы не понимал, что мне больно, и я нуждаюсь в помощи.
4. Чувства по поводу изменений. Разум говорил мне: «Конечно, ты хочешь измениться, так как это единственно разумный выход», но мне все еще было некомфортно делиться чувствами. Когда я нарушал старые правила, я ощущал тот же стыд, то же чувство вины, то же чувство поражения, которые я чувствовал 40 лет назад. Разница была в том, что теперь я понимал, что происходит и те старые чувства теряли силу.
5. Делиться с партнером. Моя жена ничего не знала об этом, пока я не рассказал ей. В действительности я сам мало знал об этих моделях поведения, пока не взял ручку и бумагу и стал над этим работать.

Моя жена и я разобрали не только этот один критерий, но много. Чем больше я работал и делился, тем больше она понимала слабые места во мне – человеке, который жил в настоящем, но обращен был в прошлое. То, что она много узнавала обо мне, не означало, что мои неспособности становились более приемлемыми, но они становились более понимаемыми – для нас обоих. И с этим пониманием пришли доброжелательность и терпение, которые необходимы, чтобы строить доверие.

# Значимые слова

Моя жена и я вознаграждены радостью общения, с тех пор как мы стали делиться своим опытом. После этого мы разработали технику, которая помогает нам быть более точными. Она связана со значимыми словами.

Нам понадобилось несколько лет, чтобы осознать, что большая часть трудностей, которые мы испытываем во время общения, связана с нашим предположением, что обычно используемые нами слова имеют одно и то же значение для каждого из нас. В действительности, они совсем не означали одно и то же, и наше неверное предположение вызывало различные проблемы.

Необходимость разработать подобную технику возникла из реальной ситуации, и касалась слова покупки. Возможно ли, чтобы это слово имело больше, чем одно значение? Для меня, покупки означают поход куда-то, чтобы купить что-то. Чем скорее вы это сделаете, тем лучше. Поэтому, как только вы получаете то, что хотите, вы открываете дверь магазина и как можно скорее выходите. Вот что такое покупки. Что ещё это может означать?

Понятно, что большая часть замешательства возникала из-за того, что мы по-разному воспринимали это слово. Когда моя жена описала свое особенное восприятие этого слова, то я к своему крайнему изумлению, наконец- то понял, что для нее это слово означало удовольствие. Она с нетерпением ждала их. Я также узнал, что слово «покупать» не обязательно имеет что- то общее со словом «покупки». По-видимому, удовольствие состоит в том, чтобы просто смотреть. У моей жены не возникает колебаний по поводу примерки вещей, которые она не намерена покупать в ближайшее время, хотя такое поведение кажется мне ужасно неприличным и колоссальной тратой времени.

Когда моя жена поделилась со мной и рассказала о своем опыте в прошлом, я понял, что она, её сестры и её мать часто планировали походы за покупками, просто чтобы дать себе шанс побыть вместе. Они это любят. Вот видите – не слишком тяжело, но и не просто разобраться в этом. Может быть, для этого потребуется целый день. Но пока у меня не возникло стремление понять это, я не представлял, что слово «покупки» означало для моей жены, а когда это понял, то смог пойти на осознанный компромисс, который не только сохранял доверие, но и увеличивал его.

Требуется, чтобы два человека выполняли это задание, так как вы не сможете больше понять о своем партнере, если у него не возникает стремления делиться тем, что он знает, или чувствует. Иногда делиться трудно, так как то, что вы хотите рассказать, уходит корнями в болезненный опыт. Однако, часто это не трудно. Обычно люди с удовольствием рассказывают о себе, если им дают возможность. Но не забудьте отблагодарить таким же внимательным слушанием после того, как вы высказались.

Вот список слов, в значениях которых я и моя жена разобрались, пока пытались понять, что происходит на поле с другой стороны сетки. Конечно, это далеко не полный список, но вы можете добавить что-либо или выбрать из него, что соответствует вашим нуждам.

|  |  |
| --- | --- |
| **интимность****отдых****безопасность****делиться чувствами****оскорбления****романтичность****деньги****секс****уязвимость****права****пунктуальность****бережливость****чувства****свободное время****неудачи****соревнование****дружба****молитва** | **прикосновения****риск****жена****дети****пространство****еда****любовь****супружество****мужчины****муж****игра****доверие****Бог****уважение****обязательства****женщины****дисциплина****работа** |

Этот список нескончаемый. Какая бы проблема ни появлялась в ваших отношениях – есть слово, которым можно назвать ее, и, возможно, вы и ваш партнер интерпретируете это слово по-разному. Когда мы не можем понять опыт и чувства наших партнеров, у нас появляется тенденция давать оценку, исходя из нашей собственной точки зрения, и причинять боль, полагая, что он или она воспринимают мир так же, как и мы.

Как мы рассмотрим более подробно в следующей главе, чтобы успешно делиться чувствами необходимо начать с корректировки своей позиции. Правильная позиция в данном случае – это честные попытки понять другого человека. Не для того, чтобы судить, критиковать или манипулировать, но для того, чтобы искренне повернуться к нему, открыться и услышать, кем является ваш партнер.

# После понимания

Мы поняли, что дальше? Итак, он хочет больше секса, а вы хотите больше делиться чувствами? Мы оба понимаем, откуда что взялось, но каждый из нас все еще хочет того, что хочет. Что дальше?

Компромисс. Призовите подлинную любовь, духовную зрелость и основу здоровых отношений: осознание того, что, если мы питаем друг друга, то никому из нас больше не придется снова голодать.

Глава 5
УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТОВ

Теперь вы научились устанавливать правила, прежде всего, занимаясь полем со своей стороны сетки, и увидели технику, которая даст вам возможность лучше понимать своего партнера. Следующая задача – устанавливать контакты – общаться. Мы рассмотрим общение с двух точек зрения: как средство для понимания друг друга и для разрешения конфликтов, так как конфликты возможны даже в отношениях, где общение находится на высшем уровне. Когда мы учимся справляться с конфликтами позитивно – это уже является важной формой общения.

# Три момента

Фундаментом, необходимым для успешного общения являются три момента: отношение к партнеру, атмосфера и способность.

## Отношение к партнеру

Если вы пытаетесь общаться, когда ваше отношение к партнеру или отношение партнера к вам является деструктивным, то все предприятие обречено на провал. Гораздо лучше воздержаться от контактов, чем подвергаться риску того, что вас отвергнут и у вас появятся плохие чувства по поводу отношений, что часто является результатом таких попыток общения.

Рассмотрим, какое отношение к партнеру может отравить общение:

*Превосходство*

Такое отношение соответствует следующему заявлению: «Я буду общаться с тобой, пока не докажу тебе, что я прав или права». «Прав», конечно, означает точку зрения человека, который оценивает все, исходя из собственного «превосходства» (разновидностью этого является игра «Умный до идиотизма», которую мы обсудим в следующей главе). Такое отношение вызвано либо непомерной гордыней, либо страхом, который пытаются замаскировать компетентностью. И в том, и в другом случае нет места для другой точки зрения, поэтому общение умирает.

*Соревнование*

Такое отношение требует не правды или справедливости, а победителя, и это очень часто мотивировано страхом. Некоторые люди считают, что им всегда приходится уступать, что они всегда вытаскивают короткую спичку, что их всегда обкрадывают. Они не только злы, они в ужасе, что «это опять повторится». Возможно, они настолько травмированы предыдущими отношениями, которые причинили им боль и в которых их использовали самым бесстыжим образом, что они решили никому не давать шанса когда-либо одерживать над ними верх. Поэтому, каждый призыв к согласию и сотрудничеству, неважно, насколько это резонно, рассматривается в сомнительном свете прошлого опыта. В общении, когда один должен выигрывать, а другой должен проигрывать, оба в проигрыше.

*Гнев*

Не будет подлинного общения с другим человеком, если вы полны гнева. Вы можете дать понять, что вы злы, вы можете сказать грубо и ясно, что вашему партнеру небезопасно находиться рядом с вами, но это не тот вид контактов, который защищает данная глава.

В качестве примера я расскажу о знакомой 47-летней женщине, которая выросла в семье алкоголика. Она страдала не от физического или сексуального насилия в детстве, а испытала большое эмоциональное насилие. Только тогда она не знала, что это было насилие, это было «нормально». Теперь она знает, и её гнев блокирует какие-либо другие соображения.

Эта женщина замужем уже 27 лет из своих 47. И всё это время её муж полагал, что у них все в порядке. Но когда его жена осознала, что она унаследовала из своего прошлого, когда она увидела, как она полагала, примеры продолжающегося насилия в своем замужестве, он всё чаще и чаще стал становиться мишенью её гнева, причину которого он не понимал. Они оба стали приходить на консультации, и я полагал, что и тот, и другой стремятся попробовать новую технику общения. Но не потребовалось много времени, чтобы понять необоснованность моих предположений. Эта женщина упорно не хотела отказываться от своего «сезона гнева». Она не хотела идти на компромисс, обсуждать, общаться или стараться понять другую точку зрения. По крайней мере, она была честна.

В такой ситуации все попытки общаться были бессмысленны. Единственное, что мог делать её муж, это заботиться о поле со своей стороны сетки, ждать и наблюдать, что его жена намеревается делать дальше. Она же со своей стороны вынуждена была признать, что возможным последствием того, что она остается завернутой в кокон своего гнева, может быть то, что её муж не сможет больше ждать. Они проходили это испытание, чтобы увидеть сможет ли его любовь и терпение победить её гнев.

