

Робин Прайер, Джозеф О`Коннор.

НЛП и личные отношения. Простые стратегии для улучшения отношений.

Предисловие.

Личные отношения... Простые слова, за которыми кроются самые трудные и важные вопросы. Взаимоотношения делают нас людьми, на них держится мир. От них зависит радость жизни. Отношения с родителями, учителями, друзьями, семьей и любимыми делают человека таким, какой он есть. Больше того, на протяжении всей жизни он поддерживает постоянно меняющиеся отношения с собственной личностью. От них зависит, насколько легко ему быть наедине с самим собой.

Порой жизнь может сложиться успешно сама по себе, даже если не очень ладишь с другими, но для большинства личные отношения становятся краеугольным камнем жизни. Многим из нас любовь, дружба, доверие и близость нужны, как вода и воздух. Прекрасные взаимоотношения не являются привилегией богатых, знаменитых или талантливых. Все эти внешние факторы ничуть не облегчают общение с окружающими, а иногда и затрудняют его.

Каждый может сделать свои отношения с другими хорошими и счастливыми.

О том, как вступить в близкие отношения и прерывать их, написано, пожалуй, больше книг, чем на любую другую тему. Такой опыт есть у всех, но подобные вопросы по-прежнему интересны и важны. Каждый хочет знать, как добиться хороших отношений с близкими. Беда лишь в том, что ответа на этот вопрос не найти ни в одной книге. Однако все мы можем улучшить свои отношения с окружающими. В этой книге мы поговорим о том, как это сделать. Она посвящена общению с сексуальным партнером и близкими друзьями, так как именно эти отношения приносят и наибольшее счастье, и самые острые мучения.

Можно ли рассказать о человеческих отношениях что-то новое? Да, и немало. Любые отношения своеобразны. Мы живем в одном мире, но воспринимаем его по-разному. На основе своих переживаний каждый создает уникальный собственный мир. Одни люди общительны, не испытывают трудностей в поисках сексуальных партнеров, у них много друзей. Другие, наоборот, стеснительны и приятелей и партнеров у них мало. Каждый день мы сталкиваемся с живыми примерами разнообразных отношений. Сексуальная привлекательность, безусловно, играет в этом немаловажную, но далеко не решающую роль.

Отношения подразумевают участие по меньшей мере двух личностей и взаимный обмен между ними. Порой кажется, что отношения станут лучше, когда твой партнер изменится. Если у вас в голове мелькала такая мысль,

можете не сомневаться, что партнер думает то же самое. Личные отношения — это танец, а не прогулка в одиночестве. Это стройный дуэт, а не два независимых соло. Что же делать? Прежде всего, принять на себя ответственность за собственную роль. Если один участник отношений меняет свое поведение, то второй, безусловно, просто не сможет вести себя по-прежнему.

Впрочем, эта книга совсем не о том, как манипулировать другими людьми и делать их такими, какими нам хотелось бы их видеть. Она не научит тому, как приспособливаться к ожиданиям другого человека, позабыв о собственных взглядах. Напротив, мы расскажем, как стать собой, вложить больше души в свои отношения с окружающими, но в то же время позволить остаться собой и другому человеку. Для того чтобы это стало возможным, необходим определенный уровень доверия и откровенности. Крепкие отношения можно выстроить только на прочном фундаменте. Чем больше себя отдаешь взаимоотношениям, тем выше шансы на счастье обоих партнеров. Но прежде всего — нужно принять на себя ответственность за свои поступки, Это необходимое и достаточное условие.

Пытаясь понять, — как этого достичь, мы изучили конфликты между тремя гранями личности, которые задействованы в любых отношениях.

Первой гранью является инстинкт, это часть биологической природы, наша древнейшая сторона, которую мы нередко подавляем, чтобы выжить среди себе подобных.

Вторая грань — общественная личность со всеми сдерживающими ее условностями.

Наконец, третья часть представляет собой интеллектуальную личность, голос рассудка.

Три голоса сливаются в настоящую какофонию, тянут человека в разные стороны. В душе протекает постоянная борьба между нашими желаниями на низшем сексуальном уровне, воспитанием и общественными нормами и, наконец, хладнокровной рассудительностью, трезво оценивающей последствия любых поступков. Надеемся, наша книга поможет вам превратить три внутренних голоса в гармоничный хор, приносящий радостные и богатые переживания.

Мы не ставили перед собой терапевтические задачи, не затрагивали вопросы возрождения испорченных отношений. Мы просто хотим, чтобы вы лучше разобрались в своих отношениях с близкими людьми и смогли их улучшить.

Хотя наши рассуждения опираются на теории и результаты исследований, эта книга практична и содержит немало упражнений.

Писать о личных отношениях нелегко. Хотя мы уже второй раз пишем книгу в соавторстве, с некоторыми трудностями нам довелось столкнуться впервые. Естественно, мы хотим в равной мере отразить взгляды обоих авторов. При подготовке к этой работе мы прочли множество книг о человеческих отношениях и убеждены в важности сближения с вами, читателями. Для того чтобы вы читали нашу книгу с удовольствием и извлекли из нее пользу, нам тоже нужно установить с вами хорошие

отношения. После чтения некоторых книг остается ощущение отстраненности автора. Взаимоотношения между людьми нельзя рассматривать совершенно объективно, как музейный экспонат под стеклянным колпаком. Отношениями живут и дышат, они неразрывно связаны со смехом и слезами.

Но как сделать книгу глубоко личной и живой? Мы решили, что единственный путь — откровенность, и потому поделились с вами опытом собственных отношений. Мы рассказываем каждую историю от первого лица и обязательно отмечаем, кто из авторов ее пережил. Раз уж мы решили излить свою душу, вы должны ясно понимать, чья душа сейчас перед вами! Кроме того, мы сочли, что для полноты картины лучше сосредоточиться на переживаниях одного из авторов. Эту привилегию завоевал Робин, и потому большая часть примеров взята из его жизни. Прочие истории объединяются совпадением наших взглядов.

Теперь следует оговорить две возможные трудности. Во-первых, по ультрапостсовременным представлениям, для того чтобы что-то понять, это нужно пережить. Возникает вопрос: могут ли двое гетеросексуальных мужчин среднего возраста, каждый из которых состоит в довольно удачном браке, знать что-нибудь стоящее о многообразных сложностях в личных отношениях людей иного типа? Мы отвечаем: «Да, об этом нам известно не меньше, чем кому-либо другому». Если бы каждый человек мог на своем опыте пережить все, что только случается с людьми, величайшие творения литературы, театра и кино оказались бы лишними. Чтобы понять, что огонь обжигает, не обязательно совать в него руку. Мы видим, что происходит с другими, и это приносит достаточно сведений о вероятных последствиях тех или иных поступков. У каждого есть личный опыт и воображение, а одна из важнейших особенностей воображения умение мысленно ставить себя на место другого. Сопереживание представляет собой основу способности вступать во взаимоотношения. Мы люди, и нам не чуждо ничто человеческое. Конечно, содержание любой книги ограничивается познаниями и личным опытом автора, но мы надеемся, что смогли охватить в своей книге немалый спектр переживаний.

Вторая проблема следует из первой. До какой степени можно обобщать принципы личных отношений, ведь люди такие разные? Обобщения лишь указывают главное направление, служат отправной точкой, но окончательной истиной остается личный опыт каждого человека. Закономерности всегда допускают исключения — и все-таки помогают многое понять: они либо согласуются с личным опытом, либо, напротив, уточняют его по контрасту.

Наши представления об этой неисчерпаемой и противоречивой теме, разумеется, повлияли на то, как написана эта книга. Мы не претендуем на непогрешимость и потому не будем против, если читатели в чем-то с нами не согласятся.

Создание хороших отношений — долгий и трудный путь. Слово «отношения» подразумевает некую устойчивость, но в действительности они все время меняются. Нет того мгновения, когда можно спокойно сесть и сказать себе: «Вот оно. Я добился своего. Теперь все в полном порядке».

Мы предполагаем, что в подобном случае отношения тут же начали бы гибнуть. Они выстраиваются секунду за секундой и определяются тем, что ты делаешь прямо сейчас. Нам очень хочется, чтобы эта книга помогла вам сделать свои отношения радостными и обогащающими.

Робин Прайер, Джозеф О`Коннор, июнь 1999 г.

Введение.

Джозеф О`Коннор

Когда я задумываюсь о личных отношениях, мои мысли возвращаются в прошлое, к одному дождливому субботнему вечеру и ночному клубу в юго-западной части Лондона. В те времена я снимал квартиру. Неподалеку была шумная лесопилка, где работа начиналась очень рано. В другой стороне простирался большой парк. Квартиру я снимал вместе с двумя приятелями. Одного звали Макс. Он никогда не отвечал на стук почтальона, так как боялся, что ему всучат исполнительный лист от бывшей жены. Не знаю, почему это его пугало, но я никогда не видел, чтобы взрослый человек так боялся почтальонов. Стоило на крыльце появиться типу с посылкой или телеграммой, как Макс тут же прятался и отправлял одного из нас вниз со строгим требованием: «Не вздумай брать письма на мое имя!» Нашего третьего товарища звали Джек. В жизни у него была только одна цель: добиться того, чтобы в него без ума влюбилась какая-нибудь женщина.

В тот субботний вечер Макс ушел со своей подружкой, а мы с Джеком тоже решили развлечься: где-нибудь посидеть и с кем-нибудь познакомиться. Разумеется, мы отправились на поиски подходящего ночного клуба. Возле первого заведения нас встретил здоровенный вышибала с бычьей шеей. Я огорчился, когда он не пустил нас внутрь, но позже даже радовался этому. Удивительно, от каких мелочей подчас зависят самые важные события жизни! Впрочем, в те минуты нас с Джеком мало занимала философия. Улицы были грязные, кругом стояли лужи, которые, казалось, не отражали, а впитывали тусклый свет газовых ламп. Было поздно, и к тому времени, когда мы добрались до другого клуба, начал моросить осенний дождь. Мы решили, что если нас не пустят и в этот клуб, придется топтать домой. Но на сей раз нам повезло. Хорошо помню резкое ощущение контраста с унылыми улицами: в клубе взрывались краски и движения, вспышки света перемежались с темнотой. А еще там была музыка — очень громкая. В клубе было лишь несколько уголков, где можно было поговорить, не прижимая губы к уху собеседника — крошечные заводи покоя в океане музыки. Заметить их было нетрудно, так как там толпились все, кто не танцевал.

В одном конце зала располагались огромные динамики. Между ними размещался небольшой пульт, за которым стоял диск-жокей. Мы с Джеком направились в другой конец и пробились к стойке бара. Я бесцельно слонялся по залу со стаканом в руке, как вдруг увидел ее. В голове тут же зазвучали голоса:

«Это она! Вот зачем ты здесь!»

«Давай же, она что надо. Пригласи ее на танец».

«Но она может отказаться».

«Но может и согласиться».

«А как же ее подружка? Они сейчас танцуют вместе. Я не могу просто влезть между ними».

«Тогда дождись паузы».

«А тот малый в углу тоже на нее пялится».

«Поторопись. Чего ты ждешь?»

«Главное не суетиться».

«А вдруг ее тем временем уведут?»

Я пригласил ее на танец. Джек танцевал с ее подружкой. Я говорил с ней. Джек говорил с ее подружкой. Я назначил ей свидание. Через год мы поженились.

Последняя короткая фраза охватывает целых двенадцать месяцев, в течение которых мы выстраивали свои взаимоотношения. Это был год мучений и радостей, огорчений и приятных неожиданностей. Этот танец взаимного изучения был намного тоньше и значительнее первого танца в ночном клубе.

Мы, конечно, регулярно отмечаем годовщины свадьбы, но в глубине души я все время вспоминаю нашу первую встречу и мысленно отмечаю годовщины этого события.

А чем было наше знакомство для моей жены? Без ее точки зрения история останется незаконченной. Однажды мы заговорили об этом, и она призналась, что сначала наше знакомство было для нее чем-то обыденным. Она частенько ходила в ночные клубы и со многими танцевала. В то время у нее уже были два поклонника, и новые знакомства ее совсем не интересовали. Впрочем, она танцевала не со всеми подряд, а только с теми, кто удовлетворял определенным требованиям (тогда она сама не понимала, что подвергала мужчин отбору). Парень должен был быть высоким и стройным. Я прошел эту главную проверку, а на первом свидании мне удалось справиться и со вторым испытанием: парень должен был быть интересным собеседником.

Люди оценивают возможных партнеров по определенным меркам, которые выражаются зрительными, слуховыми либо какими-то другими впечатлениями. В этой книге мы, помимо прочего, обсудим и эти формы отбора.

Близкие отношения приносят нам самые большие радости и самые мучительные страдания. Биологические инстинкты гонят нас вперед, общественные нормы и культурные рамки сдерживают, а хладнокровный голос рассудка успокаивает. Подчиняясь этим силам, мы на протяжении всей жизни танцуем со множеством партнеров — каждый из которых тоже прислушивается к своим внутренним голосам. Мне удалось выявить различные части своей души, и теперь я их неплохо знаю. Я различаю их, когда они нашептывают мне, что можно и нельзя, чего хотелось бы и что было бы разумно. Ни один из голосов не может дать единственно верный ответ. Я могу говорить о них, глядя на себя со стороны, но когда пребываешь в самой гуще событий, не так уж легко понять, как именно

следует поступить. Мы слушаем несколько голосов — биологический, общественный и интеллектуальный, — но человеческие отношения замешаны на чувствах. Мы ощущаем. Нам не все равно. Вот что много лет назад потянуло меня к одной девушке через всю танцевальную площадку.

Я усвоил и другие важные уроки. Никогда заранее не скажешь, какой поступок окажется правильным. Есть только один способ узнать это — действовать. Люди далеко не всегда замечают поворотные мгновения жизни, когда за спиной захлопывается одна дверь, а впереди распаивается другая, ведущая именно туда, куда на самом деле хотелось пойти. Легко говорить о голосах, убеждениях и ценностях, но в тот миг, когда нужно принять решение, все это воплощается в твоих поступках. Важно то, что в конце концов делаешь. Позже рассудок тщательно перемешает колоду и разложит карты так, что любой исход станет объяснимым и осмысленным.

Ежедневно мы в очередной раз выстраиваем свои личные отношения, создаем их заново. При этом выбор намного шире, чем может показаться. Чем лучше понимаешь себя, своих партнеров и свои убеждения, тем большего счастья можно добиться от близких отношений.

Робин Прайер

Не помню, когда я впервые услышал свой внутренний голос. Конечно, еще в раннем детстве. До той поры я делал все не задумываясь. Возможно, голос появился вместе с типичным детским комплектом: корь/свинка и молочные зубы. Знаю только, что он уже звучал, когда я пошел в школу. Голос подсказывал мне, что положить в ранец и как бросать бумажные шарики, чтобы тебя не заметили. В те годы я наивно считал, что такой голос есть только у меня. Он был чем-то похож на тех вымышленных друзей, которых видит только сам ребенок. Но мне казалось, что этот голос делает меня непохожим на других.

Сначала голос был слабеньким, как я сам. Он щебетал, будто ручной попугайчик моего дедушки. Потом он начал мужать вместе со мной и давал советы даже тогда, когда я этого не хотел. Он объяснял, куда пойти, с кем говорить, что делать и к чему стремиться. Он высказывал свое мнение о любой ерунде и потому болтал без умолку. Он указывал, в кого мне влюбляться и с кем заводить романы. В то же время он оставался в стороне и никогда не брал на себя вину за влюбленность, которая пошла прахом. Разбитые сердца, запутанные отношения — все это обрушивалось на мои собственные плечи. Когда что-то шло не так, голос предпочитал молчать.

Я считал этот голос ангелом-хранителем, который поможет мне добиться успеха в жизни, но с годами, вновь и вновь пожиная плоды повторяющихся ошибок, я заподозрил, что голос может и не знать всего того, что, как мне казалось, знал. Его намерения всегда были веско обоснованными, но я понял, что внутренний голос нередко ошибается, и потому принялся подвергать его испытаниям. Он ловко отвечал на каверзные вопросы, отражал мои коварные выпады, как опытный фехтовальщик, неизменно погружаясь в конце концов в оправдания и долгие пояснения.

Прислушиваясь к нему все внимательнее, я начал понимать, что это не один голос, а целый хор. Пока в голове господствовал один солист, остальные голоса ссорились друг с другом. Они кружились, как белье в стиральной машине, заглушали и перебивали друг друга, меняли интонации и манеры — короче говоря, поднимали такой шум, что один трудно было отличить от другого.

Когда я понял, что голоса олицетворяют разные грани моей личности, стало намного яснее, почему в прошлом мои личные отношения складывались именно так, а не иначе. Теперь я знаю, что именно определяет хорошие отношения между мной и другими. Известно мне и то, как я могу помочь своим детям, научить их устанавливать те отношения, которые будут приносить больше радости и меньше мучений, сделают жизнь счастливой.

Откуда берутся эти голоса? Чем они отличаются? Позвольте мне погрузиться в воспоминания об одном летнем вечере. Я был в гостях и увидел там девушку, прекраснее которой не мог себе и представить. Одного взгляда на нее было достаточно, чтобы я позабыл обо всем на свете. Мне стало жарко, сердце заколотилось, звуки, казалось, приглушились, а перед глазами поплыло. Все, кроме этой девушки, потускнело и отошло на задний план. Мне во что бы то ни стало нужно было с ней познакомиться. В тот миг никто не мог бы меня остановить. Я стал бьющим копытами жеребцом, всхрапывающим быком, барабанящей по груди гориллой. Прилив сил был таким мощным, что я, пожалуй, без труда пробежал бы марафон. Ко мне кто-то обращался, но я ничего не слышал. Решимость растекалась по моему телу расплавленной сталью. В ушах прозвучал ясный приказ внутреннего голоса: «Она — твоя. Иди и возьми». Слова исходили откуда-то из живота. Это был жесткий, решительный, почти безжалостный голос. Его тембр вызывал в теле дрожь. Голос показался мне темно-синим и горячим, как пар.

И тут к моей девушке подошел другой парень. Мое сердце оборвалось, мозг обволокло приступом ярости. Как он смеет приближаться к тому, что стало моим? Он посягнул на мое. Мне было невыносимо жарко. С недоверием и гневом наблюдал я за тем, как между моей девушкой и этим парнем установилось мгновенное взаимопонимание. Она смеялась его шуткам. Он что-то шептал, а она вспыхивала румянцем.

Голос инстинкта вдруг затих, и на его место тяжелой, как сама судьба, поступью вышел другой голос, напомнивший о том, какое место я занимаю в этом мире. Он объяснил мне, что я, увы, слишком непримечателен, а затем сочно расписал, на что именно мне можно рассчитывать с женщинами. «Сногшибательных девушек такие посредственности, как ты, не интересуют», — заявил он тоном, запомнившимся мне еще с детства. Этот покровительствующий голос объединял в себе всех, кто когда-либо решал, что именно для меня будет лучше. Он вернул меня к действительности и ее границам. Он просто хотел уберечь меня, он знал, что так будет лучше, и боялся, что я попаду в неприятную историю. Говорил он быстро, и, слушая его, я испытал приступ слабости. Он выпаливал упреки, ставил меня на место, удерживал на коротком поводке

— короче, оберегал от бед.

На следующее утро я лежал в постели и прислушивался к голосу старого доброго рассудка, здравого смысла, который отнял микрофон у двух предыдущих голосов и, как водится, принялся разбирать все по косточкам. Разочарованность деловито отбросили в сторону. Я сделал глубокий вдох и начал думать о синем небе и ласковом море. Я размышлял о своем будущем, о том, какой я на самом деле. Я вспоминал случаи, когда меня называли «привлекательным, хотя и без броскости». Голос напомнил мне, что путь к успеху всегда проходит через разочарования. Я понял, что для девушек положение мужчины играет ту же роль, что внешность женщины — для юношей, но в то время у меня не было и намек на солидное положение. Я в очередной раз признал, что далеко не все женщины сочтут меня привлекательным и мне лучше всего завязывать отношения с теми, кто сможет отдать должное моему характеру. Спокойный, лишенный эмоций голос помог мне еще раз обдумать случившееся и прийти к логичным умозаключениям, не замутненным страстями и чувствами.

Этот пример демонстрирует, какие голоса оказывали влияние на мои личные отношения. Первым голосом было основополагающее, генетическое влечение, физиологические инстинкты. Вторым определялся тем, что я узнавал, взрослея, о самом себе и окружающем мире. Третьим голосом был рассудок, здравый смысл. Хотя их можно отличить друг друга, на практике три голоса почти никогда не действуют в одиночку. Они меняются местами и перемешиваются, как макароны. Каждый способен высказываться независимо от других, но никто не знает, какой голос зазвучит в следующую секунду.

Познакомившись со своими голосами поближе, я начал замечать, что они есть и у других людей. В прошлом я встречался с одной молодой женщиной, которая незадолго до того развелась с мужем. Когда мы были вместе, ее переполняли чувства, но она постоянно твердила: «Ох, не стоило мне в это ввязываться». Глаза подсказывали мне, что ей приятно быть рядом, но ее слова говорили о противоположном. Ее поступками руководил голос инстинкта, а речью — голос общепринятых норм.

Однажды мы сидели в ресторане и пили кофе. Было холодное зимнее утро. Снаружи сновали прохожие, они кутались в пальто и втягивали голову в плечи, словно пытаюсь увернуться от хлестких порывов ледяного ветра. Никто не обращал внимания на внешне спокойный, но напряженный обмен чувствами над нашим покрытым пестрой скатертью столиком.

В этом было нечто нереальное: мы вдвоем словно заключили себя в пузырек утонченных, хрупких чувств, мы определяли свое будущее, будто оно было мокрой глиной в наших ладонях, а вне этого крохотного мирка оставалась только непогода и рутина. Моя подруга обдумала свою жизнь и решила попробовать снова наладить отношения с мужем. Три ее голоса единодушно согласились передать бразды правления здравому смыслу. Хотя она мне очень нравилась, я тоже понимал, что это правильное решение. Мой здравый смысл уже начал прощаться с ней, но, стоило мне пожелать ей удачи, как голос инстинкта выкрикнул, что я просто идиот.

Когда я выходил на улицу, он отчаянно напоминал, какими чудесными и нежными были наши с ней встречи.

Возможно, к этому времени читатель уже понял, какой из трех голосов оказывает самое большое влияние на его собственные отношения с близкими. Одни люди подвержены главным образом инстинктивным побуждениям и чаще всего прислушиваются к генетическому голосу. Другие опираются на убеждения о самом себе и представителях противоположного пола, хотя такой подход нередко мешает добиться в личных отношениях чего-то большего. Третьи слишком логичны и рассудительны, их взглядам не хватает романтики. Есть, наконец, и те, чьи голоса сливаются в слаженный хор.