*Минимум внимания*

Такое отношение к партнеру гласит: «Я уступлю тебе, если это так важно, но я не принимаю все это всерьез». Иногда подобное отношение у одного из партнеров ко всему и всегда – он или она могут не относиться серьезно ни к общению, ни к другим вопросам. Иногда это происходит эпизодически, когда у одного из партнеров нет времени обсуждать какой-либо вопрос, который чрезвычайно важен для другого. В любом случае, ничто не может лучше продемонстрировать, что вы не считаетесь с другим человеком, чем подобное поведение, когда вы легко относитесь к тому, что является важным для другого. Ничто не разрушает доверие более успешно. Если какой- либо вопрос важен для одного из партнеров в отношениях, то это важно для самих отношений.

Если вышеперечисленные отношения к партнерам являются деструктивными, то какие отношения могут быть конструктивными? Что же должно присутствовать в вашем отношении к партнеру, чтобы общение было здоровым?

*Стремление общаться*

Стремление общаться является основой общения. Вы не сможете общаться с человеком, который не будет общаться с вами. И так как общение, как мы скоро увидим, часто ведет к действию, то стремление к общению также означает желание делать то, что необходимо, чтобы придать силу процессу общения – откликаться, когда приходит время показать, что разговор действительно приносит хорошие плоды, и что самые лучшие ожидания могут сбыться.

*Честность*

Это означает такое отношение к партнеру, при котором вы отказываетесь прятаться за оправданиями, упреками и обвинениями. Быть честным – значит прямо говорить о своих чувствах и взглядах. Это означает, что если я ловлю себя на том, что я играю и притворяюсь, то я признаю это и прошу меня простить. Только будучи честными, вы можете повернуться друг к другу и увидеть, кто перед вами. Только будучи честными, вы можете ожидать, что вас услышат и реакция будет справедливой.

*Открытость*

Это означает стремление разобраться. Открытость означает, что я признаю, что есть еще и другие пути, кроме моего собственного. Это значит, что, не теряя свою цельность, я стремлюсь выслушать твою сторону в данном вопросе и, возможно, что-то понять. Как парашют, разум и общение работают только тогда, когда они открыты.

## Атмосфера

Если участники общения являются «профи», обладающими необходимыми навыками, тогда не так важно, где и когда они общаются. Но для тех, кому не хватает навыков общения, или тех, кто пытается общаться, имея позади опыт неудач и боли, обстановка имеет огромное значение.

Удостоверьтесь, что время и место являются подходящими. Не пытайтесь общаться, если один или оба так устали, что с трудом могут думать. Общение так важно, что не надо пытаться делать это, когда вы не в очень хорошем состоянии. Также не приступайте к общению, если вы очень заняты или пытаетесь делать несколько вещей в одно и то же время. Попытки общаться, когда вы читаете газету, говорите по телефону или кормите детей, могут ясно дать понять вашему партнеру, что «это для вас не важно».

Какое место для общения вы выбрали? Мы с женой поняли, что наш дом обычно не является подходящим местом для официальных актов общения. Он слишком суматошный. Дети то заходят, то выходят, звонит телефон, и общение прекращается по ряду причин. Вместо этого мы выбрали ресторан неподалеку от нашего дома, который стал местом для нашего общения.

Также для общения, как и большинства других вещей, чрезвычайно важно время. Выберите подходящее время, выберите подходящее место, приходите со здоровым отношением к общению, и тогда это может принести только хорошее. Наше расписание очень плотное, но мы определили утро каждой пятницы нашим временем для общения. В это время мы делимся и выбираем, какое слово мы обсудим на следующей неделе.

Стремитесь. Многие пары осознают важность общения, но немедленно находят множество причин, почему это не будет работать для них. Они слишком заняты, нет подходящего времени, и каждый очень устает. Каковы бы ни были причины для отказа от общения, если общения нет, то будут последствия. Если отношения достаточно важны, то подходящее время может быть и должно быть найдено.

*Какое место подходит вам? Какое время является подходящим?*

## Способность

Не является совпадением, что навыки, необходимые для успешного общения, являются такими же, какие необходимы для здоровых отношений. Успешное общение требует, чтобы оба партнера могли говорить прямо о чувствах и потребностях, и чтобы не было каких-либо препятствий, чтобы внимательно выслушать собеседника.

В предыдущих главах я обращал внимание на некоторые эффективные техники общения, о которых я коротко напомню ниже, также я расскажу о новой технике. В следующей главе я расскажу об особой Программе, которая поможет приходить к общению и углублять общение. Эти Программы заключаются в упражнениях, которые устанавливают связи. Каждое из упражнений и все вместе, если ими пользуются в свете вышеперечисленных трех моментов, улучшают общение вместе с ростом доверия. В конце концов, общение – это доверие в действии.

1. *Заполните пропуски в предложении* (подобное упражнение описано во 2-й главе). Каждый заполняет пропуски в предложении за своего партнера или партнершу. Будьте точны и удостоверьтесь, что ваши ответы относятся к поведению.

**??? Отсутствует лист стр.84-85 ???**

Помните, что, если вы не говорите прямо, то шансы, что вас услышат, очень малы.

4. *Получайте обратную связь.* После того, как вы ясно высказались по какому-либо поводу, попросите партнера повторить то, что вы сказали. Каждое высказанное нами утверждение имеет 2 составляющие: чувство и содержание. В каждом утверждении мы сообщаем другому человеку о факте и даем понять, что мы чувствуем по этому поводу. Правильная обратная связь включает обе составляющие. Одно дело, получить обратную связь, выраженную в словах: «Да, я слышал тебя. Я не пришел на день рождения твоей сестры». И совсем другое – если к этим словам добавить: «Я слышу, что ты ужасно злишься, чувствуешь, что тебя предали, и хочешь надавать мне по шее». Понял ли ваш партнер и то, и другое – ваши чувства и их причину? Конечно, он или она могут очень хорошо все понять, отреагировать, а затем сказать: «Но меня это не волнует». Это уже другой вопрос. Тогда вы можете принять решение. Но, по крайней мере, оно будет основано на полученной вами с помощью общения информации.

5. *Благодарите партнера.* Общение – это подарок. Отдавать кому- либо все внимание, искренне стараясь услышать не только то, что человек хочет сказать, но что у него или у нее на душе, – это самый дорогой подарок. Даже если партнер не смог правильно понять, что вы хотели сказать, но, по крайней мере, старался, то он или она заслуживает благодарности. Каждый любит, когда его ценят. Мы хотим, чтобы люди ценили то, что мы им даем. Когда они ценят, то шансы, что они вновь получат такие подарки, возрастают.

# Решение конфликтов

Одной из форм общения является диалог. Его целью является не находить и решать проблемы, а честно открывать себя перед другим человеком. Однако часто в диалоге на поверхность выходят конфликты. Одно дело – понимать это, и совсем другое – ответить на вопрос: «Что нам в этом случае делать?».

«Ты хочешь больше секса, а я хочу больше делиться чувствами. Мы оба понимаем, что друг другу нужно, откуда это пришло, и что это значит. Великолепно. Что дальше?» Вот несколько шагов.

Эти шаги являются техникой, но техника менее важна, чем ваше отношение. Нет быстрых решений, немедленных рецептов или легких ответов. Для решения конфликтов требуется навык, который приобретается с практикой, требует внимания и сильного желания с обеих сторон. Вот способ, чтобы прийти к согласию, который укрепляет отношения, а не наоборот.

1. *Четко определите суть конфликта.* Из-за чего возник конфликт? Так просто, что все на поверхности, или нет? На самом деле, сутью конфликта часто может быть ущемленное ЭГО или чувство, что вас принудили принять условия, с которыми вы не согласны. Часто, если разобраться, суть конфликта заключается в каком-либо дефекте характера, который уходит корнями в прошлое – в семью, в которой мы выросли, – и все еще вылезает на поверхность. В основе поверхностных конфликтов – в общении с детьми, связанных с тратами денег, с пунктуальностью, с распределением домашних обязанностей, и т. д. – могут лежать реальные конфликты. Поэтому сначала разберитесь, в чем суть конфликта. Поймите, из-за чего он произошел.
2. *Выясните точку зрения друг друга.* Когда вы разобрались, в чем состоит конфликт, важно, чтобы каждый проговорил точку зрения партнера. Выслушайте то, что говорят вам, и постарайтесь повторить это без осуждения. Опять же, очень важно ваше отношение. Если вы говорите: «Я слышу, что ты говоришь, но ты не прав. Ты не должен это так понимать», – то процесс заканчивается.
3. *Признайте обоснованность точки зрения партнера.* В некоторых ситуациях, когда выяснена суть конфликта и у каждого была возможность проговорить точку зрения другого, становится ясным, что согласия быть не может, так как в этом случае одному из партнеров пришлось бы отказаться от своих ценностей и цельности, или поступиться своими принципами. Подобный конфликт может стать «камнем преткновения» – с ним нужно работать особым образом. Однако часто каждый из вас может сказать: «Да, я могу понять, почему ты так поступаешь. Я могу понять, что может существовать иная точка зрения – не только моя. Я слышу, что ты хочешь сказать». Отсюда может начаться прогресс.
4. *Определите, что от вас хочет Ваш партнер.* Здесь вам поможет проделанная работа над первыми тремя шагами. Теперь, хоть атмосфера накалена, но проливается свет на то, с чем надо работать. Когда вопросы выяснены и их наличие оправдано, большинство людей приходят к выводу: то, что хотят от них партнеры, является вполне обоснованным.
5. *Высказывайте свою точку зрения.* В своих усилиях понять партнера важно не забывать о своей собственной точке зрения. Если это случается, то один из партнеров может пойти на компромисс с самим собой и потом чувствовать обиду. Очень часто взрослые дети из дисфункциональных семей, которые росли в обстановке, основанной на стыде, начинают чувствовать вину, когда они говорят о своих потребностях. Поэтому таким людям особенно важно четко понимать свою точку зрения и напоминать себе, что они имеют на нее право.
6. *Разберитесь, оправдана ли ваша точка зрения.* На этой стадии процесса вы можете прийти к выводу, что ваша точка зрения исходит из старых, основанных на тревоге и страхе, моделей поведения и не может быть оправдана. Может быть, вы настаиваете, чтобы ваши дети подчинялись вам без промедления и всегда, или вы хотите, чтобы ваш партнер всегда вел себя так, чтобы вы постоянно чувствовали себя любимой и значительной. С другой стороны, вы можете прийти к заключению, что ваша точка зрения оправдана, она является правильной и обоснованной.
7. *Определите, что вы хотите от своего партнера.* Если вы четко не понимаете, что вы хотите от другого человека, то вряд ли можете ожидать, что он или она будут реагировать удовлетворяющим вас образом. Свет, а не накаленная атмосфера, четкие просьбы, а не просто размытые, причиняющие боль чувства.
8. *Придите к некоторым возможным соглашениям.* Выводы и принятие решений в данном вопросе всегда связаны с компромиссом, но на компромисс следует смотреть, как на ситуацию «оба в выигрыше», а не с позиции: «как много мне удастся перетянуть на свою сторону». Если предварительная работа проделана соответствующим образом, то часто становится относительно легко согласиться с тем, чего хочет ваш партнер, в то время как вы тоже получаете ответ на свои нужды и потребности.

Никто не совершенен и нет быстрых рецептов. Поймите, что вашему партнеру может быть трудно дать вам то, что вы хотите, даже если то, что вы хотите, не так уж велико. Будьте терпеливы, если вы видите хорошие намерения. Если ваш партнер не поступает в соответствии с договоренностью, но работает в этом направлении, то поверьте ему или ей. Неудачи это не криминал.

Глава 6
РАБОТА С НЕУДАЧАМИ И ОТНОШЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ТЕРПЯТ КРАХ

Теперь мы знаем достаточно много, чтобы понять, что нет особенной тайны в том, почему отношения терпят крах. Это происходит потому, что люди, участвующие в них, не обладают навыками и не имеют стремления освоить навыки, необходимые для успеха.

Здоровые отношения основаны на доверии, а когда доверие кончается, начинаются игры. Отношения – живая вещь и, как все живое, могут умирать. Если игры длятся слишком долго, то конец отношениям вскоре последует. Люди в этих отношениях могут физически не разлучаться, но отношения все равно умирают.

И хотя игры, сопутствующие отношениям, терпящим крах, являются завуалированными и бесконечно разнообразными, чтобы их систематизировать, мы покажем здесь несколько наиболее общих форм.

# Игра «Умный – дурак»

Эта игра предполагает, что в любом общении или взаимодействии между людьми один из участников должен быть «умный», другой – «дурак» – в этом случае нет места для взаимодействия. Сценарий один и тот же: если я должен быть умным, ты должен быть дураком; если я прав, то ты должен быть неправ; если я победитель, то ты должен быть побежденным. Пытался ли кто-нибудь взаимодействовать с вами, исходя из подобных правил? Это может быть ваш партнер по отношениям, или кто-нибудь ещё – автомеханик, официантка, адвокат – да кто угодно. Эффект всегда одинаков. Когда начинается игра «умный – дурак», то реакции могут быть следующие:

* Вы можете разозлиться и взорваться в циничной, агрессивной или отчаянной форме.
* Вы можете разозлиться, но спрятать чувства внутри, жалеть себя, стать подавленными, отчужденными или просто апатичными.
* Вы можете принять роль «дурака» и стать, пассивными и не рассуждающими, можете отказываться принимать какие-либо решения.

Любая из этих реакций может вызвать встречную нездоровую реакцию:

* Ваш партнер может разозлиться в ответ на ваш гнев, или негодовать из-за того, что вы злитесь на человека, который просто указывает на ваши ошибки.
* Ваш партнер может быть недоволен вашим молчанием и раздражаться из-за вашей депрессии. В то время, когда вы чувствуете бессилие, ваш партнер обвиняет вас в том, что вы просто не хотите быть энергичными и заинтересованными, часто крича, что вы саботируете отношения.
* Ваш партнер может жаловаться, что он или она единственный, кто здесь думает. Он или она может чувствовать, что их вынуждают принимать все решения, так как вы не желаете или не способны брать на себя ответственность делать это.

В конце концов, реакция отвечает на реакцию, слой за слоем, пока не исчезает доверие и становится невозможным прямой разговор. Если вы откровенно рассказываете об этой ситуации общим друзьям или, возможно, священнику или консультанту, то ваше повествование ясно говорит – вашему партнеру «нужно измениться». В случае удачи ваш терапевтический процесс заставит вас начать с поля с вашей стороны сетки. Какие изменения вы, возможно, могли бы сделать, чтобы сломать эту модель поведения?

# Игра «Решай сам»

Эта игра разыгрывается, когда один из партнеров задает другому вопрос, требующий решения. Может быть, сходим сегодня вечером на концерт? На какой? Когда мы будем красить дом – в этом году или в следующем или вообще не будем? Мы будем стараться использовать эту технику при общении или нет? Ответ все время один и тот же: «Я не знаю. Как ты считаешь? Решай сам». Реакцией на подобную игру может быть одна из следующих:

* Вы можете прекратить спрашивать и начать принимать решения под личную ответственность.
* Вы можете отказываться принимать какие-либо решения и просто наблюдать, что ничего не делается.
* Вы можете наказывать своего безответственного партнера, принимая решения, которые настолько ему неприятны, насколько возможно. Если он или она ненавидит яркую красную краску, то все вокруг становится красным. Если ваш партнер давно ждет определенную телевизионную программу, то вы как раз в этот вечер приглашаете гостей.

А партнер будет реагировать следующим образом:

* Он или она может еще дальше отступать в ментальную и физическую зону «не беспокой меня».
* Он или она может впасть в гнев по поводу принимаемых вами решений.
* Он или она может постоянно оскорблять вас за то, что вы не принимаете каких-либо решений.

Справедливо? Конечно, нет. А когда игра становится несправедливой, доверие исчезает.

# Игра в Угадайку

Игра в Угадайку начинается, когда один из партнеров не снабжает вас важной информацией о себе. Как ты себя чувствуешь? Чем ты хочешь заняться? Что тебе подарить на день рождения? Тебе понравилась вечеринка в прошлый четверг? Вопросы остаются без ответов. Остается только догадываться.

Не надо быть гением, чтобы понять, что в случае, если ваша догадка неверна и вы действуете не так, как хотел бы ваш партнер, то вас будут обвинять. Можно ли доверять человеку, который действует подобным образом? Ответ – нельзя. Доверие уходит.

Могут быть различные реакции на эту игру, но они не будут сильно отличаться от реакций на любую другую игру. Если вам знакома эта игра, то опишите характерные черты, которые появляются в вашей личной ситуации.

Когда с вами играют в Угадайку, что вы делаете?

1.

2.

3.

В этих случаях, каковы реакции вашего партнера?

1.

2.

3.

Перед Вашими глазами появится описание отношений, терпящих крах. Каждая реакция, которая не исходит из честности и доверия, хоронит ваши шансы на успех.

# Игра «Нам это не по карману»

Игры есть игры, так как они нечестны. Если у вас действительно нет денег, чтобы оплатить что-либо, то в этом нет игры. Однако, если независимо от просьбы, планов, или мыслей, звучит один и тот же ответ: «нам это не по карману», то игра становится деструктивной.

Игра может продолжаться даже после того, как вы купили что-либо или поехали куда-либо. В отпуске на отдыхе, вы можете постоянно слышать что-то подобное: «Не покупай апельсиновый сок, мы не можем себе этого позволить» или «И не думай об этой экскурсии, это нам не по карману». Ну, вы поняли, о чем речь ...

Если игра кажется вам знакомой, то запишите ниже, как вы реагируете:

1.

2.

3.

Одной из реакций, конечно, может быть наказание партнера покупкой такого количества вещей, что это действительно может подорвать бюджет. Вы можете закупить 100 кусков мыла и извинять себя тем, что вы купили их на распродаже и таким образом даже сэкономили деньги. На самом же деле вы потратили кучу денег лишь для того, чтобы расквитаться.

Какова же реакция вашего партнера?

1.

2.

3.

Год за годом, игра за игрой, слой за слоем, – отношения умирают.

# Игра «Соблазнение – пренебрежение»

Эта игра может разыгрываться на многих фронтах. Главная ее особенность в том, что один человек всяческими способами соблазняет другого довериться ему или ей. Соблазнение может быть физическим или вербальным: комплименты, убеждения и другие подобные действия чрезвычайно соблазнительны, особенно если другой человек страдает от неуверенности в себе. Одинокие люди очень уязвимы.

Как только появляется надежда и устанавливается доверие, огонь гаснет. Совсем необязательно, что пренебрежение было запланированным, – оно может прийти из-за того, что ваш партнер страдает из-за страха интимности. Несмотря на то, что соблазнение было искренним, он или она вскоре начинают действовать в своей старой деструктивной манере. Вместо комплиментов следуют жалобы, вместо приглашений – пренебрежение, вместо того, чтобы делиться чувствами, он или она закрывает двери. Вы сбиты с толку тем, что очарование, теплота и принятие все время то вспыхивает, то исчезает.