Какими бы ни были ваши господствующие голоса, эта книга призвана помочь лучше понять их роль во взаимоотношениях. Хорошие отношения подразумевают доверие к инстинктивным пристрастиям, существование благоприятных убеждений и представлений о себе, которые способствуют улучшению отношений, и, наконец, тот уровень здравого смысла, когда рассудок не высмеивает важность умения ладить с другими. Тогда можно говорить, что все три голоса поют в унисон, а ты способен сделать свои отношения такими, какими хочешь их видеть.

Нейролингвистическое программирование.

Исследуя личные отношения, мы будем опираться на некоторые идеи нейролингвистического программирования (НЛП), поскольку оно занимается тем, как человек создает свой уникальный субъективный мир со всеми его мучениями и радостями. НЛП начинается с «моделирования», с вопроса о том, как люди делают то, что делают.

Как достигают своих примечательных результатов те из нас, кто проявляет явные способности в какой-то области?

В чем их секрет?

Подобные вопросы можно перефразировать и применить к сфере личных отношений.

Как установить хорошие взаимоотношения с близким человеком?

В чем секрет тех, кому это удается?

Что они делают не так, как другие?

НЛП помогает понять себя и других. С его помощью мы покажем немало способов улучшения личных отношений. Но человеческие взаимоотношения — тема слишком обширная, и потому в этой книге мы будем часто выходить за рамки НЛП.

В завершение добавим: для того чтобы понять эту книгу и пользоваться ею на практике, вам не потребуется предварительное ознакомление с НЛП.

Глава 1. Голос инстинкта.

В танце женщины пятятся назад.

Недавно я (Робин) сидел в баре. Сделав вид, что читаю газету, я прислушивался к разговору хорошо одетых, воспитанных и явно образованных молодых людей, обсуждавших вечные проблемы. Десять минут ушло у них на поиски решения финансовых трудностей своей фирмы, еще минут пять они сетовали на то, что слишком молоды и к их плану не прислушаются, а затем за каких-то двадцать минут разработали стратегию выхода из мирового экономического кризиса. После этого речь зашла о женщинах. Эта тема отняла намного больше времени. По их мнению, причинами всех бед была непоследовательность женщин, а не то, что мужчины не могут их понять.

Молодые люди уже пропустили по паре стаканчиков и с каждой новой рюмкой их беседа становилась все менее вразумительной. Они были твердо убеждены, что в мире нет мужчины, который смог бы постичь устройство женского ума. С другой стороны, ни одна женщина тоже не в силах по-настоящему понять мужчину. Через полчаса, когда горячий спор свелся к критической оценке женского пола в целом, экспансивный юноша развел руками и провозгласил так, словно ему открылась окончательная истина: «Знаете, что в женщинах самое ужасное? Я как-то слышал, о чем они говорят за чашкой кофе. Так вот, стоит женщинам собраться вместе, как они тут же начинают жаловаться на мужчин!»

Очевидно, что мужчины и женщины непохожи. Это выяснили еще в те времена, когда люди охотились с каменными топорами. Правда, в нашем веке была пара десятилетий, когда мы пытались относиться к мужчинам и женщинам как к равным, поскольку напрочь забыли, что люди могут быть одновременно равными и непохожими.

Творения Шекспира и других великих писателей показывают, что мужчины и женщины ведут себя в схожих обстоятельствах совершенно по-разному. Юридические законы, право на голосование и многие другие общественные, политические и законодательные акты демонстрируют, что исторически мужчины и женщины не только признавались непохожими, но и были обречены на неравенство. Превосходство в физической силе предоставило мужчинам право господствовать в большинстве сфер человеческой деятельности (даже там, где крупное тело становится помехой).

Мальчиком Робин как-то спросил у матери, чем отличаются мамы и папы. Опасаясь, вероятно, расспросов об интимной стороне жизни, его мать отшутилась тем, что мамы носят длинные волосы, а когда танцуют, пятятся назад. Даже в своем незрелом возрасте Робин сообразил, что это не ответ на его вопрос. Больше того, мать говорила таким тоном, что Робин тут же почуял: в этой проблеме стоит покопаться.

Многие полагают, что мужчины и женщины — все равно что масло и вода: они несовместимы и друг к другу их тянет только величайшее удовольствие, которое сопровождает процесс воспроизводства.

Разумеется, биологические инстинкты и половое влечение оказывают большое влияние на наши взаимоотношения с другими людьми. Тяга к сексу заложена в нас на генетическом уровне. К сексу нас призывает не только стремление получить удовольствие, но и глубинное желание

продлить свой род, оставить миру потомство (как память о самом себе).

Секс — это способ обрести бессмертие. Однако поиски спутника жизни часто превращаются в череду уловок и обмана, сочетание хитрости и оболъщения, причем в роли охотника обычно выступает мужчина, а в роли жертвы — женщина.

Первобытный человек.

Интересно убедиться, что древняя история до сих пор оказывает влияние на наше поведение в интимных отношениях. Еще в каменном веке выяснилось, что мужчинам и женщинам есть смысл разделить между собой многие умения и занятия. Весьма практичное решение, ведь мир был тогда опасным местом. Никто не гарантировал даже скудной еды, а заблудившийся в лесу не мог купить карту местности и рисковал тем, что его сожрут дикие звери или убьют недружелюбные сородичи.

Сейчас мир очень изменился. Многие факторы, которые некогда повлияли на разделение труда между мужчинами и женщинами, теперь работают против нас, затрудняют создание таких отношений, которые удовлетворяли бы наши потребности. Нынче выжить очень легко, а одним из редких отголосков прошлого остается разве что детская смертность. У нас появилось право на жизнь, и теперь мы озабочены только ее уровнем. Нам все время хочется чего-то большего, новых испытаний, новых способов удовлетворения желаний. Для того чтобы добиться этого, нужны качественно иные взаимоотношения, не затягивающие по колено в топкий ил условий первобытной жизни. Но в каком-то смысле под удобной одеждой жителей двадцатого столетия мы по-прежнему носим меховые шкуры каменного века. Время от времени, особенно в обществе представителей противоположного пола, эти шкуры вызывают зуд. В течение довольно короткого срока человеческой жизни нам приходится разбираться с теми чувствами, которые развивались на протяжении тысячелетней эволюции.

Вшитая электросхема.

Благодаря выдающимся и впечатляющим достижениям современной генетики мы начинаем все отчетливее сознавать, какое влияние оказывает на наше поведения «вшитая электросхема». Ожирение, психические болезни, жестокость, сексуальная ориентация и прочие отклонения от общепринятой «нормы» теперь нередко воспринимаются как нечто такое, что определяется устройством организма. Генетика способна помочь обществу перейти к иному и, будем надеяться, более плодотворному подходу к многочисленным социальным проблемам. Именно генетические исследования позволили достоверно утверждать, что мужчины и женщины непохожи.

Опасность генетики, однако, заключается в том, что она может облегчить оправдание и даже попытки доказать правомерность тех форм поведения, которые мы считаем антиобщественными.

В Великобритании 82% преступлений совершают мужчины. Этот факт прекрасно известен полиции, на нем основаны проекты устройства всех тюрем. Еще выше процент совершаемых мужчинами особо тяжких преступлений. За последние тридцать лет эти показатели почти не изменились и справедливы для большей части стран мира. Да, немалую роль в «неуравновешенности» мужской и женской преступности играют социальные условности, но научные открытия свидетельствуют о том, что антиобщественное поведение связано с определенными генетическими принципами.

И что теперь? Неужели придется сдаться и сказать: «Раз уж в мужчинах это заложено, ничего не поделаешь»? Конечно, это абсурд. Однако многие люди поступают именно так. Они беспомощно разводят руками и говорят: «Таким уж я уродился, ничего с собой поделать не могу», хотя со стороны очевидно, что на самом деле они просто потворствуют своим капризам. Если хочешь безнадежно усложнить личные отношения, достаточно обвинить в своих промахах мужские либо женские гены (хотя чужие ошибки, разумеется, тоже придется списать на принадлежность к тому или иному полу).

Историю цивилизации можно рассматривать как процесс и результат смены направления инстинктивных побуждений, их обращения в русло всеобщего блага. Под всеобщим благом понимается выживание и счастье каждого человека, так как в конечном счете мы существа общественные и не можем жить друг без друга.

Итак, хотя в каждом из нас сохранилась «вшитая электросхема», это отнюдь не служит оправданием тому, что таящаяся в человеке обезьяна время от времени вырывается на волю и мчится в джунгли.

Чудесно, что у мужчин и женщин «электропроводка» устроена по-разному. Различия не означают, что кто-то хуже или лучше, выше или ниже. Когда между мужчиной и женщиной возникают хорошие отношения, наступает настоящий праздник разнообразия. Давайте радоваться этой непохожести, создавать крепкие пары и извлекать максимальную пользу из своего генетического наследия.

Три голоса.

Голос инстинкта, генетических побуждений — это радость. Благодаря ему чувствуешь себя живым. Он наполняет страстью и приносит удовольствие. Это из-за него кружится в голове и приятно щекочет в ушах, когда видишь и слышишь очаровательного представителя другого пола. Именно он приносит счастье в объятиях любимого человека.

Кроме того, есть голос цивилизации, голос социума. Он зарождается благодаря нашему обществу, нашей культуре. Этот голос призывает учитывать мнение окружающих. Хотя его слова исходят от общества в целом, основными каналами передачи социальных норм становятся обычно родители, которые, кстати, дополняют эти послания собственными мнениями.

Голос обусловленности пробуждает к жизни много других голосов. Он

оказывает влияние на наши убеждения, ценности, мысли и поступки. Взросление отчасти связано с теми переломными моментами, когда человек поднимается вначале выше мнения своих родителей, затем выше общественных и культурных представлений, после чего чувствует себя как дома во всем мире, а не только в знакомых окрестностях.

Наконец, у нас есть голос рассудка. Спокойный и хладнокровный, он объясняет, что имеет смысл, а что его лишено.

Эти голоса есть и у мужчин, и у женщин. У каждого из нас своя последовательность смены голосов, свое равновесие между ними. Они могут нашептывать каждому человеку особенные слова, говорить особым тоном.

Чтобы выстроить хорошие отношения, нужно прежде всего совладать с напором генетического голоса. Он грубее голоса обусловленности; иногда он проявляется слишком ожесточенно и оказывает разрушительное воздействие.

Вторая задача заключается в том, чтобы отвести надлежащее место голосу социальной обусловленности, не позволить ему погубить жизнерадостность и энергичность голоса инстинкта.

Третья задача — соизмерение роли рассудка, так как, помимо личных отношений, у нас есть и другая жизнь.

После этого появляется надежда достичь состояния непосредственности, которая сдерживается нормами общества и подчиняется здравому смыслу.

Ключ к хорошим отношениям кроется в знании трех собственных голосов и соответствующих голосов партнера, в умении привести все шесть голосов к гармонии.

Но что представляют собой хорошие отношения? Сложный компромисс между природой и воспитанием? Не всегда, разве что в том случае, если человек прислушивается только к голосу инстинкта. Гены — не единственное, что влияет на наше влечение к окружающим. Если предоставить генетическим особенностям полную свободу, они лишь испортят отношения с другими. Ножом можно вырезать из дерева милые безделушки либо ударить кого-то в спину. Сходным образом, генетические порывы могут как разделять людей, так и приносить обоюдное удовольствие.

Почему мы решили ввести понятие трех голосов, а не просто рассматривать личные отношения как единое целое? Расширение сферы исследования и последовательное изучение каждой ее части приносит больше знаний. Благодаря этим знаниям мы сможем увидеть, как части целого сочетаются и уравниваются друг с другом. Так мы яснее поймем себя и окружающих, а углубленное понимание улучшит наши отношения.

Если рассматривать теннис в широком контексте как соревновательный вид спорта, легче будет понять побуждения теннисистов, привлекательные стороны этой игры и роль, которую она исполняет. При таком подходе мы оценим отдельных игроков и разные стили игры, а затем сможем понять, как эти составляющие сливаются в

целое.

Итак, рассматривая взаимодополняющие факторы, влияющие на качество личных отношений, будет намного легче понять, как улучшить отношения вообще. Удастся определить, какие сильные и слабые стороны имеет каждая грань отношений и как уравновесить разные части в едином целом.

Постигая роль трех голосов, легче понять и самого себя как целостную личность. Генетический голос — отнюдь не книжный злодей. Если удастся подчинить себе голос инстинкта, выстроить те отношения, которые будут устраивать тебя и партнера, этот голос станет связующим звеном, крепкой соединительной нитью. Он позволит обоим партнерам расти и делать свою жизнь такой, какой они хотят ее видеть. Создавать хорошие отношения — не ракеты строить. Но для многих это намного важнее, чем строить ракеты.

Личные отношения, хорошие и плохие.

Мне (Робину) рассказывали, что во время Первой мировой войны мой дед возил на телеге боеприпасы от арсенала к передовой. Ему было тогда всего шестнадцать лет. Он был слишком молод, чтобы воевать, но достаточно стар, чтобы погибнуть. Однажды он сидел в своей нагруженной патронами упряжке. Лошадь обычно вела себя спокойно даже среди канонады, в дыму и смраде войны, но тут вдруг вскинулась на дыбы и понесла. Через пару секунд на том месте, где только что стояла телега, разорвался немецкий снаряд.

До самой смерти в весьма преклонном возрасте мой дед твердил, что та лошадь-медиум услышала свист падающего снаряда, смогла выделить его среди грома взрывающихся повсюду мин и успела отреагировать на опасность. Не знаю, слышала лошадь снарядили нет, но ее чувствительность спасла жизнь моему деду и всем его потомкам, которых сейчас насчитывается ровно тридцать семь.

Один из его отпрысков — я сам (человек, который с большой любовью относится к встревоженным лошадям). У меня есть три дочери. Каждая из них появилась на свет после того, как один-единственный из двухсот восьмидесяти миллионов сперматозоидов умудрился попасть прямо в яйцеклетку. Если бы эту гонку выиграл другой сперматозоид, мои дочери оказались бы чуточку иными. Две младшие дочери существуют на этом свете только потому, что в холле одной гостиницы я споткнулся о чемодан своей будущей жены. Если бы я просто развернулся и ушел, либо она не оставила чемодан в том месте, мы никогда не заговорили бы друг с другом. Когда окидываешь мысленным взором цепочку маловероятных событий, которые привели тебя к тому, какой ты есть и что с тобой происходит, выигрыш главного приза в лотерее начинает казаться не таким уж неправдоподобным. Представьте, что получили огромный выигрыш, но не пользуетесь им. Какой в этом смысл? Родиться — этот шанс выпадает лишь однажды, а самое значительное влияние на нашу жизнь оказывают отношения с близкими.

Но в чем заключается это влияние?

Зачем нужно выстраивать, налаживать и улучшать отношения?

Чтобы ответить на такие вопросы, проведем один мысленный эксперимент:

Вспомните двух близких людей, с которыми вас связывают соответственно хорошие и плохие отношения. Если не можете найти примеры хороших или плохих отношений в своей жизни, просто придумайте их.

Обратимся сначала к неудачным отношениям.

Закройте глаза и представьте, что находитесь сейчас рядом с этим человеком. Не нужно воображать, будто видите себя со стороны. Мысленно смотрите вокруг своими глазами/ как будто вернулись в прошлое.

Воображайте этого человека как можно отчетливее. Восстановите в памяти его фигуру, цвет волос и глаз. Воссоздайте обстановку в тех местах, где вы встречались чаще всего.

Вспомните, как звучит его голос, какие разговоры вы вели, какие звуки при этом слышались вокруг. Прислушайтесь к внутреннему голосу. Он что-нибудь говорит?

Обратите внимание на свои ощущения. Как откликается на воспоминания ваше тело?

Это легкие или неприятные чувства? Вы чувствуете упадок или прилив сил? Как изменилось ваше дыхание?

Хорошо запомнив все эти звуки, зрительные образы, ощущения и возникшее настроение, перенеситесь в будущее и представьте, какими станут отношения с этим человеком потом.

Сделайте глубокий вдох, встряхнитесь и избавьтесь от этого состояния. Отгоните зрительные образы, звуки и ощущения.

Повторите процесс, погрузившись в мысли о хороших взаимоотношениях.

Представьте, что находитесь рядом со вторым человеком. Мысленно наблюдайте за ним. Вспоминайте, что видели, слышали и чувствовали, когда были с ним. Что говорил внутренний голос?

Воссоздайте обстановку ваших встреч и характер разговоров.

Заново переживая эти воспоминания, не пытайтесь наблюдать за собой со стороны, следите за происходящим от первого лица.

Восстанавливайте свои переживания, пока воспоминания не станут совершенно достоверными.

Какое влияние окажут эти приятные переживания на ваше настроение в будущем?

Это простое упражнение покажет роль хороших отношений в том, какой вы сейчас и каким станете ваше будущее.

Плохие отношения затуманивают будущее, а хорошие проясняют. Плохие отношения вызывают упадок сил, а хорошие — прилив энергии.

Близкие отношения — главный фактор, определяющий эмоциональное состояние человека, а от текущего настроения зависит то, каким он видит мир, что считает возможным и к чему стремится.

Естественный отбор.

Голос генов обычно дает первичный толчок к началу сексуальных отношений. Это часть инстинктивного знания, с которым мы рождаемся. Оно необходимо, чтобы выжить. Младенцы знают, как сосать грудь, звать на помощь громким криком и хныкать, когда запачканы пеленки. Это естественный способ пробуждения в родителях инстинктов любви и заботы, даже если мать с отцом с ног валяются от усталости. Уже через несколько недель после рождения младенец знает, как улыбнуться, чтобы вызвать прилив нежности у изможденной постоянными хлопотами матери. Родительская любовь тоже во многом инстинктивна. Я (Джозеф) помню, как впервые заглянул в глаза дочери и увидел в них глубокую и спокойную сердцевину Вселенной. Мне показалось, что я вижу девственную, еще не затронутую обществом природу человека. Я был зачарован ощущением, будто смотришь в озеро, где вода прозрачна, но дна все равно не видно. Инстинкты бывают не только низменными, но и возвышенными.

Чаще всего врожденные инстинкты остаются неосознаваемыми. Они всплывают на поверхность без всяких усилий (напротив, усилия требуются, чтобы их подавить). Но проявляются инстинкты с самой первой секунды жизни.

Генетические знания эволюционировали вместе с человеческим родом. Гены — это орудие эволюции. Они представляют собой мельчайшие единицы наследственности, в каждой хромосоме их целые миллионы, а в каждой клетке человеческого организма — 46 хромосом. Это «вшитая электросхема», впитавшиеся в плоть и кровь указания, которые передаются из поколения в поколение и подсказывают, какое потомство нужно произвести на свет. В них описано все: рост, цвет кожи, мышечная сила, сопротивляемость болезням, способность к воспроизводству и уровень интеллекта.

Принцип передачи генов был постигнут задолго до того, как придумали само слово «наследственность». Друзья и родственники издавна обсуждают, на кого похож младенец, в кого он пошел. Взрослые глядят на сморщенного, вопящего человечка и подмечают сходство его крошечного носика с носом девятилетней прапрабабушки.

Много лет назад я (Джозеф) отправился со своей семьей в Боулдер-Сити, штат Колорадо. Нашей дочери Ларе было тогда два с половиной года. Мы бродили по центральным улочкам города, где толпы художников рисовали картины прямо на мостовой, и Лара захотела, чтобы один из них написал ее портрет. Она подбежала к парню, рисовавшему шаржи, и он запечатлел ее поглощающей гамбургер. Рисунок был готов за считанные минуты. Лара была в восторге. Парень удовлетворенно окинул портрет взглядом и показал мне. Я посмотрел на рисунок и обомлел: с листа на меня смотрела теща! Сходство было поразительным. Художник сделал совсем немного: тут и там подчеркнул какие-то особенности внешности, придал глазам характерное выражение — и безупречно уловил семейные черты. Я храню этот портрет до сих пор.

Сберегаются те генетические послания, которые приносят пользу и согласуются с окружающим миром, то есть повышают своему обладателю шанс на выживание. Те же генетические факторы, что снижают вероятность выживания носителя, при смене поколений ослабевают, пока не исчезнут окончательно.

Когда меняется окружающая среда, изменяется и важность различных генов для выживания. Дарвин назвал этот процесс «естественным отбором». Выживают при этом не самые приспособленные к окружающему миру, а те, кто лучше других умеет приспосабливаться к изменчивой среде. Как показывает пример динозавров, быть самым большим, быстрым и сильным еще недостаточно для того, чтобы уметь приспосабливаться. К тому же гены нельзя считать простейшими носителями наследственности (по одной характерной черте на каждый ген). Гены сотрудничают, а эволюция вида представляет собой скорее совместное и одновременное развитие нескольких поддерживающих взаимное равновесие и потребность друг в друге видов, без которых в этом танце жизни не победить.

Самая быстрая антилопа.

Эволюция не торопится. Наш предок из неолита, который четыре с половиной тысячелетия назад перетаскивал камни для Стоунхенджа, с генетической точки зрения почти не отличался от современного человека. Но наша эпоха совсем не похожа на каменный век.

Кроме того, эволюция на удивление эгоистична. Хотя выживание и воспроизводство тех, кто лучше других умеет приспосабливаться, идет во благо всему виду в целом, отдельная особь заботится только о себе. Лучший способ обеспечить выживание вида —заняться выживанием отдельных особей. Убегая от льва, антилопа пытается перегнать не только хищника, но и остальных антилоп. Львам достаются самые плохие бегуны, то есть больные и слабые особи. Приспособленные к бегу антилопы продолжают жить, вид процветает, но для той бедняжки, чья жизнь закончилась в пасти льва, это слабое утешение. Естественный отбор и генетическое процветание вида — следствия того, что каждый организм преследует личные интересы. Человечество часто действует вопреки естественному отбору: мы возвращаемся назад и подбираем больных и слабых сородичей, которым грозит опасность.

По законам эволюции, главная задача каждого человека — позаботиться о том, чтобы их собственные гены сохранились в потомстве. Первобытный мужчина руководствовался при этом простейшей стратегией: он старался оплодотворить как можно больше женщин. Такой подход основан на количестве: миллионы сперматозоидов за одно семяизвержение означают, что мужчина может стать отцом кучи детей. Чтобы властвовать над женщинами и оберегать их от других мужчин, ему нужно охранять территорию. Чем сильнее мужчина, тем шире его выбор женщин.

Что касается женщины, то ее стратегия основана на качестве. Она обязана хорошо заботиться о том сравнительно немногочисленном потомстве, которому способна дать жизнь. Чтобы обеспечить детям кров и

пищу, женщина должна иметь под рукой мужчину. По этой причине у женщин развилось обостренное ощущение близости отношений, но мужчину эволюция к этому почти не подталкивала.

Итак, на сугубо генетическом уровне мужчине требуются территория, власть, гарантированная возможность стать отцом и убежденность в том, что о его детях позаботятся. Женщине нужны сильные гены, обеспечивающие выживание детей, кров и защиту. Эти инстинкты до сих пор живы и сильны. Они по-прежнему влияют на выбор спутника жизни, и потому нам придется признать их роль — не забывая, конечно, что все зависит не только от них.

Межличностная химия.

У нас есть и «вшитая схема» физиологии. Мужчины постоянно подвержены влиянию мужского гормона под названием тестостерон. Именно он способствует повышению мышечной силы и делает мужчин более агрессивными.

Этот гормон оказывает сильнейшее влияние на сексуальные представления и поведение. Женщины, которым в лечебных целях делают инъекции тестостерона, жалуются, что начали слишком часто задумываться о сексе. Мужчина отвечает на это просто: «А что здесь странного?»

У женщин сходную роль играет гормон окситоцин. Он стимулирует деторождение и применяется в медицине для ускорения родов. Любопытно, что одним из побочных эффектов окситоцина является амнезия. Кроме того, он вызывает острое чувство близости, желание ухаживать и заботиться. Неужели проблему взаимоотношений можно решить, просто сделав мужчине укол окситоцина? Увы, это вещество несовместимо с остальными мужскими гормонами. Создав тестостерон, эволюция гарантировала, что мужчины будут завоевывать, изучать и защищать свою территорию. Придумав окситоцин, природа добилась того, что дети будут сыты, здоровы и укрыты от непогоды. С биологической точки зрения, детям не нужно много матерей или отцов. Одна мама, один папа — вот лучший вариант.

Недавно возникла новая наука, эволюционная психология, изучающая влияние биологической эволюции на психологические особенности. Судя по первым данным, у мужчин и женщин довольно разные ценности, а эволюция подталкивала их в различных направлениях. Мужчины склонны ценить независимость, справедливость, права и деловитость, женщины — взаимоотношения и все, что с ними связано, включая обязанности и ответственность.

Различаются не только мужчины и женщины в целом. Не бывает ни одинаковых мужчин, ни похожих женщин. Нужно помнить об опасностях обобщения — приема, когда характерные для некой группы формы поведения, склонности и взгляды приписываются всем без исключения ее представителям, невзирая на индивидуальные особенности.

Что же дала нам эволюция? Целый набор стратегий привлечения

партнера, включая обман, соблазнение, принуждение, грубую силу, позерство, притворство, приукрашивание и противостояние. Такие формы соблазнения распространены и в животном мире. Они действенны, и потому передаются из поколения в поколение. Эволюция отбирает тех представителей обоих полов, которые проявляют величайшую искренность и самое большое коварство.

Многие популярные журналы публикуют статьи о том, как улучшить взаимоотношения благодаря навыкам обольщения, провокаций и принуждения. Изучая прилавки наших газетных киосков, мужчины и женщины неолита чувствовали бы себя как дома.

Сыгранность.

По мере человеческой эволюции те мужчины и женщины, которые разделяли между собой обязанности, добивались в своем деле высшего мастерства, процветали и производили на свет обильное потомство. Слаженные группы добивались побед над одиночками. Корнем коллективизма была общая цель: выжить, чтобы продолжить свой род.

Долгие тысячелетия эта связь, опиравшаяся на довольно примитивные потребности, была вполне работоспособной. Первобытные «технологии» обеспечивали кров, тепло в холодное время и еду для потомства. Поскольку в те времена все ограничивалось уровнем технологии и случайными удачами, требования к партнеру были весьма скромными. То, чего ждут от партнера, целиком зависит от надежд, возлагаемых на саму жизнь в целом.

За последнее столетие образ жизни и, соответственно, характер напряженностей в отношениях между мужчинами и женщинами полностью изменились, хотя естественные побуждения остались прежними. Голос инстинкта и сегодня выбирает партнера на основе критериев тысячелетней давности.

Что можно с этим поделать?

Выработать в себе способность к «ускоренному приспособлению», обуздав генетические порывы. Мы можем радоваться удовольствиям, которые связаны с этими побуждениями, но в то же время руководствоваться здравым смыслом в отношении инстинктов, не имеющих большого значения для нынешнего образа жизни. Мы хорошо понимаем, что теперь нам не нужна большая территория. Мы способны проектировать будущее личных отношений, учитывая свои инстинктивные желания, перемены в окружающем мире и интеллектуальные побуждения.

Эволюция движется медленно, но дело не только в этом. У эволюции нет окончательной цели. Если у нее и есть какое-то направление, то это привилегированное положение вида на самой вершине пищевой цепочки. У природы нет конечного плана. Во всяком случае, человек едва ли играет в ее планах какую-то заметную роль. Поймите это правильно.

Природа и восприятие.

Инстинкты трудно отделить от усвоенного поведения. Наши поступки представляют собой следствие наложения инстинктов и воспитания, что и объясняет различия между людьми. Немалая доля условностей вызвана генетическими отличиями. Всем известно, что мальчикам покупают машинки, солдатиков и футбольные мячи, а девочкам — кукол и нарядные платья. Социальные привычки укрепляют биологические тенденции. Впрочем, не менее глупо дарить девочкам пистолеты, а мальчишкам кукол, так как у каждого ребенка должна быть возможность самостоятельно выбрать принцип воплощения в жизнь характерных особенностей своего пола.

Кроме того, чтобы понять, как относиться к детям, посторонние люди нередко оглядываются на их родителей. Я (Джозеф) внешне очень похож на отца, и многие говорили мне, что способностями я тоже пошел в папу. Они полагали, что внешнее сходство означает совпадение характеров. Итак, мне твердили, что я человек творческий, музыкальный и не очень-то практичный. Мне понадобилось немало времени, чтобы отделить свои подлинные качества от тех черт, которые мне приписывали (между прочим, из самых добрых побуждений). Я решил развивать творческий и музыкальный дар, но делать это практично. Отец был актером, и школьные учителя почему-то считали, что у меня тоже есть актерские способности. Чтобы убедить их в обратном, мне пришлось целых три года на деревянных ногах вышагивать по сцене, участвуя в школьных спектаклях.

Я (Робин) почти не помню своего отца. Он умер, когда мне было всего пять лет. В детстве все знакомые наперебой рассказывали мне, каким славным и заботливым был мой папа. Они также отмечали, что я на него очень похож. Несомненно, я перенял у отца немало привычек, хотя почти не сохранил воспоминаний о нем самом. Постоянные сравнения с отцом тоже повлияли на мое поведение. Я был похож на него и, следовательно, должен был вести себя как он. Сейчас окружающие считают меня человеком приятным и предупредительным, но я не могу сказать, какие черты моего характера определяются генами, а какие — усвоенным поведением.

Вот самая серьезная трудность из числа тех, с какими сталкиваешься при попытках отделить усвоенное от врожденного: и то и другое приходит из одного источника. Если вам показалось, что некоторые упомянутые в этой главе особенности поведения можно считать усвоенными, а не генетическими, мы не станем возражать. Воспитание может укрепить инстинктивные склонности, отвергнуть их или просто совместиться с ними.

Институт семьи.

С появлением банков спермы, искусственного оплодотворения, клонирования и прочих способов размножения возникает вопрос о необходимости и обоснованности традиционного института семьи. Исследования предполагают, что дети из неполных семей занимают невыгодное положение, но на самом деле это может быть следствием типичного воспитания. Общество до сих пор устроено так, что

благоприятствует традиционным семьям. Не исключено, что в будущем его организация изменится и неполные семьи займут более важное место, чем традиционные.

Независимо от типа семьи всем нам нужны хорошие и счастливые взаимоотношения. Нам хочется чувствовать любовь и заботу, любить других и заботиться о них. Но природа, похоже, продолжает требовать, чтобы люди сходились в пары. Эволюционисты полагают, что обычный брак мужчины и женщины всегда был и, вероятно, останется самой удобной схемой рождения и воспитания детей. К тому возрасту, когда люди достигают зрелости, общество делится на две практически равные по численности части, хотя мальчики в целом рождаются немного чаще. На Западе на каждую сотню девочек приходится в среднем 106 мальчиков. Это несоответствие в определенной мере компенсируется повышенным риском детской смертности среди мальчиков. Кроме того, пропорции рождаемости могут отражать традиционную, более рискованную роль мужчины как охотника, защитника и воина. Действительно, после того, как страна теряет мужчин в кровопролитной войне, мальчиков в ней рождается больше обычного (чтобы восстановить утраченное равновесие). Но откуда природа знает о войне? Судя по всему, тут проявляются неведомые силы, не связанные с нашим сознанием.

Во многих культурах есть миф о том, что мужчина и женщина изначально были единым существом, которое позже разделилось. С тех пор каждый человек пытается воссоединиться с утраченной половинкой. Мы по-прежнему называем спутника жизни «своей половиной». Та же мысль кроется за христианским мифом об Адаме и Еве.

Многие разведенные люди женятся или выходят замуж во второй и даже третий раз. Это указывает на то, что мы стремимся создавать брачные пары, но удачный брак не всегда получается с первой попытки.

Но почему эволюция не сделала связь между мужчиной и женщиной еще более сильной? В отличие от лебедей, умирающих от разрыва сердца после гибели партнера, людей эволюция считает слишком ценными, чтобы терять напрасно. По этой причине их брачные связи слабее, чем у одних видов, но намного сильнее, чем у других, и это позволяет любому из бывших партнеров вступать в новые близкие отношения после потери супруга. Это разумно и не так уж плохо. Способность начать жизнь заново, не терзаясь чувством вины по отношению к утраченному партнеру, позволяет человеку жить с наибольшей отдачей.

Стереотипы и различия.

Эволюция ведет нас в будущее через потомство. Как только появляются дети, нашей главной задачей с точки зрения эволюции становится забота об их здоровье вплоть до достижения зрелости. Это тот минимум, который ожидается от родителей, но мы, разумеется, делаем для своих детей намного больше.

У человека инстинкт родительской опеки развит гораздо сильнее, чем у любого другого вида. Если оглянуться в прошлое, в те времена, когда

требования к жизни были ниже, а семьи больше, легко найти примеры людей, чья взрослая жизнь была полностью посвящена родительским заботам. Отдохнуть от обязательств перед семьей можно было разве что после смерти.

Чтобы заботиться о детях было проще, мужчины и женщины разделили между собой обязанности. Душевные и физические способности, на основе которых проходило это разделение, до сих пор оказывают существенное влияние на наш подход к повседневной деятельности, а также выбор партнера и отношение к нему. Особенности двух полов могут взаимно дополнять друг друга, но в то же время способны привести к полному краху личных отношений.

Мы рассматриваем генетические особенности мужчин и женщин, чтобы понять устройство супружеских пар прошлого и попытаться описать принципы идеальной пары будущего.

Природа разделила живое на два пола по очень веским причинам. Прежде всего, это самый действенный способ распространения различий в рамках популяции. Слова о том, что мужчины и женщины отличаются друг от друга, не передают особенностей каждого пола, не представляют ценных суждений о тех и других. В среднем, мужчины сильнее женщин. Это совсем не значит, что физическая сила — добродетель, а мужчины в каком-то смысле лучше. Да, большинство мужчин сильнее большей части женщин. Физическая сила нередко полезна, но временами становится помехой.

Важно, впрочем, другое: как эта разница влияет на взаимоотношения между полами? Если какая-то особенность подчеркивается, чтобы навязать партнеру роль, которую он не желает исполнять, это уже неправильно.

Существуют обобщенные, стереотипные представления о мужчинах и женщинах. Они проскальзывают в телепрограммах, газетах, фильмах и житейских разговорах. Мы склонны несколько преувеличивать такие стереотипы. Несомненно вы слышали многочисленные разновидности подобных обобщений.

Согласно одному из них, мужчины — мерзавцы, которые думают исключительно о себе. Их интересует только футбол, пиво и секс (чаще всего именно в этом порядке). Они неряшливы и грубы, постоянно забывают даты дней рождения и годовщин и никогда не могут вспомнить, куда сунули ключи от машины. Женщины доверчиво делятся с ними сокровенными секретами, но это рисковало. При первой же возможности (в частности, после первой рюмки), мужчина выбалтывает все женские тайны в баре. В целом, мужчины ведут себя очень плохо. Они все время страдают от передозировки тестостерона, который буквально за одну ночь превращает ангелочка из хора мальчиков в мрачного неандертальца. Говоря словами Вуди Аллена, у мужчин есть пенис и мозг, но запаса крови хватает на работу только одного органа.

Восстановим равновесие, обратившись к стереотипным представлениям о женщинах. Женщины обожают домашние уборки и утренний кофе с подружками. Самую большую радость им доставляют блуждания по магазинам и болтовня (в этом они просто виртуозны).

Интерес к сексу они проявляют только в одном случае — когда их мужчиной начинает интересоваться соперница. Пик счастья женщины приходится на период беременности. Мужчине и в голову не придет предлагать женщине принять рациональное решение. Женщины нелогичны и непредсказуемо перескакивают с одной темы на другую. Спорить с ними просто бесполезно. Женщины страдают от отравления окситоцином.

Подведем итог, воспользовавшись словами Олдоса Хаксли: «Женщина минус мужчина равно душевная болезнь. Мужчина минус женщина равно свинья». Американский комик Билли Кристал утверждает: «Чтобы заняться любовью, женщине нужна причина, а мужчине — подходящее место».

Правда, все это уже изрядно наскучило? Это не просто карикатуры, а нечто похуже. Хотя в океане слепоты каждого стереотипа кроется капля истины, ни один живой человек не соответствует такому обобщенному портрету.

Стереотипы основаны на крайностях, но такие обобщения могут помешать заметить хорошие и плохие черты конкретного человека. Если тебя всегда окружали заботливые представители противоположного пола и ты приходишь к выводу о том, что это характерная черта всех мужчин или женщин в целом, то даже один конкретный пример равнодушия может причинить немалые страдания.

Сходным образом, если полагать, что всем представителям противоположного пола присущ определенный недостаток, можно упустить из виду человека, который им совсем не страдает. Мы нередко видим в других то, что ожидаем увидеть. Однако каждый человек уникален и заслуживает совершенно особого отношения.

Некоторые обобщения.

Нам хочется начать с одного предупреждения: эти общие выводы связаны только с биологическими показателями. Кроме того, все обобщения допускают исключения, иначе назывались бы не обобщениями, а законами. В определенном смысле мы можем говорить о том, что мужчины весят больше женщин, но это не значит, что любой мужчина тяжелее любой женщины. Аналогично, мы можем высказывать некоторые наблюдения, связанные с разницей между полами, но эти правила нужны только для того чтобы облегчить взаимопонимание.

Ниже приводятся обобщения, неплохо обоснованные современными научными исследованиями.

В раннем детстве мальчики обычно двигаются конечностями намного активнее. В возрасте до года мальчики тянутся к погремушкам и пытаются постичь устройство вещей (обычно ломая их). Они заметно сильнее девочек и намного больше двигаются. В целом, они ведут себя более грубо, шумно и безрассудно, чем девочки, а также проявляют весьма бурные реакции. Девочки раньше начинают говорить, читать, учиться и понимать человеческие взаимоотношения. С точки зрения учебных занятий, они выглядят более развитыми, чем мальчики, а интеллектуальный уровень у них в среднем выше.

Мужчины сохраняют превосходство в размерах на протяжении всей жизни. В среднем, они на 20 процентов тяжелее и на 30 процентов сильнее женщин. Однако в наши дни разница в размерах намного меньше, чем прежде. Это предполагает влияние эволюции на образ мужчины будущего.

Помимо превосходства в размерах, мужчины ведут себя намного агрессивнее. За их плечами давняя история сражений. Увы, пока нет никаких свидетельств того, что землю унаследуют кроткие (разве что сильные сдадутся без боя).

С другой стороны, женщины не так уязвимы к болезням. С биологической точки зрения лучше пожертвовать отцом, чем кормящей матерью. В организме женщины больше жиров, и этот запас повышает их шансы пережить голодные времена.

Мужской нос крупнее, так как в бою ему нужно вбирать больше кислорода. При повышении уровня тестостерона мужской голос становится еще ниже — он должен звучать агрессивно и отпугивать тех, кто покушается на женщину. Бороду можно считать эквивалентом львиной гривы. Она служит предостерегающим знаком для других мужчин (наглядно показывая, что в здешних местах появились новые гены).

Прилив тестостерона в период взросления принуждает мальчиков к антиобщественным поступкам и замкнутости. У них появляется тяга к одиночеству или поиску родственных душ. Вполне возможно, что исторически такое антиобщественное поведение объясняется необходимостью покинуть общину и искать для жизни новое место, где предстоит сражаться за женщин. Это должно было предотвращать кровосмешение.

В целом, мужчины чаще подвергаются риску. В человеческом организме обнаружено вещество под названием моноаминоксидаза (МАО). Оно тесно связано с уровнями риска. У мужчин МАО больше, чем у женщин. В молодом организме этого вещества больше, чем в теле пожилого человека. У тех, кто увлекается опасными видами спорта и рискованными занятиями, этого вещества вырабатывается намного больше, чем у людей пассивных, склонных к спокойному досугу. Самый высокий уровень МАО отмечается у опасных преступников.

С исторической точки зрения, именно мужчины были теми, кто выходил за границы известного, совершал открытия и изучал новые миры. Такое превосходство в сфере приключений во многом объясняется отсутствием точных сведений и соответствующих возможностей у женщин, которые жили под контролем мужчин. И все же в мужчинах действительно есть нечто такое, что вызывает у них жажду заглянуть за горизонты привычного и узнать, что таит в себе неведомое. Мужчинам нравится балансировать па грани, держаться на самом краю. Именно безрассудные мужчины чаще всего завоевывают женщин.

В большинстве ситуаций мужчины видят вызов. Они вообще склонны к соперничеству. Капитализм выдуман и построен мужчинами. Американская космическая программа ставила перед собой более дерзкие задачи, когда существовал достойный соперник — советская космонавтика. Самыми отважными солдатами становятся неопытные юноши.

Похоже, тестостерон подталкивает к двум желаниям, убивать и заниматься сексом. Когда уровень гормонов подсакивает вверх, мужчинам уже не нужен веский повод к драке. Склонность к риску объясняется отчасти ощущениями неразрушимости и бессмертия, которые тоже вносят свой вклад в воспитание хорошего солдата.

Люди постарше обычно стараются искать более мирные способы решения трудностей. Ослабление тяги к приключениям у людей старшего возраста связано, вероятно, со снижением уровня МАО, пониманием того, что от них зависят жизни других людей, а также сознанием собственной смертности.

Состязательность является неотъемлемой стороной мужчин, и у них нет даже крохи сомнения в том, что женщины просто сгорают от желания посмотреть, как мужчины занимаются спортом. В американском футболе игроки, чьи размеры увеличены защитными подкладками, кидаются друг на друга бешеными быками, а у границы поля, словно аппетитные награды для победителей, выстраиваются команды болельщиц. Несомненно, этот вид спорта представляет собой возрождение первобытных ритуалов посвящения половозрелых юношей в мужчину.

Хотя мужчины не против играть в команде, их манят и рекорды в личном зачете. Они ценят профессионализм, эффективность и достижения. Им просто необходимо иметь ощущение цели и знать, что они кому-то нужны.

Мужчины следят за своей территорией. Жизненное пространство, земельный участок, права на владение означают большой выбор потенциальных подруг. Кроме того, мужчины тем или иным способом помечают свою территорию, оставляют на ней отпечаток собственной личности. По некоторым данным, когда супружеская пара снимает номер в гостинице, женщина первым делом оценивает удобство кровати, а мужчина напрямик направляется в туалет — тем самым он на современный лад отдает должное своим инстинктам.

Женщины, напротив, отчетливее понимают преимущества сотрудничества, тесных взаимоотношений и жизни в сообществе. Они знают, как устанавливать спокойствие и гармонию. Войны и столкновения им ни к чему. Женщины предпочитают радость ощущения собственной правоты.

Мужчины обычно лучше справляются с единственной задачей, а женщины хороши, когда нужно сделать много дел одновременно. Я (Джозеф) живу с женой и двумя дочерьми. Временами, когда разговор петляет зигзагами, а одна тема беспричинно (во всяком случае, на мой взгляд) сменяет другую, я чувствую себя так, словно катаюсь на «американских горках».

— Но как это связано с тем, о чем мы только что говорили? — беспомощно восклицаю я.

— Никак, — отвечают мне. — Просто мы решили, что ты уже сказал все, что хотел.

Я обвиняю домашних в том, что они торопливо перепрыгивают с одного на другое, а они твердят, что я тугодум и не успеваю за ходом

беседы.

Женщины намного искуснее мужчин в речи. Они не могут опереться на грубую силу, и потому больше полагаются на развитую общественную сознательность и чувствительность. Обострены у них и органы чувств. Они больше ценят и понимают человеческие взаимоотношения. Именно поэтому близкие отношения чаще всего поддерживаются женскими усилиями. По той же причине именно женщины обычно первыми прерывают отношения, так как намного раньше мужчин начинают понимать, что отношения не складываются.

В минуты печали или тревоги мужчина обычно отрешается от мира и обдумывает случившееся (позабывшись о том, чтобы все вокруг знали: он размышляет). Впрочем, совсем не ясно, какие преимущества заключаются в том, чтобы выглядеть угрюмым, задумчивым и неприветливым парнем с копьем в руке. Женщины склонны обсуждать свои проблемы, а размышляют они прямо по ходу разговора.

Итак, мужчины и женщины непохожи.

Такой вывод, конечно, трудно назвать свежей мыслью.

Что дальше?

Очевидно, худшим решением станет попытка прожить всю жизнь с намерением заставить представителей противоположного пола видеть мир так, как хотелось бы нам. Тот же обобщенный принцип относится и к взаимоотношениям в рамках одного пола. Стремление заставить партнера видеть, слышать и чувствовать то же, что и мы, обречено на провал. Это верный путь к безрадостному существованию.

Если же не забывать о различиях между полами и направить свои генетические способности на удовлетворение современных потребностей, нас ждут хорошие и счастливые отношения с близкими людьми.

Влечение и привлекательность.