Если вы заметили, что постоянно становитесь жертвой подобной игры, то, прежде всего, нужно не осуждать своего партера, а разобраться, почему вы так уязвимы в этой игре.

Каковы ваши реакции на игру «Соблазнение – пренебрежение»?

1.

2.

3.

Каковы реакции вашего партнера на ваши реакции?

1.

2.

3.

Что же происходит? В зависимости от того, насколько вы разобрались в себе, и как сильно ваше стремление работать по Программе, вы можете либо сломать привычные модели поведения, либо они будут преследовать вас всю жизнь.

# Игра «Мои права – это мои права, а насчет твоих – мы еще поговорим»

Как и предполагает название, это игра «в одни ворота». Партнер, находящийся в этой игре в невыгодной позиции, чувствует себя как маленький ребенок, который вынужден просить разрешения, чтобы извинить свои естественные права. Чрезвычайно унизительно все время что-то выпрашивать, особенно когда то, что ты просишь, является твоим по праву, а выпрашивать приходится у того, кому ты доверился.

Если дело касается финансового вопроса, то эта игра имеет несколько иное название: «Мои деньги – это мои деньги, а насчет твоих – мы еще поговорим». Если вы ясно и четко не установили основные правила по поводу денег, когда вступали в отношения (а это особенно важно при повторном браке для любого из вас), то деньги будут вашей проблемой. К сожалению, это часто случается.

Если эта игра присутствует, как вы реагируете?

1.

2.

3.

Как ваш партнер реагирует в ответ?

1.

2.

3.

Так как одна игра питает другую, а недоверие создает ответное недоверие, отношения умирают. Спасение может прийти, только если оба человека стремятся остановить игру и начинают играть честно.

# Использование секса для вознаграждения или наказания

Секс – это язык общения, способ что-то сообщить. Как литургия во время церковной службы, секс служит для выражения того, что происходит между партнерами. В сексе есть глубина и святость, это способ сказать: «Я забочусь о тебе, доверяю и люблю». Когда пара имеет сексуальные проблемы, по моему опыту, это почти всегда предполагает, что им больше нечего сказать друг другу, секс – это все, что остается между ними. И хотя секс, несомненно, может быть очень волнующим и захватывающим, когда он значим только сам по себе и прекращает быть таинством обмена чувств, тогда результатом часто бывают одиночество и пустота.

Когда секс используется для вознаграждения или наказания – его предлагают или не дают, в зависимости от того, что другой человек сделал или не сделал – то это лишает его символической способности сообщать о чем- то важном. При этом всегда доверие приносится в жертву Секс, лишенный романтизма и чувственности, все равно, что литургия без веры.

Когда вы осознаете, что секс используется как оружие или награда, как вы реагируете?

1.

2.

3.

Как реагирует ваш партнер, когда вы ведете себя подобным образом?

1.

2.

3.

Что же можно сделать при наличии модели «игра отвечает на игру»? Существует один ответ: начни с себя. Прекрати играть в эту игру, или любую другую и начни строить доверие, укладывая камень за камнем, пока не будет проложена прочная дорога. Вы знаете, что ваш партнер может лишь попросить дать ему камни, а не требовать.

# Игра «Разве это не ужасно?»

Эта игра является любимой для настроенных негативно людей. Для людей, которые сгущают краски, вещи не бывают просто плохими – они бывают ужасными! Если уж горячо, так не просто горячо – а кипяток! Если они остались без наличных денег – значит они полные банкроты! Когда они расстроены – они говорят, что они в отчаянии. Если же происходит что-то хорошее, то они вряд ли замечают это.

Взрослые дети из дисфункциональных семей, естественно, ужасно уязвимы в этой игре. Им как раз внушали и словами и примерами, что жизнь ужасна. Так много ужасного уже произошло с ними, что трудно предположить или ожидать, что в их жизни произойдет что-то не ужасное.

Люди, сгущающие краски, также имеют тенденцию искажать до крайности все, что им говорится (когда им это надо). Если вы говорите: «Мне одиноко», они раздувают это до невероятных размеров и реагируют словами: «Почему ты говоришь мне, что я плохой или плохая и не думаю о тебе?» Если вы заявляете: «Есть вопросы, в которых нам следует разобраться», то они выражают недовольство: «Почему ты говоришь мне, что я ужасный муж или жена? Почему ты так недовольна нашими отношениями, что хочешь покончить с ними?»

Может быть, вы совсем и не имели это в виду и совсем не это хотели сказать. Но если они услышали это, пропустив услышанное через фильтр старых, невротических воспоминаний, то реакция их будет как раз такой. И вы в недоумении.

Пессимистам трудно вообразить, что с ними может произойти действительно что-то хорошее. В то время как победа для пессимиста является чем-то незнакомым, лучшее, что могло бы случиться с таким человеком – это здоровые отношения, основанные на заботе. Но если все в отношениях становится слишком хорошо, то пессимист создает кризис того или иного рода, чтобы вернуть ситуацию к «нормальной». Таким образом, пара переживает один кризис за другим, причем ни один из кризисов не является необходимым, ни один не является неконтролируемым – как торнадо или автомобильная авария – и все они вызваны не чем иным, как необходимостью пессимиста испытывать боль.

Таковы пессимисты. Часто один из партнеров устает от всего хаоса и непонимания и говорит: «Пока».

Можно ли доверять тому, который считает, что хаос – это норма?

Каковы могут быть реакции на пессимиста?

1.

2.

3.

Как пессимист реагирует на это?

1.

2.

3.

Вы ничего не можете поделать с пессимистом так же, как вы не можете что-либо сделать с любым другим человеком, который не может обойтись без игры. Однако последствия гарантированы – доверие умирает.

# Ожидания

Возможно, наиболее ценное, что можно почерпнуть, изучая эти игры и соответствующие реакции, это понимание важности обоснованных ожиданий. Если один из партнеров в отношениях настолько привержен деструктивным моделям поведения, что становится невозможным практиковать навыки, необходимые для здоровых отношений, и если второй партнер ожидает рациональную, открытую, наполненную любовью жизнь, то сердца, безусловно, будут разбиты. Люди не могут дать того, чего у них нет.

Невыздоравливающий алкоголик или другие зависимые люди часто не способны функционировать в здоровых отношениях. Это не значит, что они не способны любить. Они могут любить и даже очень. На самом деле, боль и стыд от любви к тем, кого они отвергают и с кем играют в игры, часто побуждает их продолжать зависимое поведение, так как зависимость заглушает боль. Таким образом, ложь во всех зависимостях рождает новую ложь. Я люблю, и я же людям, которых люблю, причиняю боль. Чтобы унять свою боль, я использую свою зависимость. Но действия, диктуемые зависимостью, только углубляют зависимость и мой эгоцентризм. У меня появляется потребность защитить себя от любви, которую, как мне кажется, я не заслуживаю, поэтому я отвергаю тех, кто любит меня, что заставляет меня еще больше уходить в зависимость – и порочный круг продолжается.

Мне приходилось работать с людьми, испытывающими глубокую любовь к тем, кто не мог ответить им любовью и не желал что-либо делать для того, чтобы достичь необходимой свободы и умения любить. Как бы сильно те люди ни тянулись к своим партнерам, что бы они ни делали, что бы они ни старались делать сверх того, – все было безрезультатно. Но необоснованные ожидания все еще оставались. Эти люди продолжали ожидать, что их партнеры, которые все еще были привержены своим зависимостям, начнут рассуждать разумно, говорить правду, будут стремиться играть честно. Но они не делали этого, потому что не могли.

Я не устаю повторять на страницах этой книги: если у вас нет навыков, это еще не значит, что вы не можете развить их. Однако пока существует очевидность, что человек не хочет делать каких-либо усилий для роста, то глупо рассчитывать на его здоровые, наполненные любовью реакции, которые он не может дать, потому что в нем этого нет. Рано или поздно, независимо от того, насколько глубока любовь, обида сменит надежду, гнев выместит терпение, а радушие будет заменено ненавистью. Но насколько это честно – требовать что-то от человека, который не может это дать, а затем обвинять его в том, что этого вам не дал?

Если вы вовлечены в отношения с кем-то, кто не обладает навыками, необходимыми для бережных отношений, то вы должны отдавать себе отчет, что ваш партнер, возможно, будет очень даже рад, если все будет продолжаться, как есть, пока вы не устанете. Действовать придется только вам. Нет ничего худшего в отношениях, чем принять роль жертвы. Жертвами являются люди, которые думают, что у них нет выбора. Им кажется, что они бессильны и не способны принимать решения. Но выбор есть всегда. Может быть, это не совсем то, что вы хотите, и может не быть решений, которые не причиняли бы боль, но выбор есть всегда. Важно понимать, что у каждого человека остается способность делать выбор. Никто за нас это не сделает. Мы сегодня не здесь, потому что у нас не было другого выбора. Мы здесь, так как мы это выбрали.

# «В», «Вне» или «Ждать»

Каждый может занимать только 3 позиции по отношению к отношениям: быть «В» отношениях, «Вне» или «Ждать».

Быть «В» отношениях означает, что оба партнера хотят быть в отношениях и конструктивно работают, чтобы строить доверие и необходимое радушие.

«Вне» – значит, что один или другой, или оба решают выйти из отношений. По той или иной причине или ряду причин, один из партнеров разлюбил и не хочет быть и не желает стараться, чтобы остаться в отношениях. Не имеет значения, как сильно вы любите того, кто выбрал «Вне», если выбор таков, то у вас нет выбора насчет того, чтобы остаться «В». Если ваш партнер «Вне», значит и вы тоже. В этом случае ваш выбор относится не к отношениям, а к вашей реакции на решение партнера. Вы можете выбрать продолжать преследовать его или ее, пытаясь силой заставить вашего партнера выбрать позицию «В». Вы можете выбрать оставаться в депрессии и горевать. Вы можете выбрать изоляцию и разрыв отношений со всеми на всю оставшуюся жизнь или что-то подобное. А можете выбрать совсем другое. Не важно, насколько несправедливым вам это кажется, не важно, насколько велика обида, несмотря на то, что отпустить и двигаться дальше тяжело, вы можете выбрать следующее.