Первоначальное влечение возникает мгновенно и далеко не всегда зависит от внешнего облика человека. С другой стороны, пожар в нашем сердце может разгореться с первого взгляда, но если объект страсти обманет наши ожидания, эти языки пламени тут же угаснут. Впрочем, бывают случаи — например, отпуск или обильные возлияния (либо, для усиления эффекта, и то и другое), — когда остальным двум голосам намного труднее до нас докричаться.

Толчком к коротким романам служит чаще всего голос инстинкта. Чем дольше длится ухаживание, тем больше возможностей высказаться получают остальные голоса. Но чем дольше ждут своей очереди голоса обусловленности и здравого смысла, тем больше времени и сил отнимают бесперспективные взаимоотношения. Можно оказаться рядом с невероятно привлекательным человеком, с которым, однако, явно не имеешь ничего общего, но прервать такие отношения подчас очень трудно — инстинктивный голос категорически против.

Вызванное генами влечение имеет большую важность, так как подталкивает к самым подходящим сексуальным партнерам. Голос

социально и обусловленности, однако, оказывает влияние на то, какие взаимоотношения мы строим.

В целом, с биологической точки зрения мужчину привлекают в женщине те физические характеристики, которые указывают на крепкое здоровье. Внешний облик женщины должен показывать, что она сможет дополнить мужские гены здоровой наследственностью, легко перенесет беременность и роды, будет кормить младенца грудью до тех пор, пока заботы о пище для ребенка не перейдут к мужчине. Если хотя бы один из трех критериев не удовлетворен, шансы мужчины сберечь свои гены в потомстве существенно снижаются.

Хотя в наши дни риск неудачной беременности и тяжелых родов изрядно уменьшился благодаря развитию медицины и появлению искусственного питания, глаза мужчины по-прежнему загораются при виде старых добрых примет подходящей матери его детей. Здоровье проявляется в блеске волос, влажности кожи и искорках в глазах. К старости волосы, кожа и глаза тускнеют, становятся суше. С биологической точки зрения уровень естественной влажности организма непосредственно связан с плодовитостью.

В глазах мужчины синонимами здоровья являются также мягкие, округлые формы тела. Разумеется, нельзя говорить, что чем больше в облике женщины кривых, тем она привлекательнее. Существует некий оптимум, золотая середина между недостаточной и чрезмерной пышностью фигуры. Важны не абсолютные размеры, а пропорции.

В некоторые исторические эпохи европейцы считали, что чем больше тела, тем оно прекраснее. Судя по всему, такие взгляды господствовали в те времена, когда пищи не хватало и качество ее было очень низким. Обилие жиров хотя и повышало риск связанных с ожирением болезней, по в то же время снижало шансы на истощение от недоедания. В одну из таких эпох писал свои картины Рубенс. Отметим, что симметричность лица и тела тоже считается признаком здоровья и, следовательно, привлекательной чертой.

У женщин есть свои инстинктивные стратегии. Они выбирают самые сильные гены. По традиции, красивый мужчина имеет большие мускулы, крепкие челюсти и агрессивные манеры. Вторым критерием подходящего кандидата является способность обеспечить кров и еду, чтобы будущие дети могли расти здоровыми, в безопасных условиях, а их шансы на выживание были как можно выше.

В первобытные времена оба критерия обычно оказывались равнозначными. Высокий рост, крупные мышцы, агрессивность, физическая сила и стремление властвовать обычно означали здоровую наследственность и ревнивость (достаточную для того, чтобы отогнать от семьи незваных гостей). Ум тоже сексуален. У умного мужчины больше шансов получить высокооплачиваемую работу, то есть хорошо обеспечить семью.

Потребность в защите согласуется с присущему мужчинам стремлению к власти, положению, должности и влиянию. Как говорила жена Мао Дзэдуна, «сначала секс, потом власть». Сексуальность власти сочетается

со стремлением мужчины к соперничеству и господству. Это одна из причин, по которой мужчины пытаются многого достичь, добиться успеха — иногда ценой здоровья, отношений с друзьями, любимых занятий и, как ни парадоксально, той самой семьи, Ради которой они устремились к вершинам.

Женщин не меньше, чем мужчин, привлекают признаки здоровья. Им нравятся, однако, не мягкие изгибы, а крепкие мышцы, хотя и не та подчеркнутая мускулистость, которой блещут на соревнованиях по бодибилдингу.

Сексуальные и романтические знаки внимания женщины склонны рассматривать как потенциальные указания на долговременные отношения. Секс и длительные отношения для них обычно тесно связаны. Они надеются, что случайные знакомства со временем перерастут в нечто большее. Мужчин такие ожидания несколько смущают, а женщинам краткосрочные планы мужчин кажутся бессердечностью.

Судя по всему, в наше время в женских представлениях о привлекательности наступает некий сдвиг. Возможно, это лишь временные изменения, дань моды или странное отклонение от нормы. С другой стороны, это может быть частью эволюции, неосознанным движением к ускоренной адаптации. Так или иначе, мужчины-кинозвезды стали мягче и заботливее своих грубых и порывистых предшественников.

Но первостепенную важность имеет, конечно же, характер. Чувство юмора, заботливость, любовь, надежность и веселый нрав намного существеннее внешности и положения в обществе. Некоторые из этих качеств непосредственно связаны с желанием оберегать, но многие другие определяют уровень жизни, а не проблемы выживания и воспроизводства.

Мужчины видят в яркой личности признаки того, что у женщины все в порядке с чувственностью, а женщины тем временем поднимают привлекательность на еще более высокий уровень.

Немало научных исследований было посвящено связи привлекательности и естественного запаха тела. Причиной многих таких работ было желание найти рецепт сексуальной привлекательности и заработать кучу денег. Ничто не приносит такой доход, как секс. Исследования показали, что в период овуляции запах мужских гормонов действительно привлекает женщину больше обычного. По некоторым данным» в это время меняется и запах самой женщины, в результате чего она становится привлекательнее для мужчин.

Кроме того, исследования предполагают, что мужчины и женщины подыскивают себе партнеров примерно равного уровня привлекательности. Всеобщее стремление завоевать самого неотразимого партнера привело бы к нивелированию красоты. Мы ищем того, кто внешне приятен, но не настолько красив, что захочет перебраться к кому-то получше.

О существовании такой потребности в равенстве знали еще в старину. Когда повзрослевшие дети приводят потенциальных спутников жизни к своим родителям, те достаточно откровенно объясняют, подходят ли их чадам эти кандидаты. Мгновенная оценка заботливых родителей чаще всего основана только на внешности. При виде неравной пары, в которой

один человек намного привлекательнее другого, мы тут же полагаем, что несоответствие должно компенсироваться чем-то другим — деньгами, властью или душевными качествами.

Помните, что все эти обобщения опираются на одну-единственную точку зрения — взгляд со стороны биологии, инстинкта. Это далеко не все. Разумеется, наш выбор партнера определяется множеством других факторов, свою роль играют социальные принципы и рациональное мышление, и все же голос генов остается очень громким. Мы выделили голоса инстинкта, социальной обусловленности и разума, чтобы затем вновь объединить их в одно целое.

В завершение мы предлагаем вам познакомиться с собственным голосом инстинкта:

Вспомните случаи, когда вы испытывали особо сильное физическое влечение к человеку. Важнейшую роль мог играть его голос или внешний облик. Не думайте о том, что произошло потом, важно то, что вы испытывали влечение, хотели узнать этого человека ближе, обменяться с ним хотя бы парой слов.

Что из увиденного вас привлекло?

Какие особенности голоса этого человека вас привлекали?

Какая мысленная картина возникает в голове, когда вы думаете о нем?

Какие характерные особенности имеет эта картина? Она большая или маленькая, яркая или тусклая, подвижная или застывшая, цветная или черно-белая? Насколько далеко от вас она расположена?

Какие звуки связаны с этой картиной?

Говорите ли вы что-то самому себе и что именно?

Как звучит при этом внутренний голос?

Какие ощущения у вас возникают?

Откуда они исходят и в чем их особенности?

Подобные вопросы помогут вам изучить голос инстинкта — ту часть личности, которая испытывает мгновенное влечение к совершенно незнакомым людям и проявляется прежде, чем раздадутся другие голоса.

Но если половое влечение основано на генах, то неужели оно еще имеет для нас значение?

Разумеется.

Нужно ли сопротивляться инстинктивной тяге?

Конечно, нет.

Зачем бороться с тем, что приносит столько удовольствия? Пренебрежение инстинктивным влечением может привести взаимоотношения к катастрофе. Если с самого начала не испытываешь к партнеру физического, сексуального влечения, отношениям трудно развиваться (хотя нельзя исключать и вероятность возникновения других форм взаимной симпатии). Если же продолжаешь поддерживать отношения с тем, кто тебя несколько не привлекает, это прямой путь к обману.

Не пробуйте отключить голос инстинкта, сунуть его на пользу. Однажды, в минуту слабости, когда мимо пройдет незнакомый человек, в душе вновь вспыхнут страсти. Хотя сексуальная химия интересует только

один из наших внутренних голосов, именно она позволяет отличать любовь от дружбы.

Глава 2. Голос социальной обусловленности.

Голос инстинкта рождается с нашим появлением па свет. Голос обусловленности набирает силу по мере взросления.

Голос обусловленности имеет три грани. Во-первых, он — часть того, что делает нас людьми. Это звучащий в ушах голос общества. Чаще всего он говорит тоном наших родителей. Его можно назвать социальным голосом. Со времен опытов Павлова выражение «условный рефлекс» приобрело отрицательный оттенок, так как подразумевает ограниченность, покорность внешним раздражителям. Однако голос обусловленности может быть как сдерживающим, так и освобождающим. Мы живем в обществе. Только благодаря обществу и языку мы способны воплотить в жизнь свои потенциальные возможности. Как станет понятно чуть позже, за это приходится платить свою цену.

Во-вторых, голос обусловленности включает в себя наши культурные взгляды, убеждения и мировоззрение. Все это оказывает большое влияние на то, как мы относимся к власти, в какие отношения с ней вступаем, как оцениваем риск и распределяем роли, обязанности, права мужчин и женщин.

Наконец, голос обусловленности передается через конкретных людей — вначале через семью, затем через учителей, старших и друзей. Сейчас нас интересует именно эта сторона социального голоса, так как в ней упомянутые условности приобретают решающее значение.

Обучение.

Голос обусловленности — одно из следствий ненасытного желания учиться. От способностей к обучению зависит наше выживание. Люди идут к зрелости дольше всех прочих животных. Нам приходится учиться тому, что представители других видов знают инстинктивно. Это означает, что в детстве мы намного больше зависим от опеки и защиты взрослых, но впоследствии благодаря обучению обретаем повышенную гибкость мышления и свободу действий.

Дети учатся с жадностью. В первые годы жизни они лезут во все щели и суют в рот все подряд (иногда совершенно несъедобные вещи). Ребенок продолжает учиться и позже; он усваивает очень многое, хотя не все эти уроки полезны. В раннем возрасте нам еще не хватает познаний и осознанности, чтобы выносить суждения о полезности и правильности, и потому немалая доля условностей закрепляется у нас в голове без их оценки. Накопленные сведения впитываются без оглядки на то, хороший или дурной потенциал они в себе несут. Лишь намного позже (и то не всегда) происходит переоценка полученного наследия условностей.

Условности играют важную роль в наших взаимоотношениях,

поскольку оказывают сильное влияние на то, как мы ведем себя в рамках этих отношений. Голос обусловленности предлагает правила и границы, которыми должна определяться наша жизнь. Он поясняет, каким нужно быть, что верно, что ошибочно, что важно и как следует поступать.

Голос условностей может поддерживать голос инстинкта либо сопротивляться ему. Последнее случается чаще. Мощная обусловленность может остановить генетические побуждения и подавить их. Голос обусловленности нередко формируется другими людьми так, чтобы он противодействовал нашим естественным, врожденным порывам. В этом случае голоса ведут непримиримую войну, сражаются за превосходство и право быть услышанными.

Но если такая большая часть нашей личности представляет собой «вшитую схему», то какой смысл усваивать типичное поведение и навязанные взгляды, которые с немалой вероятностью могут оказаться бесполезными?

Одна из причин заключается в том, что человек должен научиться очень многому. Инстинктивными могут быть лишь самые простые формы поведения. Чем сложнее поступки, тем больше обучения они требуют. Природа даровала нам высокий потенциал обучаемости в обмен на повышенный срок зависимости от других. Если эволюция решила на такую замену, то обучаемость, должно быть, действительно очень важна. Освоение нового не прекращается даже после того, как мы взрослеем. Мы учимся на протяжении всей жизни.

Другой причиной усиления роли обучения является разнообразие условий жизни. Представим, что человек родился в семье эскимосов, получил при рождении полный набор эскимосских знаний о жизни, а затем переселился в центр Нью-Йорка. Однако тот факт, что он лучший охотник на тюленей на своей родине, едва ли поможет этому человеку уворачиваться от машин на оживленных улицах.

Обучаемость повышает наши шансы выжить (и, следовательно, вероятность генетического бессмертия) независимо от места рождения. В этом смысле мы можем сами определять свою судьбу. Есть и обратная сторона медали: мы настолько любим учиться, что нередко усваиваем довольно странные типы поведения, убеждения и ценности, которые могут помешать нам полностью воплотить в жизнь свои потенциальные возможности.

Наш мир и что он значит.

Подрастая, мы начинаем замечать, что у всех вокруг две руки, две ноги, голова и одинаковый набор черт лица. Окружающие говорят на одном языке и едят примерно одну и ту же пищу. Ничуть не удивительно, что в результате мы начинаем полагать, будто все остальные видят, слышат и чувствуют то же, что и мы. Возникает уверенность в том, что другие люди разделяют наше восприятие мира в целом и частностях.

Ошибочность таких предположений постигается трудно, в череде случаев взаимного непонимания. Да, человеческие органы чувств

устроены очень похоже, но наши поступки основаны на толковании увиденного и услышанного — на том, что они означают именно для нас. Каждый извлекает из переживаний свой смысл, который иногда немного, а иногда очень сильно отличается от впечатлений других людей. Вы когда-нибудь задумывались о том, в каком мире живет ваш спутник жизни? Он в чем-то похож на ваш мир, но в то же время полностью отличается от него.

Вот что происходит: мы откликаемся далеко не на все зрительные впечатления, звуки, запахи и ощущения, окружающие нас со всех сторон. Вокруг столько информации, что мы не в силах обработать ее целиком. Приходится что-то выбирать и упрощать, иначе просто не удастся извлечь главное. В эту секунду вы узнаете содержание нашей книги. Возможно, одновременно вы замечаете какой-нибудь посторонний шум. Но чувствуете ли вы биение своего сердца, воспринимаете ли форму рук и ощущения в пальцах? Осознать их довольно легко, но чаще всего мы делаем это только по достаточно веским причинам.

Некоторые явления привлекают наше внимание сразу. Чуткость к запаху дыма или потере равновесия существует, судя по всему, с самого рождения. Что касается прочих сигналов, то люди обладают просто фантастическими способностями фильтровать свои ощущения. Много лет назад я (Джозеф) снимал квартиру прямо над железнодорожной станцией. Высунувшись в окно, я мог бы бросить бумажный Шарик прямо на крышу вагона. В первые дни я просыпался ровно в половине пятого утра, когда прибывал первый поезд. Вскоре я крепко спал, несмотря на чудовищный грохот.

Наше внимание привлекает нечто новое, непривычное. Когда ощущение новизны исчезает, явление становится совершенно обыденным. Громкая музыка часто отступает на задний план и мы перестаем ее замечать. Отбрасываются не только слуховые, но и зрительные впечатления. Обои, которые сразу после переезда на новое место казались кричащими (кстати, почему у всех, кто делал ремонт в квартире до нас, такой ужасный вкус?), вскоре становятся привычной частью жилья.

Поговорим о других примерах. Впервые встречая будущего партнера, замечаешь в нем немало новых очаровательных привычек и манер — как он откидывает голову назад, когда смеется, как потирает щеку, задумавшись. Когда узнаешь человека получше, новое становится старым, а привычное нередко начинает раздражать. Через несколько лет те особенности, которые околдовывали в период ухаживания, вызывают чуть ли не отвращение. Мужчину, познакомившегося с женщиной в шумной компании, могла привлечь ее непосредственность и открытость. Спустя три года то же самое может казаться ему вульгарностью и бесстыдством. В первые месяцы знакомства женщине может нравиться энергичность избранника, а позже она сама удивляется, как ее мог привлечь такой деспотичный характер. Меняется, конечно, не само поведение, а наше мнение о нем.

С другой стороны, порой мы машинально отбрасываем какие-то впечатления, если они не привлекают нашего внимания. Мне (Робину)

довелось как-то работать с одной компанией, весь автомобильный парк которой был окрашен в темно-коричневые тона. Я возненавидел свою машину с первого взгляда. Этот цвет показался мне отвратительным. Усевшись за руль, я не сомневался, что все вокруг начнут оглядываться и отпускать в мой адрес язвительные замечания. Хуже того, я заподозрил, что на таких ужасных машинах ездят только сотрудники этой компании. Однако, выехав на улицы, я тут же начал замечать вокруг море темно-коричневых автомобилей. На каждом повороте я видел, как навстречу движется машина точно такого оттенка. Прежде я никогда не замечал этот цвет, просто вычеркивал его из сферы внимания.

Голос обусловленности действует как направленный канал. Он одновременно представляет и следствие внимательности к определенной части переживаний, и причину отбора тех или иных сведений из всего, что воспринимают органы чувств. Голос обусловленности похож на русло реки, чьи очертания определялись первоначально крошечными изъятиями в твердой породе и потоками горных ручьев. Позже русло становится таким широким, что огромные потоки воды лишь подчеркивают его контуры, делают их глубже и отчетливее. Но даже реки иногда обращаются вспять, а мы способны менять черты своего голоса обусловленности.

Если считать мир щедрым и чудесным местом, начнешь обращать внимание на то, что подтверждает эту точку зрения. Если верить, что все представители противоположного пола непроходимо тупы, именно на глупость будешь обращать внимание — и непременно начнешь ее замечать. Наши убеждения играют роль самоосуществляющихся пророчеств.

Несколько лет назад у нас был один общий знакомый, чья самооценка была столь низкой, насколько это вообще возможно. Отец пытался уберечь его от несчастий и в результате так запугал, что парень ничего не мог сделать, не получив предварительно разрешения. Мамочка добилась над ним полной власти, постоянно твердя, что он ничего собой не представляет. В итоге этот человек вырос с уверенностью в том, что любая женщина будет над ним насмехаться, а от этого ему станет еще хуже. Убежденность в этом была настолько сильной, что его привлекали лишь те женщины, которые действительно отличались склонностью издеваться над мужчинами и подрывать их веру в себя.

Год за годом он сталкивался с неудачами в личной жизни и причитал: «Я знал, что так оно и выйдет». Он говорил это и друзьям, и самому себе, чтобы оправдать собственные неудачи. В конце концов он женился на женщине, которая пилила его без передышки. Неприспособленность этого человека к жизни приводила его родителей в отчаяние. Домашние желали ему только добра, но, к сожалению, каждая душевспасительная лекция начиналась с рассказа о том, какой он неудачник. Все сводилось к одному: он ни на что не годен. Легко догадаться, что его жена вполне могла выйти замуж за подобного человека под влиянием веры в то, что все мужчины слабаки и их приходится постоянно пилить.

При образовании пары взгляды супругов часто дополняют друг друга, как соседние фрагменты головоломки. Вопрос лишь в том, какая картинка

получится в результате: яркая, красочная и веселая либо тусклая и мрачная. Все зависит от убеждений, на которых построена наша жизнь. Мы ищем подтверждений не только своих сильных сторон, но и недостатков.

Как в этом разобраться?

В личных отношениях важно все. Представитель противоположного пола бросает взгляд в нашу сторону и улыбается. Что это значит? Дружелюбность? Стоит ли подойти и завязать разговор? Может, он просто смеется над нашим отвратительным вкусом в одежде? Заинтересованная улыбка вызывает возбуждение, а сочувственная — обиду или стыд.

Итак, прежде всего мы реагируем на происходящее и лишь потом действуем (вступаем в разговор либо отворачиваемся и краснеем).

Мы действуем, опираясь на интерпретации, но они, разумеется, могут оказаться ошибочными. Один из секретов хороших отношений заключается в умении проверять свои выводы. Это особенно важно в сфере личных отношений, так как чем теснее близость, тем больше нас заботит происходящее.

Столкнувшись с грубостью случайного знакомого, мы просто выбросим это из головы. Когда грубо ведет себя наш спутник жизни, это приносит боль и поневоле заставляет задуматься о причинах такого поведения.

Есть три способа избежать недоразумений, особенно если происходящее задевает ваши чувства:

1. Проследить за собственными рассуждениями и подумать о том, насколько обоснованы выводы об увиденном или услышанном.

2. Сделать свои рассуждения честными, четко понять, что видели и какие выводы сделали. Если это уместно, можно оценить и возникшие ощущения.

3. Проследить за рассуждениями других людей — например, попросить их описать, как они пришли к своим выводам, и посмотреть, имеет ли их версия какие-то выгодные стороны.

К примеру, я (Джозеф) однажды повздорил с женой из-за какой-то работы по дому. Я сказал, что сумею это сделать. Жена заявила, что не сумею. Я обиделся и замкнулся в себе, но она считала, что ее слова правдивы и реалистичны. Обговорив эту ссору позже, мы обнаружили, что совершенно по-разному понимаем слово «уметь». Я полагал, что сумею сделать нечто, если чувствую, что способен на это, — независимо от того, что делал в прошлом. Для меня «уметь» — это внутреннее ощущение, состояние ума.

Слова жены я воспринял как оценку моей личности, однако для нее «уметь» значило только одно: успешно делать это в прошлом. Это была просто констатация факта, а не предположение. Поскольку прежде я ничем подобным не занимался, она считала само собой разумеющимся, что я не умею это делать.

Если хочешь, чтобы общение было недвусмысленным, следует избегать двух опасностей. Во-первых, не нужно слишком долго пояснять свою точку зрения, не обращая внимания на то, что думает об этом другой

человек. Во-вторых, не стоит расспрашивать, что «на самом деле» имел в виду собеседник (разумеется, обычно такой вопрос задаешь в надежде, что он признает правильность твоих взглядов).

Все мы считаем, что нам известен верный путь к хорошим отношениям. Мы полагаем, что знаем, как они должны развиваться. Иногда мы даже думаем, что знаем других лучше, чем они сами. Все эти представления основаны на нашем личном опыте.