«Ждать» – третий выбор. Это разумный выбор. «Ждать» означает – я знаю, что я сейчас не являюсь счастливой или счастливым, я осознаю, что мои потребности не удовлетворены, и я не хочу, чтобы так продолжалось всю жизнь, но и уйти я тоже не хочу или не готова. Поэтому я выбираю риск. Я выбираю оставаться там, где я есть, делая все возможное, чтобы создать наиболее благоприятную обстановку для роста и изменений моего партнера.

Это разумный выбор, но многие люди вместо этого неосознанно выбирают замешательство. Кажется, что они ходят, как слепые, не понимая, почему все происходит таким образом, и что с этим делать. Замешательство, конечно, великолепный способ избежать решений.

Если мы в замешательстве, то, как может кто-либо, включая нас самих, ожидать, что мы примем какое-либо решение? Но нам больно быть в замешательстве, и если мы выбираем это, то мы тратим все свои силы, чтобы повлиять на человека, которого любим.

Осознанный выбор «Ждать», все ясно осознавая и принимая, имеет большие преимущества, перед выбором суетного замешательства. Однако если мы выбираем «Ждать», – мы осознаем, что это временно, и не может продолжаться всю жизнь. Также мы понимаем, что, выбирая это, мы сохраняем свои силы – это наше решение находиться здесь. Поэтому нам надо прекратить жаловаться по поводу наших плохих отношений! Если становится совсем плохо, и у нас пропадает стремление мириться с этим, то мы всегда можем выбрать позицию «Вне». Решать нам.

Если вы застряли в позиции «Ждать», то это не значит, что вы бездействуете. Что вы делаете?

Вы можете:

1. разбираться в происходящем,
2. принимать решения,
3. работать по своей Программе,
4. поступать так, чтобы не потворствовать и не мстить,
5. создавать кризисы,
6. или, если все кончено – уйти и никогда не оглядываться назад.

Давайте рассмотрим ближе каждый из 6 вариантов.

## Разбираться в происходящем

Как уже было сказано – никто не хочет быть дураком. Если вы находитесь в отношениях с человеком, который играет нечестно и, поступая так, причиняет вам боль, то следует понять, что на то есть причины. Это не значит, что у партнера нет выбора поступать иначе, но причины поступать так – есть. Чем больше усилий вы приложите, чтобы разобраться в этих причинах – обоснованы ли они семьей, которая воспитала, или жизненным опытом – тем больший успех это принесет.

Это, конечно, не значит, что чем больше вы разберетесь в этом, тем более готовы вы будете принимать невыносимое поведение. Нет. Но чем к большему пониманию вы придете, тем лучше вы будете экипированы, чтобы действовать способом, который может помочь.

Также, чем большего понимания вы достигнете, тем меньше вы будете злиться. По крайней мере, вы сможете увидеть причины, почему поведение вашего партнера, которое так раздражает и расстраивает вас, таково. Когда вы измените свою точку зрения на происходящее, вам будет легче сказать что-либо другим тоном голоса, не отводя в сторону глаза, что будет скорее воодушевлять, а не отталкивать.

## Принимать решения

Опять же, важно не позволять себе быть жертвой, у которой нет ни сил, ни способности принимать решения. Вы можете решить занять одну из трех позиций: быть «В», «Вне» или «Ждать». Вы можете решать, как долго вы сможете «Ждать». Вы можете решать, что вы в действительности хотите в жизни. Вы можете решать, чего стоит вам сейчас и будет стоить, если вы откажетесь принимать решения. У вас большой выбор. Любой выбор – когда вы его делаете – может прибавить вам силы.

## Работать по своей Программе

Более подробно об этом будет сказано в следующей главе. В основном, это означает заботиться о себе. Нет большего дара, который вы можете дать своему партнеру, и ничего лучшего, что вы можете сделать для ваших отношений, чем быть настолько здоровыми, насколько вы можете. То, насколько вы эффективны, привнося хорошее в ваши отношения, прямо пропорционально степени вашего душевного покоя и здравомыслия.

Когда нам больно, наша первая реакция – уединиться, перестать делать все то, что раньше доставляло нам удовольствие. Мы забрасываем наши увлечения, не видимся с друзьями, пренебрегаем радостями. Но чем больше мы опустошаемся, тем меньше мы можем дать.

Чтобы заботиться о себе, вам нужно быть готовыми задать себе трудные вопросы. Самозаблуждение не дает нам ничего хорошего. Если вы выбрали позицию «ждать», то регулярно задавайте себе следующие вопросы: «То ли это, где я хочу быть? Стоит ли эта неизвестность того, что я трачу? То ли это, где хочет быть мой партнер? Как долго я готова ждать?»

На первый взгляд трудные вопросы не кажутся хорошим способом заботы о себе. Они могут ранить. Однако суть в том, что время показывает, что гораздо больнее не задавать себе этих вопросов, так как обратная сторона позиции «Ждать» – неизвестность – может убить вас.

## Поступать так, чтобы не потворствовать и не мстить

В то время, когда вы занимаете позицию «Ждать», трудно удержаться и не последовать по одной из этих тропинок. Как правило, мы ступаем то на одну, то на другую из них, этим создавая все большее замешательство и конфликты.

«Потворствовать» – значит чрезмерно стремиться делать все, что позволит вашему партнеру оставаться счастливым. Часто так поступают из-за паники, что отношения могут закончиться и последует одиночество. Потворщики приносят извинения своим партнерам и принимают от них извинения. Они принимают невыносимое поведение, улыбаются, когда хочется плакать, и не хотят честно посмотреть на то, куда движутся их отношения. Потворщики как бы говорят, что чтобы ни делали их партнеры, – это нормально, все будет в порядке. Продолжая поведение, из-за которого они и попали в позицию «Ждать», потворщики еще больше нагнетают ситуацию и создают большее замешательство.

Занимая позицию «Ждать», можно выбрать другую тропинку, которая подразумевает противоположное поведение: оставить старания, но не делать своим выбором позицию «Вне». Что же делают те, кто застрял в позиции «Ждать», когда отношения уже закончились? Они начинают мстить. Способы мести, конечно, бесконечно разнообразны. Хитроумные унижения, цинизм, преднамеренное искажение того, что партнер говорит или делает. Месть – это игра, как и все другие игры, а на игру отвечают игрой.

Только задавая себе трудные вопросы и работая по своей Программе человек, застрявший в позиции «Ждать», может избежать ловушек этих двух тропинок.

## Создавать кризисы

Для того чтобы выйти из позиции «Ждать» и перейти в позицию «В» или «Вне», часто требуется кризис. Кто-то должен сказать: «Все, хватит» или «Я не желаю так больше жить. Это должно было случиться».

Кризис – это последняя попытка. Не создавайте его, если вы не уверены, что сможете пережить его последствия. Вот 4 фазы, которые необходимы, чтобы кризис привел к успеху:

1. *Четко и ясно сформулируйте свои требования.* Общие фразы в данном случае не работают. Безнадежные общие требования типа «уважай меня» или «заботься обо мне», открывают двери для еще большего тумана. Требования должны быть ясно сформулированы: «Я не могу согласиться с тем, что ты постоянно тратишь деньги, которых у нас нет. Я не могу так жить. Из-за этого я чувствую себя неудачницей (или неудачником) и совершенно бессильной в наших отношениях. Мне необходимо иметь голос при решении тратить крупные суммы денег». Следует осознать, что хотя вы и хотите, чтобы точка зрения вашего партнера изменилась, так как его точка зрения несовместима с вашей, следить за происходящими изменениями крайне трудно. Но вы можете следить за поведением, которое отражает точку зрения. Человек может сказать и пообещать что угодно. Но подтверждаются ли эти слова и обещания действиями?
2. *Четко говорите о возможных последствиях.* Требования не имеют силы, если их невыполнение остается без последствий. Если нет последствий, зачем реагировать на требования? Последствия должны быть сформулированы так же четко, как и требования. Легко брошенная фраза «или будет что-то ужасное» не имеет большой силы. С другой стороны, заявление «Если ты не ответишь на мои требования в течение 2-х недель, мне придется обратиться к адвокату» заставляет задуматься. Здесь все ясно. Ясно, о чем просят, и ясно, каковы будут последствия, если на требования не будет реакции. А есть ли у вас право требовать что-либо от вашего партнера по отношениям? Конечно, есть. Помните теннисный матч? Вы занимаете половину поля. У вас есть полное право требовать то, что вам необходимо. Вы имеете полное право устанавливать границы того, с чем вы хотите жить и с чем – нет.
3. *Установите систему контроля.* Опять же, легко давать обещания, легко временно изменить свое поведение. Но не один «создатель кризиса» был успокоен временной уступкой партнера, который пошел на уступку лишь для того, чтобы понять, что это все была игра. Через две недели, мало-помалу, все возвращалось на круги своя. Ничего не менялось. Система контроля не работала. Хорошая система должна включать еженедельный обзор. Должно быть отведено специальное время, когда партнеры могут свободно говорить друг с другом и рассматривать определенное поведение – не важно, трезв ваш партнер или нет, исчезла ли очевидность измен или нет. Это может быть прекрасным временем для диалога. Действуйте, исходя из здравого, доверительного поведения, делитесь друг с другом тем, что чувствуете. Говорите о том, лучше ли вам кажется выбранный путь. Говорите!
4. *Убеждайтесь, что ваши слова по поводу последствий не являются пустыми.* Наихудшая из возможных ошибок – отступать от своих слов по поводу последствий. Если последствия немедленно и последовательно не становятся такими, о которых вы заявляли, то этим вы ясно говорите: «На самом деле я не имела это в виду, и тебе не нужно обращать на это внимание». Не беспокойтесь, ваш партнер и не будет. Впредь вы должны быть готовы следовать своим словам и жить с последствиями, о которых вы заявляли. Поэтому люди в позиции «Ждать» очень нуждаются в системе поддержки и личном росте по Программе. Понадобятся силы, чтобы находиться в позиции «Ждать» и не разрушиться. Также требуются силы, чтобы создать кризис и остаться твердыми относительно последствий. Даже если вы уверены, что то, что вы делаете, является и правильным и необходимым, еще не значит, что вам от этого легко.