Разве не стала бы жизнь проще, если бы каждый встречный первым делом протягивал нам запись выступлений его внутреннего голоса? Представьте, сколько времени можно было бы сберечь, если бы нам не приходилось методом проб и ошибок определять, что у других людей совершенно иные представления о важности и правильности тех или иных вопросов! К тому времени, когда понимаешь то, что не видно глазу, нередко уже поздно — привязанность к избраннику слишком сильна. И тогда ты пытаешься изменить его или надеешься, что он изменится сам (под влиянием твоей любви). Как хочется, чтобы другие видели мир нашими глазами!

Умение определять чужие убеждения и ценности очень важно для взаимоотношений. Влечение возникает обычно на физическом уровне, но для того, чтобы отношения стали крепкими, взаимная тяга должна переместиться от половых органов к голове.

Но как определить ценности другого человека?

Просто вслушиваться в его слова и наблюдать за поступками.

В каждом шаге человека отражаются его представления о себе и окружающем мире. Если вас тянет к кому-то, обращайтесь внимание не на собственные ощущения, возникающие в присутствии этого человека, а на его жизненные принципы и взгляды на мир. Все это отражается в человеческих поступках.

Голос обусловленности нашептывает нам самые разные сведения и держит в курсе событий сразу на нескольких уровнях. Его можно разделить на ряд категорий, каждая из которых оказывает воздействие на все остальные.

Теперь мы подробнее поговорим о каждой из этих частей, чтобы вы могли приступить к точному определению тех сообщений, которые способствуют вашим личным отношениям — либо, напротив, препятствуют им. Позже мы расскажем о том, как превращать мешающие стороны голоса обусловленности в полезные.

Обсуждая устройство голоса обусловленности, мы воспользуемся понятием нейробиологических уровней, которое ввел американский психолог Роберт Дилтс. Эти уровни представляют собой подходящее средство анализа, служат удобной отправной точкой, откуда можно перейти к оценке влиятельности различных граней голоса обусловленности.

Личность.

Первым уровнем является личность. Это образ самого себя — мы в своих собственных глазах. Впрочем, в разной обстановке наши

представления о себе могут сильно меняться. В рок-опере «Томми» группы The Who главным героем был слепой и глухонемой мальчик, не добившийся в жизни ничего, кроме умения мастерски обращаться с игральным автоматом-бильярдом. В остальное время он считал себя неудачником, несчастным и одиноким калекой, но стоило ему занять место у аттракциона, как он становился богом — полной противоположностью обычных представлений о самом себе.

Какая личность была настоящей?

Он выбирал это сам.

У каждого есть определенный образ себя в рамках взаимоотношений. «Ловкий парень», «преданный и верный муж», «великолепный любовник», «сердцеед», «неудачник», «тот, кто всегда рядом», «отец семейства», «сирена» или «Дон Жуан». Какими бы словами ни описывалось ощущение себя в тачных отношениях, эти слова оказывают глубочайшее влияние на характер этих отношений.

У меня (Робина) есть один приятель (для удобства я буду называть его Стив). Мать Стива ушла из дома, когда он был совсем маленьким. Его воспитал отец, а в подростковом возрасте Стив после долгих лет разлуки опять встретился с матерью. К тому времени она снова вышла замуж и родила еще одного сына. Моего приятеля познакомили со сводным братом, которого, по странному стечению обстоятельств, тоже звали Стивом. Его мать обратила внимание на то, что дала второму сыну то же имя, лишь в тот момент, когда знакомила из друг с другом. Она сказала моему приятелю: «Как это глупо. Я совсем о тебе забыла».

Легко представить, как это могло отразиться на его самооценке. В тот миг он оказался перед очень важным выбором.

Он мог, например, решить, что настолько непримечателен, насколько может быть зауряден человек, чье имя забыла даже его мать.

С другой стороны, он мог прийти к выводу о том, что с ним все в порядке, но его мамочка — ужасная, бездушная тварь.

Наконец, он мог понять, что и он сам, и его мать — нормальные люди, просто она была смущена и допустила легкомысленную оплошность. Он мог отнестись к ней с сочувствием, а не отвращением. Первые два решения принять обычно легче, чем третье. К сожалению, нам не известно, к какому именно заключению он в итоге пришел, но оно, без сомнений, определялось характером его воспитания и самоощущением вплоть до этого критического момента.

Я и другие.

Представления о себе могут быть отрицательными, положительными и нейтральными. Человек с заниженной самооценкой может выбрать в партнеры «завидный трофей», то есть не того, кто ему реально подходит, а просто того, кто придает ему больше солидности.

Тот, чье мнение о себе непомерно раздуто, напротив, выглядит высокомерным. Некоторые видят в таком человеке вызов, пытаются опустить его с небес на землю либо доказать собственную власть, изменив

его. Сложность состоит в том, что характер людей с завышенной самооценкой труднее всего менять.

Кого ищете вы? Спутника жизни или средство укрепления собственной самооценки? Чего вы хотите? Убедиться в своих силах, одолеть и пленить трудную добычу?

Характер.

Как связан со всем этим характер? Интересно, что в английском языке это отвлеченное понятие означает, помимо прочего, актерскую роль, за которой кроется настоящая личность.

В слабохарактерности обвиняют только других. Каждый убежден, что у него-то с силой характера все в порядке. Но как он проявляется? Характер не может существовать независимо от поступков.

Как вы определили свой характер? Подумайте и попробуйте составить такое описание.

Обратите внимание на использованные слова. Они могут существовать независимо от других черт характера?

Вероятно, вы использовали понятия вроде «заботливый», «порядочный» или «обаятельный», но все подобные описания подразумевают взаимоотношения с другими людьми.

Итак, если личность представляет собой самовосприятие, образ самого себя, настоящее лицо за актерской маской, то характер определяется тем, каков человек в общении с другими. Так как это просто роль, мы можем выбирать любую маску, если нынешняя нам не нравится.

Убеждения и ценности.

Следующим уровнем голоса обусловленности являются убеждения и ценности — то, во что мы верим, что считаем правдой по отношению к себе и другим, что для нас важно.

Убеждения часто проявляются в таких, например, словах: «Жениться нужно один раз и на всю жизнь», «Раз уж начал, нужно закончить», «Если сам честен перед собой, то и другие будут с тобой честными», «В один прекрасный день я встречу свою мечту» или «Кто-то этим все равно воспользуется, так почему не я?»

Мы нередко путаем убеждения с твердыми фактами.

Ценностями называют то, что важно для нас в отношениях с другими. Они выражаются такими фразами: «Нужно заботиться о своих близких», «Я просто хочу, чтобы меня хоть кто-то любил» либо «Я не смогу жить рядом с тем, кто мне изменил».

Это очень важная сфера, и позже мы поговорим о ней подробнее.

То, что мы считаем правильным и важным, играет роль фильтров, оказывает влияние на сигналы, которые мы слышим, видим и ощущаем. Наши убеждения и ценности могут становиться для потенциальных партнеров и гостеприимно распахнутыми дверями, и непрошибаемой стеной.

Одни ценности являются общечеловеческими, другие относятся к определенной культуре. Миротлюбивым людям трудно представить причину, по которой можно прервать человеческую жизнь. Несмотря на это, мировоззрения некоторых людей допускают убийство во имя достижения цели. Немало страшных преступлений в человеческой истории совершалось людьми, которые не сомневались, что поступают правильно. С другой стороны, многие переживали мучения и трудности, помогая другим, так как ставили чужие страдания выше собственных.

Чем большей крайностью отличаются поступки, тем крепче вера человека в праведность своих побуждений.

В десятилетнем возрасте я (Джозеф) ходил в довольно скверную школу в западной части Лондона. Там было тесно, и потолок игровую площадку устроили на крыше здания. Не помню, какой именно высоты были ограждения, но типичной угрозой среди учеников были вопросы о том, не хочешь ли ты «нырнуть в бетон» или «нюхнуть асфальту». Я был тогда сорокакилограммовым слабаком, полагался больше на свои мозги и присоединился к одной влиятельной школьной банде, так как в нее входил самый крупный и сильный парень нашего квартала. Если бы меня кто-то тронул, обидчику пришлось бы иметь дело с ним.

Однажды я ввязался в драку с другим членом банды и одолел его. В первые минуты я испытывал гордость, но потом случившееся начало вызывать у меня неприятные ощущения. Я понимал, что поступил правильно, и все же эти чувства мне не нравились. Я защищался, это было хорошо — но я причинил боль, а вот это было ужасно. Я не верил, что у меня есть право причинять боль другим, это было чуждо моей личности.

Способности и поступки.

Самовосприятие, ценности и убеждения оказывают глубочайшее влияние на следующий уровень, способности и поступки (то, что мы можем сделать и что делаем). Личность, взгляды и ценности проявляются как автопилот, ведущий к тому, чего мы способны достичь.

Если считаешь, например, что представителям противоположного пола нельзя доверять, такое убеждение сведет тебя с теми людьми, чья ненадежность подтвердит твои взгляды. Ты будешь относиться к окружающим с подозрением и заметишь то, чего на самом деле нет. Так случится даже в том случае, если здравый смысл и рассудок будут твердить, что нет причин сомневаться в чьей-то порядочности. Недоверие будет казаться правильным подходом к жизни, а доверчивость, напротив, чем-то странным и неприятным, вызывающим ощущение уязвимости. Тогда у тебя будут все шансы на то, что партнеры начнут один за другим оправдывать подобные опасения.

Положительные убеждения, напротив, могут стать причиной того, что твоей доверчивостью начнут злоупотреблять. Следует соблюдать тонкое равновесие между доверием и подозрительностью.

Мы еще поговорим об этом чуть позже.

Окружение.

Последний уровень — окружение, внешние обстоятельства и люди, которые рядом. Где вы любите бывать, с какими людьми предпочитаете общаться?

Представим себе человека, который чувствует, что его жизнь не может стать полноценной без партнера. Его убеждения и ценности в отношении брака могут основываться на вере в честность, единобрачие, тесное и полное любви сотрудничество. Такой человек не станет искать подходящего партнера в клубах, где собираются любители мимолетных сексуальных удовольствий. Мы стараемся бывать среди тех людей, которые разделяют наши взгляды, ценности и самоощущения. В противном случае мы будем чувствовать себя «не в своей тарелке».

Личность, убеждения, ценности и связанный с ними внутренний голос формируются уже в раннем возрасте. Окружающий мир, культура, семья и образование капля за каплей наполняют нас представлениями о жизни. Впоследствии эти сведения подвергаются дополнениям, отрицаниям и изменениям, но фундамент голоса обусловленности чаще всего закладывается еще до того, как ребенок учится читать.

Много лет назад моя (Робина) семья переехала на новое место. Нашими соседями оказалась супружеская пара с двумя девочками того же возраста, что и моя дочь. Как-то мы по-дружески пригласили их старшую дочь поиграть в нашем садике. Ее мама заверила нас, что дочь не хочет выходить за ограду их дома. «Она не придет. Боится расстаться с мамочкой. Она у нас стеснительная, боится чужих. Может быть, позже, когда она лучше вас узнает».

Несмотря на протесты матери, я протянул руку державшейся за ее подол малышке, поднял ее и перенес через забор. Мамаша, казалось, очень расстроилась из-за того, что дочка отпустила ее юбку. Эта бессмысленная возня длилась целую неделю: мы предлагали детям поиграть вместе, а соседка твердила, что ее дочь слишком стеснительна. В конце концов девочка усвоила мамины намеки и стала делать вид, будто действительно стесняется.

Сейчас она уже стала взрослой, вышла замуж. Она живет через четыре дома от матери и каждый день навещает ее. По правде сказать, она до сих пор обедает с матерью, оставляя мужа одного. Молодая женщина не общается почти ни с кем, кроме своих детей. Можете не сомневаться, что все ее отпрыски — настоящие образчики застенчивости.

Голос обусловленности может формироваться и под влиянием единичных, но очень важных переживаний. Когда мне (Робину) было пять лет, скончался мой отец. В то утро мы с братом сидели в гостиной рядом с мамой и бабушкой. Страшную весть нам еще не сообщили. Стояла августовская жара, но в комнате царил леденящий душу дурной предчувствия. Мама и бабушка неуверенно переглядывались. Подозреваю, они собирались с духом. В попытках успокоить меня, бабушка сказала (руководствуясь самыми благими побуждениями, только для того, чтобы смягчить мои страдания), что отныне я уже большой мальчик и должен

заботиться о маме. С той секунды кончилось мое детство, я начал смотреть на мир глазами взрослого. Мои представления о себе, о своей роли в жизни и обязанностях утвердились мгновенно, словно какой-то гипнотизер щелкнул пальцами и вызвал у меня совершенно незнакомые ощущения.

Точно так же, мгновенно, может измениться и голос обусловленности. Неожиданное потрясение способно начисто стереть все со скрижали мировоззрения и отпечатать на ней новые взгляды на самого себя, новые формулы убеждений и ценностей.

Одна супружеская пара, с которой мы когда-то общались, казалась весьма счастливой, они прекрасно подходили друг другу. Муж жил своей работой. Приходя домой, он требовал ужин, выкуривал трубку и читал в ванне книги. Дети являлись к нему перед сном, целовали и желали спокойной ночи, после чего он отправлялся в бар, чтобы пропустить рюмочку с друзьями.

Его жену воспитывала бабушка, у которой она переняла немало убеждений, передававшихся из поколения в поколение. Эта женщина любила заботиться о детях, ходить по магазинам, готовить, прибирать и стирать. В собственных глазах она была чем-то средним между служанкой и любовницей. Ее роль сводилась к тому, чтобы сделать дом уютным местом отдыха для трудолюбивого «мужа. Отсутствие внимания со стороны супруга она расценивала как добрый знак того, что все идет правильно, ровно и гладко. Подруги считали, что она слишком неприхотлива, а жизнь ее чересчур бедна событиями, но их тревоги приводили ее в недоумение, так как она имела все то, на что, согласно усвоенным в детстве убеждениям, стоило надеяться.

Этот согласованный танец «взаимной совместимости» продолжался долгие годы, а потом жена заболела. Ей удалили матку, операция вызвала осложнения. Женщина оказалась на грани смерти. Явился священник; в больничных коридорах, тихие и встревоженные, сидели подруги. Сама больная не подозревала о серьезности своего положения и даже не обратила внимания на то, что мужа рядом нет. К счастью, кризис миновал, ее окружили радостные друзья. Муж явился в больницу с букетом цветов и проявил необычную нежность.

Когда женщина вернулась домой, ее жизнь быстро вошла в прежнюю колею. А потом кто-то из друзей обмолвился о том, что муж забыл о ней, когда она лежала при смерти. Страдая от душевных мук, она спросила мужа, почему его не было рядом. Он пояснил, что вряд ли смог бы чем-то помочь в тех обстоятельствах и потому остался на работе.

На следующий день он явился домой с видом побитого пса, поджавшего хвост. Весь день напролет он думал о болезни жены и понял, что если бы она умерла, его жизнь стала бы жалкой. Он сказал (слово в слово): «Если бы тебя не стало, мне пришлось бы бросить работу, чтобы присматривать за детьми. А я не могу жить без работы». Самопоглощенности этого мужчины позавидовал бы сам Нарцисс.

Потрясение, вызванное таким проявлением эгоистичности со стороны супруга, изменило нашу героиню в одно мгновение. Она прозрела и увидела то, что давно замечали все вокруг. И то, что она увидела, ей не

понравилось.

В тот момент она еще не приняла какого-то сознательного решения, но потрясение вызвало серьезные перемены в ее представлениях о себе, а возникшая новая личность принялась заявлять о своих правах. Прежний образ себя разлетелся на куски, как сброшенная на пол ваза. Женщина сбросила лишний вес, начала одеваться со вкусом, сексуально. Она нашла себе работу на неполный день и познакомилась с человеком, который ценил ее саму, а не то, что она могла для него делать. В конце концов она бросила мужа и начала новую жизнь с другим. За полгода до того любя ее приятельница не задумываясь поспорила бы хоть на миллион, что эта женщина будет последним на свете человеком, который оставит мужа.

Все, к счастью, закончилось хорошо. Ее первый муж тоже женился во второй раз, а дети были под присмотром и поддерживали отношения с обоими родителями.

Разумеется, это только важнейшие события всей истории, которая основана на том, что мы видели и слышали сами. Нет сомнений, что в ней сыграли роль и другие, не известные нам факторы. И все же это хороший пример того, насколько резко душевное потрясение может изменить наши представления о себе, убеждения и ценности, а также наше влияние на других людей.

Семья и родители.

Родители вносят самый большой вклад в голос обусловленности. Они определяют его двумя способами. Во-первых, есть сведения, которые родители поощряют к усвоению или просто навязывают. Во-вторых, существуют данные, в которые мы сами предпочитаем поверить. Одни идеи мы перенимаем сознательно, а другие усвоенные мысли выявляем лишь после того, как научились оглядываться в прошлое и переоценивать его.

Такое моделирование происходит на очень глубоком уровне. Я (Джозеф) отчетливо помню, как однажды делал выговор семилетней сестренке. В ту минуту я вдруг умолк, — осознав, что мои упреки точь-в-точь совпадают со словами матери, сказанными мне когда-то в сходных обстоятельствах. Я повторял все слово в слово, с теми же интонациями. За этим, без сомнений, скрывались многочисленные ценности и убеждения об отношениях родителей и детей, которые я унаследовал от матери.

В детстве у нас есть только одна модель взаимоотношений между полами и воспитания детей. Образцом служат родители. Поскольку мы сами — результаты родительских убеждений, ценностей и образов действия, иногда кажется, что лучше задавать соответствующие вопросы отцу и матери, чем самим себе. По этой причине многие из нас находят тех партнеров, такие обстоятельства жизни, которые напоминают отношения в отчем доме. Вот почему многие мужчины и женщины выбирают партнеров, чем-то (внешне и по характеру) похожих на своих родителей, а некоторые пары вновь и вновь разыгрывают в семейной жизни драмы своего детства.

Не так давно я (Робин) побывал на крестинах. Матери малыша было

около двадцати пяти. Ее отец и муж были похожи, как близнецы. Происходящее выглядело еще несообразнее из-за того, что муж величал тестя «мистером», а тот обращался к зятю: «Эй, парень».

Лучшее из возможного.

Взрослея, мы все чаще сосредоточиваемся на ошибках, а не достоинствах того, как воспитали нас родители. Мы видим ограниченность и недальновидность их поступков. Конечно, благодаря полученным в процессе воспитания познаниям, наши родители, появившись у них второй шанс, действовали бы, скорее всего, совсем иначе. Но в свое время они старались добиться лучшего, исходя из доступных возможностей и знаний.

Это не значит, что все было неправильно. Но мы начинаем подвергать сомнению их правоту, и это показывает, что мы поднимаемся над усвоенными в детстве условностями и оцениваем прошлое с более рациональной, взрослой точки зрения. Намного хуже было бы бездумно считать решения своих родителей лучшими из возможных вариантов. Да, вполне вероятно, это было лучшее, что они могли тогда придумать, но в ретроспективе мы часто понимаем, что решение оказалось далеко не самым идеальным. Смириться с такими мыслями нелегко, так как большинство из нас беззаветно любит своих родителей (и отчаянно ненавидит в те моменты, когда они сильны и не поддаются нашему контролю).

Взросление — это физическое и эмоциональное отдаление от родителей.

По оценкам нашего друга-психотерапевта, подавляющее большинство проблем его пациентов связано с ошибками воспитания. В то же время он признает, что к этим ошибкам приводят самые благие намерения. Иногда он в шутку отмечает, что зарабатывает на жизнь, разыгрывая роль «хорошего папочки».

Многие считают, что родители чем-то испортили им жизнь. Чаще всего так и есть. Ничего с этим не поделаешь. Немало жизненных трагедий сводится к тому, что человек всю оставшуюся жизнь ищет «приемных родителей», которые дадут ему все то, чего он не дождался от настоящих.

Генетический голос заставляет нас рожать детей, а детям приходится учиться общественной жизни. Они делают это единственным доступным способом — подражают окружающим. Это удается им чудесно, но дети не очень разборчивы. Взрослые намного превышают их размерами. Взрослые хорошо ходят и говорят, едят и пьют, а потому дети полагают, что взрослые вообще все делают хорошо. Они уже живут в той сказочной стране взрослости, куда так хотят попасть дети. Там можно ложиться спать, когда захочется, и есть сколько угодно шоколада.

Дети не обращают внимания на тонкости характера родителей. Возраст, размеры и забота — вот все, что нужно ребенку от первых образцов для подражания. Подрастая, дети начинают все больше понимать, но первичное моделирование остается самым мощным, так как служит основой любого другого. Чем младше ребенок, тем податливее и

впечатлительнее его характер. Он похож на сырую глину, и все же определенные черты есть у детей с самого рождения. Мы взрослеем, глина подсыхает, на ней все труднее оставить отпечаток. Позже мы сами решаем, кто имеет право это сделать.

В годы формирования характера центром вселенной для ребенка остаются родители или те, кто их заменяют. Они кормят его, одевают и купают, холят и лелеют. Дети стараются угодить им, чтобы о них продолжали заботиться. Подражание — самая неприкрытая форма лести. Что же странного в том, что мы пытаемся воспроизводить поведение своих родителей? И если эти богоподобные фигуры утверждают, будто ты глупый мальчишка или плохая девчонка, то стоит ли удивляться тому, что мы впитываем эти сведения и выстраиваем на них свои представления о себе?

Парадокс моделирования себя по образцу родителей заключается в том, что мы редко подражаем всей совокупности их черт. Родители склонны спорить на людях и любить друг друга наедине. Если мы видим только публичные проявления их отношений, то и подражать будем лишь тому, что видим. Кроме того, мы чаще подражаем их поступкам, а не словам. Умение воспринимать невербальные сигналы относится к тем редким способностям, которые ослабевают с возрастом. Научившись говорить, мы начинаем придавать все больше важности словам, но любой малыш прекрасно понимает, что истина передается поступками, интонациями и модуляциями голоса.

Бессмертие родителей.

Почему родители хотят передать детям свои убеждения и ценности, сформировать их представления о себе?

Отчасти это вызвано стремлением к генетическому бессмертию. Нам мало того, что дети унаследовали наши гены, цвет кожи и черты внешности. Хочется, чтобы они сберегли наши убеждения и особенности поведения. Когда ребенок становится похожим на нас, это словно подтверждает, что мы имеем право быть такими, какие есть. Это не так плохо, если, конечно, мы умеем ладить с детьми, которые на нас не похожи. Родители должны позволять ребенку быть собой.

Один мой (Робина) знакомый очень гордился уроком, который преподавал ему в детстве строгий и циничный отец. Он поставил сына на высокий парапет и предложил спрыгнуть, пообещав поймать. Малыш послушно прыгнул, но отец не двинулся с места. Мальчик упал на землю и сильно ушибся. Смысл урока заключался в том, что доверять нельзя никому, и тогда тебе не будет больно. Мальчик твердо усвоил это и впоследствии очень радовался тому, что постиг такую важную истину еще в раннем детстве. Всю жизнь он никому не доверял и был в восторге оттого, что папина наука уберегла его от множества разочарований. Когда я беседовал с ним о недоверии к жене и о том, что это усвоенное убеждение сделало его брак несчастливым, мужчина ответил, что лучше уж неудачный брак, чем отношения, в которых он открыл бы кому-то свою душу, а потом мучился. Он намеревался преподавать тот же урок своим

детям (исходя, как и всякий отец, из самых благих побуждений), хотя его эмоциональная жизнь была невероятно скудной.

Важны, конечно, не крайности. Не следует ни относиться к другим с бездумным недоверием, как делал этот человек, ни слепо доверять окружающим, что тоже глупо. Важно быть внимательным к другим и замечать, какие сигналы исходят от них в данный момент. Лишь тогда можно решать, стоит ли довериться им в эту самую минуту.

Многие родители понимают, что за свою жизнь получили немало уроков. Они хотят уберечь детей от болезненного процесса обучения. Им кажется, что в этом и заключается родительский долг: нам нужно позаботиться о том, чтобы дети понимали окружающий мир «правильно».

Однако, несмотря на столетние потуги философов, люди продолжают расходиться во мнениях относительно «правильности» тех или иных взглядов на мир. Нет никаких гарантий того, что мы воспринимаем его правильно. «Мы испокон веков пытаемся понять загадку жизни, — говорила американская писательница Гертруда Стайн. — Ответа нет. Ответа никогда не было. Вот и весь ответ».

С практической точки зрения, верных путей очень много. Правильный подход к жизни — тот, что приносит результаты, приносит радость и счастье. Убеждения представляют собой наши рабочие гипотезы, навигационные карты для штурмана. Ими пользуются, пока они ведут по выбранному курсу. Взгляды, из-за которых корабль садится на рифы, отбрасывают, иначе мы станем похожими на капитана, ведущего корабль через волны, не глядя по сторонам и полагая, что карты достовернее, чем надвигающиеся утесы.

Есть еще одна причина, по которой родители стремятся определять характер своих детей. Когда они создавали семью, у них были мечты, было представление о том, какими станут их дети, когда вырастут. Родители с самого начала представляют, чего хотят от детей — как те должны вести себя в обществе, в отношениях с родственниками и других обстоятельствах. Вот почему родители радуются, когда ребенок учится делать первые шаги, а позже кричат, чтобы он не носился, как угорелый. Вот почему родители празднуют первые произнесенные ребенком слова, а потом, когда те говорят слишком много, просят их хоть минуту помолчать.

Некоторые родители чувствуют себя беспомощными, когда ребенок плачет. В крике малыша есть особая пронзительность, заглушающая все вокруг. Он требует отклика. Он заставляет родителей вскакивать посреди ночи, хотя они спят так крепко, что не замечают рева пролетающего над головой авиалайнера. Желание помочь ребенку вполне естественно. Но иногда помочь нельзя, и детские слезы невыносимо трудно переносить. Родители, которые пытаются успокоить плачущего ребенка не ради его блага, а для того, чтобы избавиться от собственного чувства беспомощности, часто сердятся на малыша, вызывающего у них неприятные ощущения. Естественные выражения боли или печали причиняют некоторым из нас огромные мучения. Но если ребенок еще в детстве усваивает, что его родители не любят проявлений чувств, то как он научится показывать другим свою любовь?

Один из способов сделать ребенка внешне «приличным» — сдерживать его порывы и привить уступчивость. Если развить эту мысль, то для того, чтобы создать семью своей мечты, нужно всех ее членов загнать в заготовленные Шаблоны. На деле это превращается в кошмар. Существующие свидетельства показывают, что чем деятельнее мы пытаемся настроить детей против их естественных склонностей, тем яростнее они сражаются с нами, тем выше вероятность того, что впоследствии придется оплачивать услуги психотерапевтов, работников социальных служб и психиатров.

Ожидания, которые родители возлагают на детей, могут стать невероятным гнетом. Некоторые родители откровенно считают детей своей собственностью и полагают, что вольны делать с ними все, что заблагорассудится. Если отец и мать видят в ребенке только средство исправления ошибок прошлого и осуществления несбывшихся мечтаний — шанс стать такими, какими они когда-то надеялись быть, — в душе ребенка разразится война. У него возникнет желание одновременно угодить родителям и остаться верным себе, собственной личности. Первое очень часто исключает второе, и тогда конфликт обостряется.

В детстве я (Робин) дружил с сыном местного аптекаря. В свое время его отец мечтал стать доктором, но это не сложилось. Он заставлял сына учиться дни напролет в надежде, что мальчик добьется того, что не удалось отцу, и станет врачом. Парень ходил зеленый и измученный, он никогда не играл с соседскими мальчишками. Не припомню, чтобы он хоть раз улыбнулся. Позже я часто гадал, удалось ли ему получить диплом и осчастливить папашу. Интересно, его хоть раз спросили, кем мечтал стать он сам.

Убеждения, ценности, ощущение собственной личности, взгляды семьи на жизнь — все это, как фамильные драгоценности, передается из поколения в поколение.

В прошлом целые ремесла опирались на передачу внутреннего голоса обусловленности от отца к сыну. Детям кузнеца, к примеру, с пеленок внушали, что кузнечное дело — их призвание, оно у них в крови. Чтобы угодить отцу и получить взамен одобрение, они проводили всю жизнь у горна. Они постигали, насколько важна и почетна их работа. У них было немало причин осваивать свое ремесло, радоваться связанным с работой мелочам и довольствоваться условиями труда.

На уровне целых народов такая преемственность стала причиной возникновения огромного количества ремесел. Оправдывалась она и на уровне семьи, так как обеспечивала сохранение доходного дела.

Тот же принцип применим и к человеческим взаимоотношениям. Однако далеко не все испытывают желание ковать свои личные отношения кузнечным молотом.

Роль родителей и голос обусловленности.

Какое влияние оказывают родители на наш голос обусловленности и создаваемые нами отношения?

Иногда — самое благотворное.

Если в нас воспитали хорошее отношение к себе, сильный и уверенный образ самих себя, то мы, скорее всего, без особого труда справимся с личными отношениями.

Если родители не таясь демонстрировали нам свою любовь друг к другу, у нас был вполне достойный образец для подражания.

Если они личным примером и добрым словом поощряли убеждения и ценности, что позволяют нам заботиться о себе, не причиняя вреда окружающим, то у нас есть все шансы сделать своих спутников жизни такими же счастливыми.

Если нам вовремя предоставляли нужные сведения и предлагали самостоятельно решать, что правильно, а что ошибочно, то мы, вероятно, выросли уравновешенными личностями и способны справиться со всеми трудностями жизни. Помимо прочего, собственные переживания позволяют нам по-новому оценивать родительские уроки.

Мне (Робину) было известно, что моя мама родилась в семье рабочего, где каждый знал свое место. Дед искренне верил в то, что одни рождены для роскоши, а другие — для тяжелого труда. Мы, разумеется, были рождены для бедности. «Знай свое место» — так звучал девиз каждого нового дня.

Когда мне было одиннадцать, мы с братом сдали экзамены в классическую школу — разновидность среднего образования для тех, кто входил в десять процентов лучших учеников. На протяжении первой недели обучения в этой школе я постоянно слышал, как другие ребята обсуждали нечто под названием «университет». Очевидно, все вокруг намеревались когда-нибудь туда попасть. Однажды вечером, вернувшись домой, я спросил маму, что такое университет. Она пояснила, что таким, как мы, там не место. Она вовсе не хотела меня расстроить. Она говорила искренне, это соответствовало ее взглядам на мир, унаследованным от моего деда.

С того дня учеба перестала меня интересовать. Я превратился из очень способного мальчишки в тупицу, едва умеющего считать. Замечание матери коренным образом повлияло на мою самооценку. Я поверил, что впереди меня ждет самое незавидное будущее. Воображаемые границы сдерживали меня много лет. Я стал настоящим виртуозом неудач.

Так продолжалось до тех пор, пока я не сделал успешную карьеру в сфере торговли. Вмешавшийся разум бросил вызов моим отрицательным представлениям о самом себе. Как только я открыл для себя, что на самом деле перспективы возможного успеха ничем не ограничены (разве что я сам установлю какие-то рамки), ко мне вернулись былые способности к обучению.

Родной дом.

У большинства из нас отчий дом связан со счастьем, любовью и безопасностью. Какой бы ни была действительность, в глазах ребенка его дом — единственный идеал любви и надежности. Мы рождаемся с

ожиданием заботы и любви, и потому все, что напоминает о родном доме, вызывает у нас прежние ощущения опеки, безопасности и счастья.

Как это проявляется? Вспомните какую-нибудь мелодию, которую слышали в раннем детстве. Мысленно прослушайте ее. Заметили, как изменилось настроение? Вернулись ли чувства, которые вы испытывали тогда?

Вспомните какой-нибудь запах из тех времен, представьте, что снова его ощущаете. Изменилось ли настроение, возродились ли чувства?

Сделайте то же самое со зрительными картинками, характерным вкусом или осязательным ощущением. Еще лучше совместить это с подлинным переживанием: поставить старую пластинку, вдохнуть знакомый запах, повертеть в руках ветхую игрушку.

Память складывается из пяти ощущений. Возрождение связи с воспоминаниями с помощью органов чувств восстанавливает испытанную ранее эмоциональную реакцию. Вот почему часто возникает искушение воссоздать прошлое, чтобы заново пережить давние ощущения счастья, любви и заботы.

По этой причине нас нередко привлекают люди, которые хорошо вписались бы в обстановку дома, где мы росли. Мальчиков тянет порой к женщинам, которые внешностью и поведением напоминают их матерей. Однако по той же причине можно прийти к взаимоотношениям, мало чем отличающимся от отношений между твоими родителями — просто потому, что они хорошо знакомы. У детей обострено чувство справедливости. Они хотят, чтобы все было правильно. Если это не удастся, то, став взрослыми, они могут всю жизнь выстраивать ошибочные отношения в попытках забыть мучения прошлого.

Желание возродить былое может объяснить, почему люди, чьих родители наказывали, нередко выбирают жестоких партнеров. Если же родители были беспомощными, партнер также может требовать заботы. Это объясняет, почему некоторые люди в конце концов останавливают свой выбор на самом скучном и непримечательном партнере, отказавшись от ярких и привлекательных кандидатов, — дело в том, что интересные люди не помогают вспоминать о прошлом.

Если понятие «родной дом» неразрывно связано со скандалами, голос обусловленности будет призывать к конфликтам, добиваясь тем самым ощущений любви, безопасности и счастья, ведь в детстве мы испытывали их, несмотря ни на что. Привлекательность человека, который хорошо вписался бы в обстановку нашего родного дома, может частично объяснять явление «любви с первого взгляда». По существу, эта реакция вызвана не привлекательностью, а ощущением привычности, давнего знакомства.

С другой стороны, если у нас сохранились скудные воспоминания о детстве, а повлиявшие на нас образцы взаимоотношений были отрицательными, существует вероятность того, что мы восстанем против прошлого и окажемся совершенно иными. Демонстрируя самостоятельность и бунт, мы станем именно такими, какими родители не хотели бы нас видеть. Разумеется, и в этих случаях родительское влияние проявляется так же сильно, как и тогда, когда мы ему полностью подчиняемся.

Можно возражать либо уступать, но если эти реакции не оставляют свободы выбора, мы все равно не можем по-настоящему быть собой.

Попробуйте провести такой опыт:

Составьте список понятий, которые связываете с родным домом. Они станут вашими якорями, приковывающими к ощущениям любви, безопасности и счастья.

Эти слова можно превратить в короткие предложения. Например, в моем списке встречается слово «еда», и потому я могу написать:

«Родной дом означает вкусную еду».

Если переписать этот список, подставляя вместо слов «родной дом» выражение «любовь, счастье и безопасность», получатся такие, например, высказывания:

«Любовь, счастье и безопасность означают вкусную еду».

Это соответствует вашей жизни и взглядам на взаимоотношения?

Если в вашем списке встречаются отрицательные понятия («жестокость», «боль», «мучения» или «наказание»), могут получиться очень странные предложения. Это упражнение способно пролить свет на то, какой вы и как строите свою жизнь. К примеру, для одного нашего клиента «дом» (то есть «любовь, счастье и забота») означал «холодность». Ничуть не удивительно, что его жена не умела проявлять свою нежность и откликаться на нее.

Семья и друзья.

Переход в группу вне семьи — серьезный шаг к самостоятельности. Группы обычно возникают на основе общих убеждений и ценностей. Желающие вступить в ту или иную группу ощущают необходимость подстроиться к соответствующим взглядам, чтобы группа признала и приняла их. Таким образом, если группа имеет определенные взгляды на взаимоотношения, ее члену приходится приспособливаться к ним свое мнение.

Среди детей одних родителей и в других группах непременно существует иерархия, чаще всего основанная на возрасте и размерах. Для того чтобы поддержать свою власть, старшие братья, сестры или друзья запугивают младших, добиваясь от них повиновения. Это нередко приводит к снижению самооценки и ухудшению самовосприятия младших членов группы. Такой искаженный образ себя может сохраняться затем на протяжении всей жизни.

Поскольку взгляды группы часто опираются на мнение одной сильной личности, или лидера, а оно, в свою очередь, нередко передается ребенку от родителей, другие члены группы могут перенимать эти взгляды, дополняя ими уже усвоенные (от своих родителей). Новые взгляды могут оказаться благотворными, но стремление соответствовать общему настроению группы требует порой того, чтобы ее член перенимал и проявлял убеждения, противоречащие остальным его взглядам. Чем большее число людей разделяет некое убеждение, тем выше вероятность того, что их усвоят остальные члены той же группы.

Поступив в университет, я (Джозеф) начал курить. До того мне не нравился ни запах табачного дыма, ни сама мысль о сигаретах. Родители поощряли мое отвращение, пообещав, что, если я не начну курить до двадцать первого дня рождения, они подарят мне солидную сумму (думаю, они полагали, что если я не закурю до 21 года, то вряд ли начну курить потом). Однако, оглядываясь назад, я понял, что в их предложении был и другой подтекст: курение настолько соблазнительно, что меня стоит подкупить, лишь бы я не пристрастился к этой привычке. Все мои приятели по колледжу курили, а угощение сигаретой было одной из форм проявления дружелюбия и немаловажным признаком групповой солидарности. Общественное давление в сочетании с неоднозначностью предложения родителей (моя мама в то время курила) сделали свое дело, и я начал курить.

Общественное давление может повлиять и на представления о взаимоотношениях. В целом, наше общество построено так, что оказывает поддержку прежде всего супружеским парам. Немало обыденных фраз выражают неявное предположение о необходимости поиска пары. «Ты все еще сам по себе, дорогой?» — в таком вопросе интерес воспринимается как упрек. Многие люди, которые еще не перешли к «нормальной» семейной жизни, чувствуют себя так, будто предают собственных родителей. Определенные виды занятий (например, политика) всегда требовали для карьеры и рекламы образа здоровой семьи. Боязнь остаться в одиночестве часто вызвана тем, что подумают окружающие, а не собственными желаниями человека. Однако вступление в личные отношения ради защиты от давления родителей или общества редко приносит настоящее счастье. В некоторых случаях лучше не иметь никого, чем заполучить хоть кого-то. В одиночестве можно быть в меру несчастливым, а рядом с «чужим» — стать совершенно несчастным.

Образование.

Слово «образование» происходит от глагола «образовывать». Образование начинается с идеи развития мышления. В голову прежде всего приходят мысли о школе. Но образование — это не школа. Английские законы, к примеру, четко различают эти понятия. В них сказано, что ребенок должен получить образование, но не обязан посещать школу.

Впрочем, в школу ходили и ходят почти все. О чем вы думаете, вспоминая школьные годы? Чему вы там научились? В школе ученики изучают не только программные предметы, перечисленные в расписании. Там усваивают и уроки общественной жизни, взгляды на мир. Мы видели, как устанавливались отношения между одноклассниками, и нередко перенимали от учителей представления о себе и своих способностях. В определенном смысле школа похожа на родителей: она старается принести наибольшую пользу, но, оглядываясь в прошлое, мы понимаем, что многое можно было сделать лучше.

В школе нам преподают уроки взаимоотношений. Там мы впервые

пробуем себя в искусстве общественных отношений, там у нас появляются друзья и враги. Там мы достаточно близко общаемся с представителями противоположного пола. Школа, вероятно, оказывает второе по значимости (после родителей) влияние на наши принципы построения отношений.

Некоторые школы (в том числе, многие частные заведения Великобритании) видят одной из своих задач воспитание в учениках чувства превосходства и привилегированности. С самого первого дня детям словом и делом внушают мысль об их исключительности. В результате дети растут с обостренным ощущением собственной личностью и верой в будущие успехи. Возникающий у них образ себя утверждает, что они достойны лучшего, большего, чем все остальные. Выпускники таких школ действительно достигают в жизни больших высот. Подобное самоощущение повышает их шансы на успех, а дальнейшая жизнь превращается в исполнение пророчества.

Если критерием успеха являются достижения, такой метод образования становится великолепной моделью. Если же в качестве критерия избрать человеческую близость, то стоит хорошо подумать. Ощущение собственного превосходства по отношению к партнеру очень опасно (если, конечно, у того нет желания укрепить свою заниженную самооценку).

Одни учителя руководят учениками с помощью побуждений, соглашений и умения сделать свой предмет увлекательным. Другие учителя властвуют над детьми, понижая их самооценку насмешками и угрозами. Это дается легко, и такой подход сделал покорными немало трудных подростков, но плохое мнение о самом себе серьезно затрудняет хорошие отношения с другими.

Средства массовой информации.

Многие дети проводят перед телевизором не меньше времени, чем за партой. Когда телевидения не было, представления о житейских драмах ограничивались радио и редкими посещениями кино или театра. Сейчас многие из нас оказались погребенными под лавиной выдуманных описаний «реальной жизни». Телевидение не только отражает действительность, но и оказывает на нее влияние. Чтобы быть интересными, привлечь зрителей, драматические сюжеты должны охватывать нечто большее, чем реальную жизнь; такие преувеличенные драмы оказывают сильное воздействие на наши ожидания и поступки.

Реклама эксплуатирует множество биологических различий между полами, о которых говорилось ранее. Она выставляет стереотипы в подчеркнутой, карикатурной форме. Женщины превращаются в глупеньких домохозяек, переживающих оргазм при виде чисто отстиранного белья. Мужчины покрыты машинным маслом, в карманах позвякивают гаечные ключи. Пока женщина готовит ужин, муж торчит в пивной. Все эти образы призваны исполнять обязанности театральных задников, они медленно, но верно навязывают нам определенные условности. Если бы стереотипы не

оказывали воздействия, рекламщики давно бы их отбросили.

Детские книги, волшебные сказки — все они дополняют образ себя, убеждения и ценности ребенка, как новые кусочки головоломки. Многие до сих пор верят, что главным событием в жизни девушки станет тот момент, когда она в усыпанном цветами белоснежном платье пройдет между рядами в церкви к алтарю, где ее будет ждать принц Само Очарование. Многие родители мечтают дожить до этого дня и увидеть свою дочь под венцом. Мультфильмы Уолта Диснея многократно воспроизводят этот образ всеобщей мечты.

Поскольку драмы основаны на конфликтах, волшебные сказки — на романтической любви, а реклама — на стереотипах, они не имеют ничего общего с действительностью, однако оказывают большое влияние на голос обусловленности и личные отношения.

Узнай свой голос.

Почему так важно изучить и понять свой голос социальной обусловленности? Он был всегда, он давно нам знаком, так почему бы просто не смириться с этим фоновым шумом, подталкивающим человека, куда ему заблагорассудится?

Дело в том, что, познав голос обусловленности, можно понять, какие его советы тебе помогают, а какие мешают. Это позволит сделать жизнь такой, какой ее хочется видеть. Голос обусловленности похож на гипнотизера, нашептывающего свои приказы тебе на ухо; подобно добровольцу из зала, ты можешь обнаружить, что покорно выполняешь его указания (одновременно размышляя, почему, собственно, это делаешь).

Гипнотическая обусловленность.

В Индии есть один способ приручения слонов. Слоноенка забирают от матери и привязывают за ногу к врытому в землю столбу. Малыш пытается вырваться, но ему не хватает сил. Через некоторое время он сдается и больше не старается освободиться. Он «помнит», что сил на это не хватит, даже через много лет, когда вырастает раза в четыре. Взрослого слона по-прежнему держат на тонкой веревке, хотя он мог бы с легкостью вырвать из земли и сам столб. Но слон давно оставил эти попытки. Он «знает», что не сможет освободиться. Временами схожим приемом пользуется голос обусловленности.

Определенные привычки поведения, унаследованные от пращуров, могут показаться постороннему наблюдателю совершенно бессмысленными. Первоначальное убеждение или представление, которое когда-то стало причиной такого поведения, нередко теряется в туманах эпох.

Я (Робин) помню один случай, когда моя жена и дети стояли в коридоре нашего дома и наблюдали, как я делаю уборку. Я собирал мусор, весь до последней соринки, и складывал его в мешок. Прежде они никогда не видели, как я выполняю эту «мусорную церемонию», так как обычно я

проводил ее, пока дети были в школе. Отточенность и тщательность моих движений просто зачаровала их. Я был настолько погружен в еженедельную уборку, что не обратил внимания на их появление и заметил детей только после того, как работа была закончена и домашние ознаменовали это аплодисментами. Я был так поглощен своим занятием, что лишь взгляд со стороны помог мне понять смысл происходящего. К уборке мусора я относился как к вопросу жизни и смерти.

Дело в том, что я во всех подробностях подражал поведению своей матери. До того случая я никогда об этом не задумывался и не сомневался в правильности такого подхода. Ребенком я часто видел, как мать замечала выворачивающий из-за угла фургон для сбора мусора — на лице ее отражалась настоящая паника и она кидалась в комнату, подбирая все до последней бумажки, чтобы успеть выбросить отходы. По моим детским представлениям, так и следовало прибирать мусор — панически, спешно, словно это невероятно важно. Вполне возможно, что моя мать просто подражала поведению своих родителей, а подлинные причины такого отношения к уборке давно затерялись в глубине веков. Не исключено, что когда-то таким способом пытались приостановить распространение заразы во время Лондонской чумы!