## Если все кончено – уйти и никогда не оглядываться назад

Эта последняя точка не проста, но необходима. Если кризис создан, и вы пришли к осознанию, что все кончено, тогда остается единственно возможный шаг – закрыть отношения. Это означает, что вы выбираете позицию «Вне». Это не означает «может быть», это не означает, что дверь еще приоткрыта, это не значит «я рву отношения, пока не будет изменений». Все это, может быть, и имеет смысл, но тогда бы это была позиция «Ждать». Когда вы осознаете, что все кончено, или, когда вы делаете такой выбор, то единственно честным, здравым решением остается позиция «Вне». «Вне» означает, что отношения умерли.

«Вне» – не значит, что вы не заботитесь о другом человеке. Это не значит, что умерли все чувства, хотя и это может быть. Что это действительно значит-то, что вы больше не участвуете в этих отношениях. Закрыть отношения значит, что, несмотря на горечь и печаль, которые могут сопутствовать этому, вы больше не хотите тратить силы, что дверь закрыта, и что вы с надеждой смотрите в дальнейшую жизнь.

Если вы сохраняете эмоциональную привязанность к вашему партнеру, а ваш партнер выбирает позицию «Вне», есть шансы, что он или она предложат просто быть друзьями. В этом даже, кажется, присутствует дух прощения и зрелости, и вам могут предложить сохранять точки контакта: иногда пить вместе кофе, возможно даже встречаться парами, раз отношения кончились. Остерегайтесь! Если вы эмоционально привязаны, возможно, вам будет трудно обрести свободу, если вы будете периодически контактировать с этим человеком. После того, как пройдет достаточно времени, возможно, это и будет, но не сейчас. Подобные предложения следуют часто, когда хотят смягчить чувство вины. Если говорить о дружбе, то сначала станьте другом себе. Отказывайтесь попадать в заведомо проигрышные ситуации, которые будут еще больше ранить ваше сердце.

Нет ничего простого в позициях «Вне» и «Ждать» и, конечно, ничего простого, если мы закрываем отношения, но важно не делать то, что будет делать нашу жизнь тяжелее, чем она уже есть. Чем скорее мы начнем выздоравливать, тем скорее прошлое для нас станет болезненным драгоценным опытом, и мы будем работать для лучшего завтра. Я надеюсь, эти предложения ускорят процесс.

# Прямой разговор

Основа отношений – прямой разговор и прямые действия – что мы говорим и что мы делаем. Если люди не говорят прямо, то вы не можете принимать ясных решений, так как не можете доверять тому, что они говорят. Сначала они говорят одно, затем другое. То, что было вчера сказано твердо, сегодня – расплывчато и туманно. Обещания испаряются. Отсутствие здравомыслия становиться нормой.

Конечно, существует много причин, почему люди говорят путано. Они могут быть под воздействием химических веществ. Может быть, модель угоднического поведения так сильна, что человек просто не может сказать правду. Стараясь никому не сделать больно, они делают больно всем. Иногда люди, привыкшие говорить путано, становятся настолько измотанными в своих стараниях продолжать запутанную жизнь, что сказать следующую ложь кажется легче, чем сказать правду и принять последствия. Иногда путаникам просто нет дела: они устанавливают эмоциональную дистанцию с любым и во всех отношениях, так что, если они и оставляют человека в смятении, доставляя этим боль, то могут отделиться и каким-либо нездоровым образом вступить в другие отношения.

Каковы бы ни были причины, работает только прямой разговор, используете ли вы его для продолжения здоровых отношений или чтобы покончить с отношениями, которые изжили себя и отравляют вам жизнь.

Вы заслуживаете прямого разговора, поэтому требуйте его. Ваш партнер заслуживает прямого разговора, поэтому давайте ему это.

Глава 7
ЛИЧНАЯ ПРОГРАММА РОСТА

Как уже было сказано: «Если ничего не менять, ничего не изменится». Это просто, – тем не менее, в этом содержится глубокая и мудрая мысль. Изменения не произойдут сами собой. Вы должны поступать по-другому, если хотите получить другой результат. Неразумно ждать других результатов, если ваше поведение остается прежним. Результатом повторения того же самого поведения снова и снова будет только то, что ничто в вашей жизни не изменится. Изменить – значит делать что-то новое, изменения подразумевают рост.

Как я уже отметил в Выздоровлении Стадии-II, все изменения происходят в 3 стадии: готовность, принятие решения и Программа. Готовность означает, что вы осознаете, что чаша переполнена, что становится слишком больно продолжать старый образ жизни, что вы бьетесь головой о стену, и если вы будете продолжать поступать так же, то потеряете что-то или кого-то, например, ваше здоровье, целостность, самоуважение, ваших детей или отношения, – то, без чего вы не готовы жить. Пока вы не станете готовы что-то менять, изменений не будет. И пока в вас самих не произойдут глубокие изменения, которые сделают вас готовыми, ваше желание изменить положение вещей ничего не будет стоить.

Принятие решения – следующий шаг. Одно дело почувствовать внутреннюю готовность, но что вы теперь собираетесь с этим делать? Вы осознали, что если будете продолжать жить по-старому, то потеряете что-то значимое для вас. И вы действительно потеряете это, если не примете сознательного решения меняться. Принять такое решение – значит, отказаться от старых привычек, которые глубоко проникли в вас, – привычек, которые вы практиковали всю свою жизнь. Итак, вы достигли понимания, что должны изменить свою жизнь, но что вы намерены делать относительно изменений? Прежде всего, вы должны принять решение, что все в вашей жизни должно стать по-другому.

Я решил сделать некоторые изменения в своей жизни, когда я достиг дна. Моим дном было то, что я понял, что не испытываю никаких чувств, когда умер мой отец от сердечного приступа. Всю свою жизнь я прятал чувства или отрицал их. И теперь, когда отец умирал на моих глазах, я ничего не чувствовал, кроме оцепенения. Неожиданно до меня дошло, что, если я не сделаю что-либо, чтобы измениться, то умру, так и не узнав, что такое жизнь. Я был в ужасе от того, что понял, что я ничего не чувствую. Для меня было шоком, что я даже не знаю, что такое любовь. Именно тогда я понял, что что-то должно измениться. Я должен был измениться, так как я не хотел прожить остаток жизни в оцепенении, ничего не чувствуя. А каково ваше дно? Что заставит вас принять решение меняться?

Важным элементом в достижении изменений является личная Программа, специально разработанная для того, чтобы достигать желаемые цели и удержаться на достигнутом. Что значит работать по Программе? Это значит практиковать новые навыки.

# Создание Программы для изменений

Программа должна быть такой, чтобы она работала для конкретного человека и конкретных отношений. Мы работаем по Программе, чтобы преодолеть то, что доставляет нам так много боли, что мы больше не можем терпеть. Мы работаем по Программе, чтобы выздоравливать – духовно, физически и эмоционально. Каждый из нас может работать только по собственной Программе. Моя Программа может принести мне успех лишь потому, что она моя, и я выбираю по ней работать. То же относится и к вашей Программе.

Чтобы Программа была эффективной, требуются три качества. Первое: Программа должна обладать конкретностью. То есть, должно быть точно определено, кто, когда, где и что, – в противном случае она не будет эффективной. Второе, она должна быть практикуемой. Вы должны быть в состоянии выполнять то, что она предусматривает, она должна указывать направление, и вы должны представлять конечный результат. Третье, она должна быть сфокусированной, – то есть должна иметь специальные акценты, чтобы было понятно, над чем именно вы работаете.

Теперь, понимая важность этих критериев, мы можем разработать Программу для изменений и улучшений.

# Ваш личный рост

Во второй главе я подчеркнул важный принцип для отношений. Они могут быть здоровы настолько, насколько здоровы люди, которые в них участвуют. Оба человека, участвующие в отношениях, должны стремиться работать с самоподавляющим поведением, которое стоит на пути их отношений и мешает им быть настолько счастливыми и здоровыми, насколько они могли бы быть. Это значит, что вы должны быть готовы работать по своей собственной Программе роста и изменений для того, чтобы перестать практиковать старые привычки. Вы – единственный человек, который может взять ответственность за свои действия и изменить свои привычки.

Какие привычки вам надо изменить? Хорошо начать с написания перечня привычек, с которыми вы хотите покончить, и перечня привычек, которые вы хотели бы приобрести. Возьмите лист бумаги и напишите большую букву «Т». Слева от «Т» напишите «перестать», а справа напишите «начать».

Чтобы помочь вам начать заполнять ваши перечни, посмотрим, какие привычки другие люди хотели бы изменить.