Сходным образом, лишь в двадцатилетнем возрасте я вдруг понял, что на поезд можно садиться не только в тот миг, когда он трогается с места. Я и раньше подозревал, что это возможно, но обусловленность постоянно заставляла меня являться на вокзал в последний момент и вскакивать на подножку трогającegoся вагона. Когда я был маленьким, маме приходилось одевать и приводить в порядок троих детей, собирать чемоданы — и времени всегда не хватало. Мы добирались до станции под свисток к отправлению: мама тащила всех нас за собой и едва успевала схватиться за распахнутую дверцу отходящего вагона. Она заталкивала нас внутрь, бросала вслед чемоданы и, наконец, сама совершала акробатический прыжок, влетая на площадку, как игрок в регби, предпринявший отчаянную попытку уйти от подножки.

Теперь я вполне способен собраться заранее, без спешки, и приехать на вокзал вовремя. И все же, когда я поднимаюсь в вагон, привычное тревожное возбуждение по-прежнему сменяется всепоглощающим облегчением.

Такие формы поведения, вызванные унаследованными убеждениями, оказывают совсем незначительное влияние на мою жизнь, разве что привносят в нее немного юмора. Что кажется странным, — так это ощущение «правильности», которое они вызывают, хотя я сам никогда не принимал рационального решения поступать именно так. Но если я не замечал собственных убеждений и особенностей поведения в таких будничных вопросах, то вполне логично допустить, что у меня есть неизвестные мне самому, потаенные представления и привычки, связанные с личными отношениями.

Впрочем, мне удалось выявить немало своих убеждений о женщинах и о том, как нужно с ними общаться. Многие из них оказались очень полезными. Были и вредные, довольно неприятные для тех женщин,

которые хотели со мной сблизиться. Например, я определенно верил в то, что на свете есть только одна идеальная женщина, которая мне подойдет. Она не только была совершенной, но и ждала, пока наши пути пересекутся, мечтала о счастье, которое осыплет нас, как падающие с деревьев цветы.

Умом я понимал, что в мире нет человека, созданного специально для меня, тем более что в том возрасте кипучей гормональной активности голос инстинкта постоянно твердил мне, что все девушки вокруг великолепны. Но где-то на заднем плане мягко, но достаточно громко и внятно мурлыкал другой голос, заставлявший меня искать свою единственную. Это из-за него я пустился в погоню за совершенством. Это он вынудил меня не обращать внимания на прекрасные качества множества знакомых девушек, так как они не соответствовали описанию, любезно предоставленному голосом обусловленности.

Мы оба знали одного молодого человека, работавшего художником по интерьеру. Его само восприятие полностью подчинялось работе. По существу, само его занятие родилось из этого образа себя. Если бы его спросили, какой он человек, тот парень тут же ответил бы, что он художник по интерьеру. Его мнение о себе предполагало творческую деятельность и стремление к совершенству. Он верил, что все вокруг можно улучшить. Каким бы великолепным ни было внутреннее убранство дома, он всегда находил способ усилить это впечатление. Первостепенную важность для него имела возможность выражать свои творческие способности, улучшая окружающий мир.

В личных отношениях его преследовали неудачи, хотя свидания он назначал довольно легко. Он был симпатичный, состоятельный, приятный в общении, любил тратить деньги и бывать в новых местах. К несчастью, он никак не мог взять в толк, почему его девушки так сопротивляются желанию их изменить. Он просто не мог понять, почему они сердятся, когда он пытается сделать их лучше. В его голове уже сложилась картина, какими должны быть его спутница жизни и вся жизнь в целом, и он невольно выбирал тех девушек, которым пришлось бы измениться, чтобы вписаться в эту картину. С его точки зрения, появление женщины, которая идеально соответствовала бы этим мечтаниям, не позволило бы ему выплеснуть свой творческий заряд, а это было неотъемлемой частью его личности.

Сексуальные и романтические отношения слишком важны, чтобы положиться на слепой случай. Мы выбираем человека, который будет нам ближе всех остальных на целом свете. Каждый день, который мы проводим с другим человеком, определяется нашим выбором. Партнер может превратить нашу жизнь в рай или ад, и все зависит от сделанного выбора. Просто удивительно, что многие люди не только почти не задумываются о личных отношениях, но и полагают, что обдумывать их вообще не стоит. Это вызывает немало проблем.

Выбирая партнера, многие предпочитают позицию «поживем — увидим». Они назначают десятки свиданий, чтобы понять, с кем можно будет поладить, а с кем — нет. Хотя на деле они ищут совместимости, у

них нет четких представлений о том, как они увидят, услышат или почувствуют такую совместимость, — если она возникнет. В результате они чаще всего обречены просто проводить время рядом с первым попавшимся.

Дни, недели, месяцы протекают без всяких раздумий, а затем либо отношения безнадежно осложняются и их уже трудно прервать, либо достигается некий компромисс (не очень-то устраивающий обоим), либо оказывается, что «все вроде бы в порядке, но все-таки он (она) — не совсем то...» Однако главная причина в том, что эти люди сами не знали, чего хотели.

Другая распространенная ошибка заключается в попытках найти того, кого нам удастся изменить или превратить в свой идеал. Иными словами, человек может понимать, что в природе идеального партнера не существует, или его можно просто не встретить, но, несмотря на это, идеал по-прежнему захватывает его мысли. Он мечтает о совершенстве, а не о реальном человеке, и потому, вступая с кем-то в отношения, лелеет надежду на то, что партнера удастся превратить в свой идеал.

С тем же успехом можно купить в магазине ненужную вещь, чтобы потом отнести домой, перекроить и выкрасить в любимый цвет! Разумеется, намного проще сразу купить то, что тебе нравится. Вскоре, впрочем, начинаешь понимать, что одежда — не главный залог счастья. Люди обычно яростно сопротивляются попыткам превратить их в кого-то другого даже ради счастья партнера. Скрытый смысл намека ясен: в исходном виде они, выходит, недостаточно хороши. Кроме того, если взаимоотношения подчиняются представлениям об идеале, партнер никогда не будет доволен, так как идеал недостижим по определению.

Со временем оба человека расстанутся с первоначальными иллюзиями и испытают разочарование: один — потому что его партнер по-прежнему не соответствует идеалу, а другой — потому что его не ценят таким, какой он есть.

Задумайтесь о том, каким мог бы стать ваш идеальный партнер:

Как он должен выглядеть?

Какой у него должен быть голос?

Какие чувства он должен у вас вызывать?

Какой должен вести себя по отношению к вам?

Как вы вели бы себя по отношению к нему?

Есть ли у этого идеального партнера реальный образец?

Мы сами творим свой идеал. Мы определяем все его черты до малейших подробностей. Но мы не можем определять характер других людей, переделывать их (разве что на короткое время, но за это приходится платить высокую цену).

Один наш знакомый, водитель — «дальнобойщик» по профессии, обратился к нам с просьбой разъяснить случай, который его очень озадачил. Однажды после долгого перегона он сделал привал в уединенном месте среди Йоркширских болот, за много миль от крупных городов. На другом конце стоянки рядом с телефонной будкой стоял небольшой фургон. Наш знакомый собрался было улечься спать, но в тусклом свете фонаря заметил, что в будке два человека — и они, как ему

показалось, дрались. За день он очень устал, решил не вмешиваться и запер дверцы кабины. Вглядевшись в сумерки внимательнее, он понял, что это мужчина и женщина, причем женщину избивают.

Храбрецом наш знакомый никогда не был и потому решил тронуться с места, но совесть не позволила ему просто уехать. Прихватив увесистый гаечный ключ, он пересек парковочную зону, открыл дверь телефонной будки и потребовал, чтобы мужчина прекратил бить женщину. Стоявший в будке хулиган был крепким, мордатым и задиристым, он пыхтел и брызгал слюной от злости. Но, к изумлению героя нашего рассказа, первое оскорбление он услышал от женщины — которую, между прочим, пытался спасти. Она заявила, что это его не касается, и посоветовала идти себе мимо. Так он и поступил. Стоило ему развернуться, как избиение продолжилось.

Завершив свой рассказ, шофер спросил нас, как можно объяснить случившееся. Рааумеется, подлинные причины могли бы изложить только те двое, что дрались в телефонной будке, но мы предположили, что мужчина испытывал потребность кого-то избивать, а женщина — терпеть побои. Трудно это представить, но для них это было осмысленно, они полагали, что так и должна быть устроена жизнь. Вероятно, оба выросли в семьях, где отец избивал мать, и потому они жили так, как, по их представлениям, жили все вокруг.

Люди ищут в своих партнерах то, что ожидают в них увидеть.

У большинства людей танец голосов обусловленности протекает не так трагично. Человека, который хочет о ком-то заботиться, привлечет тот, кому нужна забота. Мы устанавливаем близкие отношения с теми, чьи взгляды на мир дополняют наши представления.

Если человек чаще всего подчиняется именно голосу обусловленности, он, вероятно, постарается воссоздать в собственной семье взаимоотношения между своими родителями — либо, напротив, добиться того, чего от родителей никогда не получал. Трагичность этого подхода в одном: люди нередко выбирают тех, кто лишь отчасти напоминает одного из родителей, но не способен дать желаемое, и тогда старая история разыгрывается вновь. В обоих случаях во взаимоотношениях возникают серьезные трудности.

Постигая голос обусловленности.

Теперь у нас есть возможность изучить разные уровни собственного голоса обусловленности.

Окружение.

Начнем с уровня нашего окружения.

В какой обстановке вы росли?

Как, по вашему мнению, она повлияла на усвоенные вами принципы построения отношений?

Составьте список людей, с которыми вы поддерживаете личные

отношения. Опишите, где бы вы пытались найти партнера, если бы были свободны, куда бы вы отправились с партнером, если бы вступили с ним в личные отношения, с какой частотой встречались бы с ним и чем занимались бы во время этих встреч.

Подумайте о том, как искали бы партнера или строили с ним отношения.

Куда вы хотели бы пойти?

С кем вы хотели бы туда пойти?

В какое время?

Как эти предпочтения влияют на возможность выбора подходящего партнера? Они расширяют или сужают этот выбор?

Какие стороны ваших взаимоотношений будут определяться этими предпочтениями в выборе партнера и посещаемых мест?

Один мой друг водил всех своих девушек по барам. Обычно он чудесно проводил там время с друзьями, но девушкам это чаще всего не очень нравилось. Со временем ему все-таки удалось найти девушку, которая тоже любила бывать в таких местах.

Если вы ищете партнера или не можете выбрать подходящего человека, полезно будет подумать, где вы предпочитаете встречаться с другими людьми и как эти места согласуются с вашими убеждениями и ценностями.

Многие люди стремятся найти надежного партнера для долговременных отношений, но пытаются искать их там, где обычно собираются любители мимолетных связей со всем, что движется и дышит.

Поведение и способности.

Мы не собираемся прописывать какие-то волшебные рецепты вроде «Десяти советов, благодаря которым вы непременно найдете свой идеал» (есть только один верный способ встретить человека своей мечты — погрузиться в бесплодные мечтания). В книгах с такими советами всегда есть нечто странное: они не оставляют никакого выбора тому, на кого нацелены поиски. Разумеется, нет ни одного верного средства привлечения внимания подходящего кандидата и установления хороших отношений с ним.

В большей части книг, предписывающих то или иное поведение, допускается много ошибок. Помимо прочего, тот, кто тратит слишком много сил на привлечение представителей противоположного пола, далеко не всегда становится для них интересным.

Если отношения правильны, они потребуют не больше, чем вы хотите отдавать. Жестко предписанные поступки лишают гибкости и ведут по очень узкому пути.

Люди непредсказуемы даже в повседневных мелочах, и уж тем более — в любви и симпатиях. Остается только одно — изучить собственные черты и привычки, чтобы привнести в личные отношения нечто большее, сделать себя привлекательным. Нам в определенной мере удастся управлять своими мыслями и поступками. Над другими людьми мы не

властны.

В романтические отношения вступают не отдельные черты характера, а вся личность в целом. Путь к хорошим отношениям пролегает через самопознание и понимание того, что именно облегчает наши взаимоотношения с другими.

Не все отношения могут стать безупречными, но улучшить их можно практически всегда.

Чем вы занимаетесь вместе с партнером? Какие виды деятельности вас связывают?

Что нравится вам обоим?

Ограничена ли ваша половая жизнь определенным местом и временем суток?

Голос обусловленности нередко очень категоричен в отношении секса. В частности, он подсказывает, когда и где можно заниматься сексом, а также — что допустимо во время полового акта. Например, голос обусловленности часто утверждает, что сексом можно заниматься только по ночам в спальне. Если вы ощущаете, что подобные требования вас сковывают, вообразите на мгновение, что занимаетесь сексом в других местах или используете прочие приемы, которые вас возбуждают.

Обратите внимание, какие возражения приходят вам в голову. Попробуйте понять, могут ли они быть вызваны воспитанием. Над такими преградами стоит подумать, их можно обсудить с партнером. Никто не обязан переходить к сексуальному поведению, которое вызывает у него неловкость, но если вы не можете найти веских доводов в пользу тех или иных сдерживающих факторов, они могут объясняться требованиями голоса обусловленности.

Теперь задумайтесь об особенностях своих личных отношений.

Составьте список своих способностей, начиная каждое предложение со слов «Я умею...», например:

«Я умею веселить людей».

«Я умею быть нежным в постели».

«Я умею разбираться в людях».

«Я умею понимать чужую точку зрения, даже если не согласен с ней».

Такой список удобно составлять, вспоминая случаи, когда партнер вас за что-то хвалил. Помимо прочего, одобрение показывало, что для него эти умения имели большое значение. Даже если вы вспомните совсем не много таких умений, они все равно очень важны.

Составьте список тех качеств, которые вы мечтали бы развить. Возможно, вам хотелось бы стать настойчивее, заботливее раскованнее? Внесите в список причины, по которым вы цените эти качества:

«Мне хотелось бы быть... потому что...»

Убеждения.

Перейдем к убеждениям. Они представляют собой наши рабочие правила. Лучшее определение этого понятия, вероятно, звучит так: «Убеждения — это те мысли, с которыми мы согласны, несмотря на

примеры обратного». У нас есть представления о самих себе, о том, что возможно, на что мы способны и чего заслуживаем.

Помните, что убеждения не обязательно должны быть правильными, это просто самые правдоподобные догадки об устройстве мира, которые мы строим на основе личного опыта.

Многие наши представления опираются на поведение наших родителей как супругов. Мы видели, как они поступают, и обобщали полученные сведения.

Когда я (Джозеф) был еще маленьким, мой отец ходил на работу, а мама занималась домашними делами. Кроме того, она вела денежные дела отца, представителя свободной профессии. В детстве это была моя единственная модель устройства семьи. Разумеется, нынешние перемены в обществе перевернули такие убеждения и ценности с ног на голову, но я до сих пор временами ловлю себя на мысли о том, что именно так и должен быть устроен мир. Иногда у меня безотчетно возникает ощущение, будто я оказываю жене большую любезность тем, что прибираю в доме (словно это исключительно ее обязанность).

Не думаю, что я единственный мужчина на свете, у которого появляются подобные чувства. Многие из нас выросли в семьях, где существовало такое же разделение труда, как между моими родителями. Неоднозначными могут быть даже соответствующие словесные выражения. Мужчины говорят, что «помогают» женам в домашних хлопотах, как будто это действительно благородная услуга, не связанная с прямыми мужскими обязанностями. Впрочем, лучше уж «помогать», чем вообще ничего не делать.

Какие бы соглашения вы ни оговаривали, убедитесь, что они устраивают вас обоих. До тех пор пока наши дома не станут настолько разумными, что смогут проводить уборку автоматически, в них всегда найдутся хлопоты, не доставляющие удовольствия ни жене, ни мужу. Очень легко задним числом критиковать и оценивать договоренности, существовавшие между нашими родителями. Но родители сделали лучшее, чего можно было добиться в те времена и в тех общественных условиях. Это не значит, что они ошибались, но и не делает их решение единственно правильным.

Очень полезно изучить, какие убеждения мы могли перенять в детстве и сохранить до сих пор вопреки очевидным свидетельствам их ошибочности. Попробуйте выполнить такое упражнение:

Какие взгляды на отношения супружеских пар вы переняли от отца?

Какие взгляды на отношения супружеских пар вы переняли от матери?

Если у вас есть братья и сестры, то какие взгляды на отношения супружеских пар вы переняли от них?

Какие взгляды на отношения супружеских пар вы переняли от бабушек и дедушек? (Вполне вероятно, что их воззрения во многом совпадали с представлениями ваших родителей, и все же какие-то особенности должны существовать.)

Какие взгляды на отношения супружеских пар вы переняли от ровесников?

Какие из этих взглядов и представлений сохранились у вас до сих пор?

Согласны ли вы с ними с точки зрения интеллекта?

Размышляя над ответами на эти вопросы, вспоминайте, что родители говорили и как поступали. Моя мать ненавидела некоторые домашние заботы (например, гладить белье). Она твердила, как ей тошно этим заниматься, но все равно гладила. Дела обычно влияют на нас сильнее слов.

Модель родителей может оказаться совершенно неподходящей для нашей будущей жизни. Очень важно понять: то, что мы переняли, это взгляды наших родителей, их (а не наш) отклик на требования общественной жизни и личных отношений. Нам нужно самостоятельно пересмотреть эти взгляды, а не бездумно принимать их или отвергать.

Составьте список представлений, связанных с близкими отношениями. Включите в него все то, что считаете правильным в своих взглядах на себя в целом и в рамках взаимоотношений, своих родителей и человеческие отношения вообще (например, «Я верю, что стремление к долговременным отношениям совершенно естественно», «Чтобы добиться хороших отношений, нужно потрудиться» или «Если ты откровенен с партнером, он тоже будет искренним»).

С другой стороны, вы можете верить в то, что «Никому из мужчин нельзя доверять», «Число любовниц показывает, насколько ты хорош в постели» либо «В любви и на войне все средства хороши».

Обдумайте составленный список. Дополняйте его, если в голову придут новые мысли. Тщательно погружайтесь в каждое предложение и постарайтесь отличать то, во что действительно верите, от предположений, в которые вам хотелось бы верить.

У нас есть определенное мнение о том, чего мы заслуживаем. Оно сильно влияет на наши личные отношения. Каких, по-вашему, отношений вы заслуживаете и почему?

Изучите свои убеждения, заполняя пробелы в следующем предложении. Размышляя над ответами, не забывайте обращать внимание на свои ощущения.

«Я заслуживаю отношений, в которых есть... потому что...»

Наши взгляды о том, чего мы заслуживаем, основаны на представлениях о себе и других. Прочтите приведенные ниже вопросы. Вначале дайте те ответы, которые первыми придут в голову, а затем тщательно обдумайте каждый вопрос.

Если ваши запросы в чем-то занижены, то что стало причиной этого?

Основано ли это мнение на вашем личном опыте и проверено ли вами на практике?

Согласны ли вы с таким утверждением: «Мои личные отношения вряд ли когда-то изменятся. Они всегда будут такими, как в прошлом»?

Если да, то почему вы так думаете?

У вас есть возможность изучить любое убеждение, которое может ограничивать ваши личные отношения.

Прежде всего, подумайте, какие отношения вы могли бы назвать

по-настоящему хорошими, каких отношений вы хотите на самом деле.

Подумайте, что мешает вам достичь желаемого. Запишите все, что приходит в голову, даже если некоторые мысли покажутся нелепыми или глупыми.

Что представляют собой эти препятствия? Какие из них определяются подлинными причинами и внешними обстоятельствами, а какие — вашими собственными взглядами?

Подумайте о положительной стороне убеждений, которые на первый взгляд мешают вам добиваться желаемого. Они могут, например, предохранять от тех случаев, когда потенциальный партнер отвергнет ваши ухаживания.

Спросите себя: «Во что я хотел бы верить, если бы не верил в это?»

Если у вас есть выбор, то во что бы вы предпочли верить? Новое убеждение могло бы иметь те же положительные стороны, но обеспечить большую свободу действий и не препятствовать желаемым отношениям.

Подумайте, как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы действовали, исходя из нового убеждения. Представьте себе течение обычного дня своей жизни в этом случае.

Он принес бы вам удовлетворение?

О чем бы вы думали?

Что бы вы делали?

Куда бы пошли?

Что чувствовали бы?

Что сказали бы партнеру?

Что ответил бы партнер?

Если задуматься, то ограничивающее убеждение достоверно лишь потому, что мы постоянно ведем себя так, будто оно верно. Переход к новому убеждению не вызовет мгновенных перемен в окружающем мире и обстоятельствах вашей жизни, но все же подтолкнет к новым действиям, а они, в свою очередь, приведут к желаемым переменам.

Как убедиться, что кто-то во что-то верит? Наблюдать за его поступками. Чтобы прекратить верить в нечто, нужно перестать вести себя так, словно это правда. Попробуйте действовать иначе. Только так удастся проверить, насколько справедливы твои предположения.

Сдерживающее убеждение невозможно подтвердить, поскольку человек не собирается поступать по-другому. Если веришь, например, что не можешь встретить доброго, понимающего и чуткого партнера, это совсем не значит, что таких людей не бывает. Возможно, за твоими плечами горький опыт несложившихся отношений, но это еще не доказывает, что хорошие отношения невозможны, просто тебе пока не удалось их установить.

Отсутствие доказать нельзя, доказывается только существование — и для этого достаточно найти реальный пример. Убеждения о личных отношениях отличаются от законов материального мира. Силе тяготения не нужно, чтобы в нее верили, — она все равно не позволит подняться в воздух, просто взмахнув руками. Но наши убеждения о самих себе, Других людях и человеческих отношениях очень часто выглядят такими же

неизменными и непреложными, как закон тяготения.

Положительные убеждения — далеко не бездумный, неисправимый оптимизм. По существу, мы не знаем правды о других. Можно сказать только одно: представления определяют надежды, те оказывают влияние на поступки, а от них, в свою очередь, зависят переживания. По этой причине вполне разумно опираться на убеждения, которые нам помогают, раскрывают перед нами двери, а не заводят в тупик. Разумеется, сейчас мы говорим о действиях, опирающихся на обоснованные и трезвые предположения.

Один из путей возникновения убеждений — обобщение личного опыта. Замечая повторяющуюся схему явлений, мы начинаем считать, что так будет всегда. С тем же успехом можно трижды подбросить монету и, столкнувшись с тем, что все три раза выпал «орел», прийти к выводу о том, что монеты всегда падают гербом вверх. Но три «орла» подряд — исход вполне возможный, не такой уж невероятный.

Я (Джозеф) вспоминаю, как четырехлетняя дочь задала мне довольно странный вопрос.