* *Избегать скользких мест.* Скользкие места – это те, которые могут заставить вас соскользнуть назад – к старым привычкам и самоподавляющему поведению. Такими скользкими местами могут быть бары, семейные или праздничные застолья, гонки, ежегодные поездки в Лас-Вегас.
* *Избегать скользких действий.* К ним относятся новые любовные связи или любовные романы, переедание, чрезмерные траты денег, курение сверх меры, ложь, пребывание в иллюзиях, приношение за все извинений, представление вещей хуже, чем они есть в действительности, переутомление, чрезмерное беспокойство, обвинение других.
* *Избегать привычек, которые вредят вашим отношениям и вредят вам.* К таким привычкам относятся: вступать в заведомо проигрышные отношения с людьми, которые не способны делать отношения работающими; быть не заслуживающим доверия; испытывать жалость к себе; браться за работу, для которой не хватает квалификации; считать себя несчастным в жизни и что с этим ничего нельзя поделать; позволять другим людям использовать вас, потому что вы не можете сказать «нет»; говорить, что жизнь была бы лучше, «если бы только...»; быть финансово безответственным – либо тратить чрезмерно много, либо чрезмерно мало.

А какие самоподавляющие привычки есть у вас? Потратьте немного времени, чтобы продолжить перечень «перестать». Теперь – что вы хотите «начать»? Конечно, часто то, что вы хотите начать делать, является противоположностью того, что вы хотите перестать делать. Например, вы записали «не участвовать в семейных застольях». Тогда, что следует начать делать? – Вы начинаете говорить «нет», когда вас приглашают на очередной семейный праздник. Можно много делать, чтобы изменить свои самоподавляющие привычки и стать человеком, способным к здоровым отношениям. Например:

* *Делиться.* Вам необходимо научиться делиться чувствами. Если вы хотите строить отношения со здоровым человеком, то этот человек захочет знать, кто вы есть, захочет рассказывать вам о себе, захочет, чтобы вы делали то же самое.
* *Следовать за победителями.* Определите, кто для вас является «победителем». Вы можете решить, что победители – это люди, которые честны, которые делятся своими чувствами, которые относятся к жизни позитивно, которые счастливы и радуются жизни, не будучи безответственными. Если вы не знаете таких людей, разве это не говорит многое о вас? Найдите таких людей – их множество вокруг – и следуйте за ними.
* *Праздновать успехи.* Это не значит, все время устраивать вечеринки. Это означает одобрять себя в своем сердце. Хвалите себя, когда вам удалось сделать что-то новое, каким бы малым это ни казалось вам. Одобряйте себя, празднуйте свои маленькие победы над своими самоподавляющими привычками.
* *Получать удовольствие от жизни.* Если даже вы на мели, есть множество мест, куда можно пойти, не тратя денег, чтобы дать себе возможность сменить декорацию.
* *Заботиться о своем физическом состоянии.* Начните регулярно заниматься физическими упражнениями. Соблюдайте диету. Если вы увлекаетесь кофе, сладостями или фаст-фудом, то вы уменьшаете энергию, необходимую вашему телу для ведения борьбы с вредными привычками, которые вы практиковали годами.
* *Молиться*. Молитва начинается тогда, когда силы кончаются.
* *Медитировать*. Медитировать – значит успокоиться, чтобы услышать. Медитировать – значит сосредоточиться на себе, чтобы услышать, что говорит внутренний голос.
* *Быть финансово ответственными*. Плохое управление финансами оказывает давление на людей. Возможно, вам необходимо начать с того, чтобы планировать траты, экономить или, наоборот, тратить.

Проработайте это относительно себя – что вам необходимо сделать, чтобы быть более финансово-ответственным?

Продолжить перечень «перестать и начать» в действительности не очень трудно. Мы все знаем, от чего нам следует отказаться, а что следует начать делать. Трудной задачей является начать практиковать то, что мы записали, – действительно перестать делать одни вещи и начать делать другие. Что поможет вам в этой трудной задаче? У вас должна быть хорошая система поддержки.

Система поддержки, включающая Спонсора, Группу и Высшую Силу, поможет вам продолжить путь к личному росту и изменениям.

*Спонсором* следует выбирать человека того же пола, кто имеет знания и опыт в области, которая важна для вас, имеет силы там, где вы слабы, желание делиться с вами, и не имеет намерений ни возводить вас на пьедестал, ни свергать вас.

*Группа* снабдит вас возможностью делиться с другими и учиться на опыте других. Вы знаете слова Карла Юнга: «То, что наиболее лично, является наиболее общим». Другими словами, те же, глубоко спрятанные, темные секреты, которые вы храните внутри себя, имеет каждый. Если вы прячете свои страхи, желания и потребности глубоко внутри, на Группе вы увидите, что у других людей тоже есть страхи, желания и потребности, спрятанные глубоко внутри. Группа даст вам поддержку, вы узнаете, как справляться с трудностями, что такое принятие и любовь.

*Высшая Сила* *или Бог*, как вы Его понимаете, даст вам возможность принять себя как человека, достойного любви. Первое, что дает вам Бог – это понимание, что вы любимы. Когда вы становитесь способны понять это, у вас появляется возможность стать тем, кем вы можете быть. Если вы сможете принимать любовь, вы сможете давать любовь – что необходимо для здоровых отношений с другим человеком.

Чтобы функционировать в здоровых отношениях, требуется много энергии и личной психологической свободы. Программа вашего личного роста является необходимой предпосылкой для разработки Программы для построения и улучшения отношений с другими людьми. Как я отмечал ранее, отношения похожи на натянутый канат, который только тогда крепок, когда крепки две опоры, между которыми он натянут. Являясь одной из опор в отношениях, вы должны развивать зрелость и силы, необходимые, чтобы заботиться о себе, так как вы можете дать отношениям только то, что имеете, и быть тем, кто вы есть. Иметь свою собственную Программу роста – это первый шаг, чтобы сделать отношения лучше.

# Ваш рост как пары

Работа по Программе вашего личного роста, безусловно, важна. Если вы оба – вы и ваш партнер – работаете по собственным Программам, то можете предположить, что трудности между вами исчезнут очень просто. К несчастью это не так. Есть примеры, когда оба партнера успешно работали по Программам, но их супружество закончилось разводом. Развивать Программу для отношений настолько же важно, насколько работать над тем, чтобы изменить себя и свои реакции по отношению к партнеру.

Программа, как мы определили, это серия небольших действий. Программа для пары включает серию действий, которые направлены на улучшение отношений, развитие честных отношений и доверия, и упрочнение связи между партнерами. Вот пять основных пунктов Программы для отношений. Они важны для установления близости, должны быть хорошо продуманы и учитывать специфику пары.

1. *Свидания*. Как я знаю по опыту, после того, как отношения сформированы, радость частично, а, может быть, и полностью исчезает. Во время ухаживания отношения приносили только радость. Но когда фаза ухаживания позади, радость исчезает – ее замещают ответственность и проблемы. Ваш партнер может сообщить вам о наличии этих двух грустных реальностей, и если ваш взгляд на это такой же, то вы можете колебаться, стоит ли проводить слишком много времени с ним или с ней. Необходимо понимать, что период свиданий, который присущ всем отношениям, естественно приносит радость. Как правило, когда у вас период свиданий, то никакая работа и никакие проблемы не обсуждаются. Это время радости. Вы можете обнаружить, что потеряли способность радоваться, но это открытие многого стоит. Если так оно и есть, то пришло время начать учиться, как вновь получать удовольствие от жизни вместе.
2. *Диалог*. Диалог служит не для того, чтобы решать проблемы или просто проводить время друг с другом. Цель диалога – достигнуть большего понимания вашего партнера. Хотя диалог может являться приятным времяпрепровождением, но он сфокусирован, направлен, и имеет цель. Следует не забывать, что в отношениях чаще всего женщина является тем человеком, который страстно поддерживает диалог, так как она жаждет больше узнать о партнере и ее воспитание позволяет делиться чувствами. Для мужчины это может быть гораздо труднее. В отличие от женщины, он просто может не обладать необходимыми навыками, также могут присутствовать некоторые барьеры, через которые ему трудно переступить. Здесь уместно ободрение. В своих запросах более глубокого диалога не становитесь сами себе худшим врагом, требуя многого слишком быстро и не считаясь с каким-либо прогрессом, как бы мал он ни был. Двигайтесь потихоньку, находите способы ободрить своего партнера, чтобы у него не было необходимости прятаться за старыми баррикадами, типа: «Я таков – принимай или нет», или: «Я не могу ничего с этим поделать. Меня так воспитали». Как раз вчера мне довелось услышать, как кто-то сказал: «Бог любит нас такими, какие мы есть, но Его любовь к нам слишком сильна, чтобы позволить оставаться такими же». Некоторые из приведенных до этого техник для общения могут служить инструментами для диалога.
3. *Решение проблем*. Решать проблемы – значит, находить решения тому, что приносит нам трудности. Как было сказано, мы настолько больны, насколько скрытны. Таким же образом, проблемы, которым мы не осмеливаемся посмотреть в лицо, принимают угрожающие размеры. В темноте мыши кажутся львами. Когда мы вытаскиваем их на свет, они не кажутся такими большими. По крайней мере, они становятся менее страшными. Мы с женой обнаружили, что если каждую неделю отводим определенное время для решения проблем, то это освобождает нам много времени, которое было бы потрачено, если бы мы убегали от них. Таким временем является для нас суббота. Понимание того, что определенное время для решения проблем отведено, позволяет нам избегать чувства, что мы спрятались от насущных вопросов, которые растут изо дня в день. Достаточно часто наши проблемы связаны с тем, чтобы просто разобраться, когда и куда съездить на машине, связаны с оплатой счетов, планированием каких-либо дел. Конечно, если случай из ряда вон выходящий, то мы не ждем субботы, но вы будете удивлены, как много вещей можно отложить и поработать с ними позже. Проблемы исчезают после работы над ними.
4. *Обеды*. В нашем суетном мире, многие семьи редко обедают вместе. А так как обеды – это не просто время для потребления пищи, но и время для общения, то когда оно происходит, если не за обедом? Когда мы узнаем, что происходит в жизни каждого из нас? Когда находим время для поддержки, ободрения, похвалы, того, чему следует быть частью семейной жизни, что требуется для построения радушия, в котором нуждается семья? Может быть, не все семьи имеют возможность обедать вместе, по крайней мере, не могут это делать регулярно, но тогда должно быть выделено какое-то другое время, чтобы члены семьи могли взаимодействовать. Каждый день наши дети постигают науку, что же такое семья, будучи среди нас и наблюдая.
5. *Молитва*. Молитва – это очень личное. Из различных способов совместной молитвы пара и семья выбирает тот, который наилучшим образом подходит ей. Для некоторых это просто чтение отрывков из Библии или какой-либо духовной литературы с последующей спонтанной или сформулированной молитвой. Некоторые пары находят, что неформальный подход лучше. Для других комфортней молиться в темноте – по крайней мере, на данном этапе. Я знаю много пар, которые считают самым лучшим – молиться перед сном. Они берутся за руки и благодарят Бога за ежедневное его руководство и просят, чтобы Он и в будущем был с ними. Дело в том, что потом трудно воевать с тем, с кем ты вместе молишься. Молитва, как и многие другие вещи, является тем цементом и клеем, которые удерживают людей вместе.

Важно, чтобы эти пять пунктов были включены в вашу Программу отношений с партнером. Помните, чтобы отношения развивались и улучшались, требуются действия с обеих сторон. Бесконечная серия извинений и причин, почему один или все пункты не могут рассматриваться, является ярким показателем того, что отношения не собираются работать. Если же вы будете следовать этим пунктам регулярно, последовательно и конструктивно, то появится огромный потенциал для развития отношений.

Чтобы убеждаться в том, что все не заканчивается пустыми словами, заполняйте следующую таблицу. Может быть, не все пять пунктов насущны для вас, а какие-либо другие для вас важны. Суть в том, что, чтобы вы ни выбрали, на каких бы действиях ни строили свои отношения, вы должны следовать этому постоянно и последовательно. Планируйте, когда это будет происходить.

**Когда Где**

Свидания

Диалог

Решение проблемы

Обеды

Молитва

Я не могу все время повторять: «Будьте терпеливы, продвигайтесь потихоньку»! Нет совершенных людей и совершенных Программ. Нам свойственно ошибаться. Временами мы явно обманываем себя и знаем об этом. Это не значит, что вы должны рвать отношения. Это лишь говорит о необходимости личного роста. Если наши партнеры стараются, как могут, нам следует приветствовать их усилия и вдохновлять их продолжать это делать. Больше побед было одержано благодаря привлекательности ситуации, а не благодаря придиркам и нотациям.

Глава 8
ПРИНЯТЬ ВЫЗОВ

Однажды я слышал высказывание: «Нет такого понятия, как конец – конец чего-то – это просто возможность начать новое». Я бы хотел, чтобы вы рассматривали конец этой книги – Отношения Стадии II – как возможность для начала чего-то нового. Тысячи людей взяли на себя ответственность участвовать в путешествии, которое называется «учиться любить». Их путешествие не является легким, так как дорога к выздоровлению длинная и трудная, полная ухабов, объездных путей, строительных участков, закрытых мостов и тупиков. Но все эти люди обнаружили, что их стремление, настойчивость, последовательность и усилия дали желаемый результат. Они выздоравливают от созависимости и учатся полноценной одухотворенной любви.

Что впереди? Готовы ли вы принять сложности задач отношений Стадии-II? Готовы ли вы рисковать, испытывать боль, принимать последствия? Готовы ли вы признать тот факт, что единственное, что мешает вам жить счастливой жизнью, наполненной любовью, – это вы сами? Можете ли вы осознать тот факт, что у вас есть возможность измениться? Что единственное, что мешает вам – это ваша точка зрения, а не ваши возможности?

Произошли ли в вас изменения? Пришли ли вы к глубокому пониманию, что если вы не изменитесь, то потеряете что-то очень ценное? Если это так, то вам следует принять решение действовать. Вам следует принять вызов и трудности, сопутствующие изменениям, и начать предпринимать необходимые шаги, чтобы изменения произошли.

Я рассказывал вам о моменте, когда почувствовал, что во мне что-то переменилось – когда я наблюдал смерть отца и ничего не чувствовал. В этот момент я понял, что нуждаюсь в изменениях. Но между моим внутренним изменением и моим решением действовать прошло много времени, так как я не знал, что делать, чтобы меняться. Я не знал, как начать мою собственную Программу выздоровления.

Если вы прочли эту книгу вдумчиво, вы поняли, что нужно делать, чтобы создать собственную Программу роста. Вы знаете, как начать и как продолжать. Вам необходимы только готовность действовать и упорство, чтобы продолжать и добиваться успеха. Единственное, что может мешать вам достигать духовного роста, – это ваша точка зрения. Не ваши возможности и не другие люди, не жизненные проблемы, не семья, в которой вы воспитывались, не ваше образование и не многое другое, что вы можете привести для извинений, могут стоять на вашем пути – а только ваша точка зрения.

# План для жизни в здравомыслии

Я хотел бы поделиться с вами планом из 10-ти пунктов для жизни в здравомыслии. Если к этим 10-ти пунктам обращаться на практике, то они помогут вам изменить свою точку зрения относительно себя, своей жизни и трудностей, встающих перед вами. Если вы будете практиковать эти 10 пунктов, то, даже в тяжелейшие моменты вашей жизни, Вы не будете терять здравомыслие и душевный покой, будете чувствовать себя более любящими и любимыми.

1. *Верьте, что вы рождены для хорошего.* Не для плохого, не для ужасного, не для постоянной боли – а для хорошего. Жизнь – для того, чтобы воздавать ей хвалу, и вы можете учиться это делать.
2. *Принимать решения – это ваше дело.* Каковы бы ни были последствия в вашей жизни, они являются отражением решений, которые вы приняли. Не важно, являются ли решения легкими или тяжелыми, хотите ли вы принимать их или нет, справедливо это или нет – факт остается фактом – решения принимаете вы.
3. *Все не случайно.* Все, что происходит с вами в вашей жизни, не является случайностью – это результат вашего выбора, который вы сделали или не смогли сделать. Чем больше вы стремитесь наблюдать за своей жизнью, тем больше она будет становиться такой, как вы хотите.
4. *Считайтесь с собой.* Вы представляете ценность. Вы должны быть готовы сначала заботиться о себе, чтобы быть человеком, который излучает здоровье и умиротворение.
5. *Считайтесь с другими.* Вы должны принять, что другие тоже представляют ценность.
6. *Ваше поведение не должно диктоваться чувством одиночества.* Важно знать, что вы чувствуете, однако нельзя позволять чувствам управлять вашим поведением и вашими решениями.
7. *Отказывайтесь быть агентом своего несчастья.* Каждый из нас может быть самым злейшим своим врагом. Внимательно разбираясь в своей жизни, вы можете выбирать, что чувствовать по этому поводу. Вы можете быть счастливыми настолько, насколько выбираете ими быть.
8. *Вы ответственны только за себя.* Поймите, что существуют границы между вами и другими людьми. Оставьте свою нужду «опекать» других и учитесь быть ответственным только за себя.
9. *Действуйте последовательно.* Каковы бы ни были навыки, которые вы развили в течение жизни, они являются результатом привычек. Если прекратить делать что-то одно и начать делать другое, – это еще не гарантирует результат, который вы желаете. Здоровье, здравомыслие является результатом постоянных здоровых действий.
10. *Вы не можете делать это в одиночку* Естественно, никто не может расти и изменяться за вас. Только вы можете совершать это. Но следует глубоко, на уровне чувств осознать несомненный факт – вы не одиноки. Вы нуждаетесь в системе поддержки: друзьях, возможности делиться, в Высшей Силе. Вы не можете идти в одиночестве. Вы нуждаетесь в других людях.

Помните ли вы письмо от Дженни А., которое открывало эту книгу? Я хотел бы еще раз процитировать. Она пишет:

«Я обнаружила, что, несмотря на то, что мы из разных мест, мы все одинаковы. Те же жизненные проблемы – точно те же – всплывают на поверхность на всех собраниях разных групп. Мы все одиноки. Нас всех останавливает невидимая стена. Нам всем не хватает навыков, необходимых для строительства здоровых отношений.

Поэтому теперь мои усилия и энергия в выздоровлении более сфокусированы на том, чтобы избавиться от этой невидимой стены. Мало-помалу, потому что это так страшно, я учусь тому, что мне нужно делать, чтобы сохранять связи с другими людьми. *В большинстве случаев это сводится к тому, что мне надо менять свой взгляд на вещи и свое отношение к происходящему.* Я учусь, и моя жизнь стала намного «теплее», если так можно сказать, так как я стала чуть ближе к людям».

Учиться любить означает осваивать новые навыки, отказываться от старых привычек, больше узнавать о себе, работать по Программе личного роста и изменять свою точку зрения и отношение к происходящему, которых мы так долго придерживались в жизни. Вызов начать новую жизнь – в этой книге – перед вами.