— Папочка, — сказала она. — А для того, чтобы стать взрослой, обязательно ломать кости?

— Ну что ты! — ответил я. — Почему ты так решила? Она пояснила, что все известные ей взрослые в детстве ломали руку. Я сам всего несколько дней тому назад рассказывал ей, как подростком упал в саду и сломал запястье. Несколько других взрослых тоже рассказывали моей дочери о полученных в детстве переломах.

Переломы — штука довольно распространенная, но вовсе не обязательная! Однако моя дочь обобщила полученные сведения и пришла к выводу о том, что ей, по всей видимости, тоже предстоит через это пройти. Я очень рад, что она решила на всякий случай посоветоваться со мной.

Проводя обобщения, мы опираемся на ряд собственных правил о том, как устроен мир, что нам следует и не следует делать, как мы должны и не должны поступать. Кроме того, у нас есть представления о том, что мы можем, а чего не можем.

Вернитесь к своему списку убеждений о личных отношениях и посмотрите, встречаются ли в нем такие слова, как «надо», «обязан», «не должен», «могу» или «не могу». Они указывают на обобщенные представления о себе и своих отношениях (и в целом, и в частности, — с сексуальным партнером).

Если вы записали, например: «Я не могу придумать, о чем говорить на свидании», такое мнение представляет собой обобщение, основанное на опыте прошлого и усвоенных условностях. Начнем с того, что это неправда. Разумеется, вы вполне способны придумать тему для разговора, но, скорее всего, полагаете, будто ваши слова должны нести в себе особую мудрость и глубину. Нет никаких физических причин, мешающих вам поддерживать беседу. Проблемы сводятся исключительно к внутренним преградам.

Обнаруживая у себя подобные убеждения, замените «не могу» на «не

следует» и посмотрите, что получится. Если вернуться к нашему примеру, возникнет фраза: «На свидании мне не следует ни о чем говорить».

После такой замены убеждение часто начинает звучать довольно смешно.

Теперь можно задать себе несколько вопросов. Прежде всего, спросите: «Кто так считает?» Вполне возможно, что именно в этот миг в ухе раздастся голос ваших родителей.

Второй вопрос звучит так: «Что мне мешает это сделать?»

Очевидно, внешних препятствий в данном случае нет. Помехой становятся либо воображаемые дурные последствия, либо досадные ошибки прошлого, которые вы боитесь повторить.

Иногда мы извлекаем из личного опыта неверные уроки. Мы делаем это, чтобы никогда больше не испытать тех болезненных переживаний, но следует учитывать, что каждое событие определяется уникальным сочетанием действующих лиц и внешних обстоятельств. Вообще говоря, в точности повторить прошлое невозможно, как нельзя обратить вспять само время. Есть только один способ вновь испытать прежнюю боль: постоянно вспоминать о ней и переживать заново.

В любом случае, вы никогда больше не окажетесь в такой же ситуации — вы стали старше, знаете намного больше, лучше узнали жизнь, а другие люди, как и обстоятельства, тоже изменились.

Сталкиваясь с убеждениями типа «Я не могу...» или «Мне не следует...», проведите эксперименты со своими интонациями.

Произнесите их вслух и прислушайтесь к своему голосу.

Как он звучит?

Чей это голос?

Наши представления обычно выражаются в форме утверждений (например, «Мне не стоит так поступать»). Попробуйте произнести его недоверчивым, вопросительным тоном («Мне (действительно) не стоит так поступать?»). После этого убеждение отчасти потеряет свою власть над вами.

Сдерживающее убеждение о беседах с потенциальным партнером на свиданиях подразумевает, что, если вы о чем-то заговорите, случится нечто ужасное. Но что именно? Вы можете ответить, что партнер решит прервать эти отношения. Если спросить, что произойдет потом, то после некоторых раздумий вы признаетесь, что как-нибудь переживете это и приметесь искать другого.

Получив четкое определение, последствия ошибок обычно начинают выглядеть не столь уж и катастрофическими.

В нашем воображении нередко разыгрываются кошмарные сцены, живописующие те опасности, которых любой ценой хочется избежать.

Вернемся к убеждению «Я не могу придумать, о чем говорить на свидании». Что же вам мешает? «Что бы я ни сказал, ей это будет не интересно». Но что случится, если вы все-таки это скажете? Вот тут-то и возникает яркая картина: девушка громко хохочет над вашим нелепым замечанием, тычет пальцем, корчится от смеха — это, безусловно, мучительное зрелище, но разворачивается оно не наяву, а в голове, и, как

большинство воображаемых картин, изрядно преувеличивает то, что может случиться в действительности. Нетрудно, конечно, представить, как партнер мысленно говорит себе, что перед ним скучный идиот. Такая воображаемая сцена не менее болезненна, но это «чтение мыслей» — мыслей, которые, кстати, еще не появились!

Убеждения могут касаться и того, что мы должны, а чего не должны делать: «Я обязан платить за обоих в ресторане» или «В споре последнее слово должно оставаться за мной». В этом случае можно задать себе те же вопросы: «Кто так считает?» и «Что будет, если случится обратное?» Наконец, можно прибегнуть к недоверчивой интонации («Последнее слово действительно должно оставаться за мной? В любом споре?»).

Подобные убеждения обычно возникают из-за одного-двух неприятных случаев в прошлом, а голос обусловленности уже не дает шанса предпринять тщательную проверку правильности своего вывода. Оценивая эти убеждения критично, легко обнаружить, что чаще всего они не так важны, как казалось раньше.

Еще один вид убеждений проявляется в форме категорических, не допускающих исключений принципов, например: «Меня никогда никто не полюбит», «Все вокруг намного счастливее меня» или «Жена меня никогда не слушает». Такие представления очень сильно нас ограничивают. Обнаружив в своем списке нечто подобное, переведите утверждение в форму прошедшего времени (в любом случае, оно зародилось там, в прошлом), а в самом начале добавьте: «Личный опыт подсказывал мне, что до сих пор...» Чувствуете разницу?

Обобщающие утверждения мешают нам обратить внимание на те случаи, когда они не выполняются. Ощущение своей правоты приносит особое удовольствие, даже если речь идет о болезненных переживаниях. Всегда можно сказать: «Видите, я же говорил!» Кроме того, многие убеждения нам очень дороги, это некая часть нашей личности, грань самовосприятия.

Мы говорим о твердости убеждений, верности своим убеждениям, о сохранении убеждений и измене им, словно это близкие нам люди. В каком-то смысле, так оно и есть.

Чтобы подвергнуть проверке свои ограничивающие убеждения, попробуйте выполнить следующее упражнение. Еще лучше сделать это вместе с другом или понимающим партнером.

Просмотрите список своих убеждений и обратите внимание на все утверждения, включающие или подразумевающие слова «никогда», «всегда», «непрерывно», «все», «каждый» и так далее.

Постарайтесь вспомнить примеры, когда такие утверждения не выполнялись. Неужели ваш личный опыт показывает, что это действительно справедливо всегда? Если удалось найти хотя бы один пример обратного, убеждение нельзя считать непреложным. Оно допускает исключения.

Если всеобщее правило не выдерживает проверки, убежденность в нем обычно ослабевает, что открывает перед нами новые возможности. Теперь вы можете подумать, как извлечь больше пользы из

представляющихся возможностей. Подчеркнуто усиленное убеждение со словом «никогда» можно заменить более мягким, но гибким принципом.

Есть еще один способ подвергнуть сомнению подобные обобщения. Их можно преувеличить, чтобы наглядно увидеть абсурдность вывода. Используем в качестве примера мнение: «Мне никогда не найти подходящего партнера». Можно сказать себе: «Конечно, мне не никогда не найти такого человека. В мире всего-то три миллиарда представителей противоположного пола, и ни один из них мне не подходит. Если такие и есть, то они, должно быть, прячутся, не хотят, чтобы их нашли. Все те, кто обращается в брачные агентства и ходит на встречи холостяков, твердо решили не знакомиться со мной, хотя даже не подозревают о моем существовании».

Ценности.

Ценности неразрывно связаны с убеждениями. Хорошие отношения нужны всем, но как именно каждый из нас понимает эти слова? Стоит разобраться.

Какими должны быть отношения, чтобы они вас устраивали? Что это — дружба, веселье, приятный секс, доверие или свобода? Что вы цените в личных отношениях?

Составьте список всего, что важно для вас в личных отношениях. Перечислите все черты характера предполагаемого партнера и особенности хороших отношений. Спросите себя:

Что я ценю во взаимоотношениях?

Что важно для хороших отношений?

Что я получаю, когда отношения хорошие?

Какими особенностями они должны отличаться?

Что в них имеет значение?

Хочу ли я вообще вступать в тесные отношения?

Обдумав эти вопросы, убедитесь, что ваши ответы искренни. Они не должны отражать то, во что вам просто хотелось бы верить. Они не должны быть шаблонными или списанными с чужих мнений. Все это — очередная личина голоса обусловленности, стоящего на пути между вами и тем, чего вы на самом деле хотите. Чтобы ценности действительно что-то значили, они должны быть вашими собственными.

Нужно самостоятельно выбирать то, что для тебя значимо.

Теперь, когда список ценностей готов, расположите их в порядке убывания важности.

Определите пять особенностей, которые важнее всех прочих.

Они действительно совершенно необходимы для того, чтобы вы считали отношения хорошими?

Какие из них по-настоящему нужны, а какие вам просто хотелось бы видеть?

Внимательно просмотрите составленный перечень. Вероятно, в нем встречаются отвлеченные понятия: «любовь», «доверие», «веселье», «сексуальная совместимость», «честность», «надежность», «радость»,

«верность», «интерес» и так далее.

Но что каждое из них означает на деле?

Как вы определите, что тем или иным отношениям присуща эта особенность?

Какие поступки партнера укажут на эти качества?

Если вы, например, цените в личных отношениях откровенность, то как узнаете, что партнер честен с вами? Как определите степень собственной открытости?

Вам предстоит оценивать различные поступки. Что вам нужно будет увидеть и услышать, чтобы понять, что отношения откровенны? Этот вопрос может показаться странным, но сами по себе наши ценности слишком абстрактны, чтобы их можно было оценивать на практике. Важно то, что оба партнера делают, а не говорят. Кроме того, вы должны быть уверены, что в поступках партнера действительно отражаются его ценности. Судить об этом только вам.

Существует два основных способа применения к ценностям различных правил и оценки других людей с их помощью.

Одна из форм суждения — умение замечать отсутствие тех или иных ценностей. Вы можете, например, установить определенное мерило откровенности как необходимое, а затем обращать внимание на поступки партнера в попытках определить тот момент, когда ваши отношения уже лишаются минимально допустимой степени доверительности.

Второй путь — не считать откровенность чем-то само собой разумеющимся и приглядываться к любым признакам ее проявления. Помните, что ценности не абсолютны и, кроме того, не могут проявляться каждую секунду. Вам предстоит стать судьей и установить приемлемый для себя уровень. Вполне возможно, что для этого придется оценивать отношения довольно долго.

Эти два подхода очень отличаются друг от друга. Намного проще исходить из того, что отношениям присуща та или иная черта, а затем отслеживать ее отсутствие. Опасность противоположного подхода заключается в том, что начинаешь искать свидетельства любви, нежности или чего-то еще, но полученные доказательства никогда не удовлетворяют до конца.

Пример такого подхода, доведенного до крайности, — ревность. Ревнивые люди исходят из того, что партнер их обманывает или испытывает влечение к другим, и потолгу им требуются постоянные заверения & обратном. Доказательств, конечно же, хватает лишь до следующего приступа подозрительности.

Вспомним, что вы расположили свои ценности в порядке важности. Если после этого вы поймете, что ваш нынешний или потенциальный партнер обладает рядом качеств из нижней части списка, но не отвечает ни одному из главных требований, может возникнуть желание изменить партнера против его воли либо оправдаться, приписав незначительной особенности, отношений некую мнимую важность.

Голос обусловленности может заверять: «Все не так страшно. Да, я знаю, что он меня обманывает и спит с кем попало, но зато с ним не

скучно». Но такой самообман не сработает, если честность и верность относятся к вашим главным ценностям, а общительность — к второстепенным.

Поочередно обдумайте каждую из своих главных ценностей. Мы воспользуемся примером верности партнеру. Прежде всего, примените эту ценность к самому себе. Очень полезно убедиться в том, что вы оцениваете партнера по той же мерке, что и себя.

В каких поступках отражается преданность партнеру?

В каких поступках отражается отсутствие такой преданности?

Каким из них вы уделяете больше внимания?

Что означает для вас нарушить верность (поцеловать другого человека, заниматься с ним сексом, фантазировать о сексе с другими и т. п.)?

Можно ли считать доказательством неверности первый шаг к подобным поступкам?

Что для вас по-настоящему ценно: быть верным или не изменять?

Вы считаете, что фантазии не менее красноречивы, чем поступки?

Теперь обратимся к партнеру:

Что вы хотите увидеть в поведении партнера? Как вы поймете, что он вам верен?

Какие признаки дадут понять, что партнер вам изменяет?

Какие доказательства вы склонны искать — первые или вторые?

Теперь примените к своему партнеру те же мерки, что и к самому себе.

Эти упражнения отняли у вас некоторое время, но оно не пропало зря, так как теперь вы намного лучше понимаете себя и своего партнера.

Еще раз перечитайте свои ответы в поисках любых странностей. Возможно, вы цените верность, но не верите, что представители противоположного пола могут быть преданными? Возможно, вы считаете себя общительным, но вечера проводите чаще всего перед телевизором?

Есть несколько простейших рецептов ухудшить личные отношения, и все они основаны на нежелании или неумении понять потребности и ценности партнера.

Чаще всего люди полагают, что партнер ценит то же, что и они, и потому пытаются сделать ему приятное тем способом, какой доставил бы удовольствие им самим. Но партнер далеко не всегда хочет того, о чем мечтаете вы. Нужно выяснить, что важно именно для него и как это должно проявляться. Тогда удастся дать ему то, чего он сам хочет.

Во-вторых, следует пояснить партнеру, что важно для вас и как это могло бы проявляться. Как иначе он узнает о ваших желаниях? Если ему не сказать, он будет исходить из воображаемых представлений о том, чего бы вам хотелось, но опорой для него по-прежнему будут его собственные ценности. Он может угадать, но может и ошибиться. Не стоит превращать взаимоотношения в лотерею.

Вот простой пример. Представим, что и вы, и ваш партнер цените проявления нежности. Вы говорите ему о своей любви и хотите услышать то же самое. Этот способ вас устраивает: по вашему мнению, именно он

дает понять, что тебя любят. Ласки и влюбленные взгляды — этого для вас мало. Предположим, партнер демонстрирует свою привязанность именно ласками, так как для него слова — это просто слова, а не поступки. Если не выяснить, что ценит каждый из вас, не рассказать об этом друг другу, оба останутся неудовлетворенными. Каждый будет давать другому то, что хотел бы получить сам, но ни один не добьется взамен желаемого. Оба выражают нежность по-своему. Это простой, но очень распространенный пример.

Внимательно пересмотрите правила, которые применяете к своим ценностям. Если у вас слишком много критериев отсутствия желаемых качеств и очень мало возможных доказательств их наличия, то вы, скорее всего, будете считать свои личные отношения неудовлетворительными. Это не столько отношения, сколько набор жестких требований к партнеру. Разочаровываться в других очень легко, для этого достаточно установить слишком высокую планку.

Стремление к недостижимому совершенству — заклятый враг близких отношений.

Некоторые пары доходят до невероятной путаницы понятий. Один из партнеров (скажем, женщина, хотя на деле это может быть любой) придерживается того мнения, что мужчина должен проявлять свою любовь, причем делать это без напоминаний и объяснений, как это следует делать. Почему? Да потому, что если он любит, то сам должен понимать, как сделать ее счастливой!

Легко представить, к каким сложностям и скандалам могут привести подобные правила. Поскольку люди не умеют читать мысли (во всяком случае, в общей массе), такой подход попросту обрекает партнера на неудачу, поскольку требует невозможного — угадывания чужих желаний.

В завершение убедитесь, что ваши правила проверки ценных качеств осуществимы на деле. Если женщина полагает, что для того, чтобы по-настоящему доказать свою любовь, мужчина должен забраться на Эверест с ее фотографией в нагрудном кармане, то она изрядно ограничивает круг потенциальных кандидатов.

Подобная путаница в системах ценностей может объяснить ряд «непонятных» разводов, когда один из партнеров вдруг собирает чемоданы и в спешке уходит из дома, утверждая, что больше не в силах это выдержать. Почему так происходит? Обычно этому человеку не дают того, чего он на самом деле хочет, а то, что он получает, ему не нравится. Но если вы не объяснили партнеру, чего хотите и как он может вам это дать, вы не имеете никакого права сердиться на него и обвинять в том, что он не способен дать вам желаемое.

Рассмотрим пример, насколько по-разному партнеры могут представлять себе счастье и хорошие отношения.

Вот взгляды первого:

Мы остаемся вместе.

Мы не испытываем недостатка в средствах.

Дети под надежным присмотром.

Мы редко ссоримся.

Сравним эти мечты с определениями — второго партнера:

Нам весело.

Нас переполняет энергия.

Отличный секс.

Предположим, что мечты первого человека сбылись, он счастлив. Его партнер еще не воплотил в жизнь свои ценности, и потому по очень доволен. Если они не обменивались взглядами, второго партнера постепенно захлестнет разочарованность и рано или поздно случится одно из трех. Прежде всего, второй партнер может дойти до точки кипения и по необъяснимым (для первого партнера, но, возможно, не для всех окружающих) причинам разорвать отношения. Во-вторых, оба могут продолжать совместную жизнь, наполненную тихим отчаянием. Наконец, один или оба могут завести роман на стороне (если найдут того, кто предоставит им ценности, которых лишена супружеская жизнь). В этом, кстати, заключается причина большей части измен.

Если и существует самое распространенное правило хороших отношений, то оно, пожалуй, гласит:

Объясните партнеру, чего вы хотите и что для вас важно.

Следующий по важности принцип:

Если можете, дайте партнеру то, о чем мечтает он.

Если это кажется слишком сложным, вы найдете в нашей книге немало упражнений, которые помогут выяснить, почему вам так трудно с этим справиться.

Мы возвращаемся к важнейшему вопросу — вопросу о том, как мы сами себя ограничиваем.

Представим, что в личных отношениях вы высоко цените верность и доверие. Вы ведете себя честно перед партнером и доверяете ему — по меньшей мере, в соответствии с собственными взглядами на эти понятия. Но однажды вы узнаете, что у партнера есть связь на стороне. Он вас обманул. Что дальше?

Реакция будет зависеть от других ваших ценностей и самоограничений. Для некоторых людей нестерпима и одна-единственная измена партнера. Это выходит за установленную ими границу и служит достаточным поводом для развода. Даже однократное нарушение доверия слишком серьезно и выходит за рамки допустимого.

Другие люди могут простить измену. Хотя обман их очень тревожит, устойчивость отношений для них важнее, чем интрижка на стороне, и потому они предпочитают сохранить близкие отношения. Скорее всего, провинившийся партнер уверяет, что никогда больше не допустит подобного. Но представим, что уже через несколько месяцев история повторяется. Что теперь? Его могут снова простить, но третья измена вполне способна стать последней каплей. Три ошибки — и игра закончена. В этом случае второй партнер устанавливает границу иного рода: признаком ее нарушения служит не измена как таковая, а критическое число повторных обманов (в данном случае: три).

Возможны и другие варианты. Предположим, муж изменяет один раз, второй, третий и так далее. Жена всякий раз прощает его, желая

продолжить отношения, но в один прекрасный день чувствует, что сыта по горло. Решающую роль играет не точное количество измен, а продолжительность неверности, ее общий срок, который мог исчисляться месяцами, даже годами. В данном случае установленная граница носит иной характер: не количество, а срок.

Как ни печально, в некоторых случаях пострадавшая сторона может почувствовать, что партнер пересек границу допустимого, но ей попросту некуда уйти, и тогда, какими бы ни были ее прочие ценности, у несчастной жертвы возникает такое чувство, будто она попала в тюрьму.

Подумайте, какими рамками вы ограничиваете пять своих главных ценностей.

Это четкие границы? Они твердо определяют, какие поступки партнера (пусть даже однократные) будут означать для вас полный крах отношений? Существует ли нечто такое, чего вы не стерпите в любом случае, независимо от объяснений или раскаяний партнера?

Есть ли нечто такое, что вы могли бы стерпеть несколько раз? Сколько именно?

Как долго может продолжаться подобное поведение, прежде чем вы решите, что с вас хватит?

Какие поступки могли бы пойти вразрез с вашими ценностями, если бы продолжались слишком долго?

Сколько раз им нужно было бы повториться (или как долго продолжаться), чтобы вы решили покончить с этим?

Важными могут стать и другие факторы: насколько сильно противоречит системе ценностей поведение партнера и как долго это продолжается. Примером может служить жена, которая чувствует, что муж ей изменяет, стоит тому бросить заинтересованный взгляд на другую женщину. Если бы речь шла об открытой измене, она ушла бы от мужа без раздумий, но похотливые взгляды на окружающих тоже (хотя и в меньшей степени) противоречат ее представлениям о Верности. Она постоянно твердит мужу об этом, но он не меняется. Женщина все-таки может порвать отношения с ним, если в какой-то момент решит, что уже не в силах это терпеть.

Итак, существует три типа границ, определяющих важность ценностей:

глубина поступка (важность той или иной ситуации); повторяемость поступка (сколько раз это случается); продолжительность поступка (как долго это тянется)

Знание границ собственного терпения позволяет избежать нескольких опасностей, угрожающих взаимоотношениям. Первая заключается в установке слишком тесных рамок (иными словами, в обилии достаточно обыденных поступков, которые однозначно нарушают установленные границы). Примером может служить мужчина, который бросает партнера за любое проявление кокетства перед другими. Не исключено, что в гостях он не разрешает ей даже заговаривать с посторонними мужчинами. Бывает и так, что муж не прощает жене восторженных взглядов других мужчин, полагая, что она сама дает им повод к ухаживаниям. Такие мужчины не

всегда бросают подруг, но нередко наказывают их неуважением и даже прямой грубостью.

Итак, слишком тесные рамки могут причинить немало хлопот. Их следует считать узкими, если границы может нарушить самое обыденное поведение, повторявшееся лишь несколько раз или совсем недолго.

Источником второй опасности служат слишком широкие границы. Они могут оказаться настолько растяжимыми, что в практическом смысле будут равносильны полному отсутствию ограничений. Результатом является чрезмерная доверчивость, а сам человек рискует стать объектом обмана или оскорблений. Ему очень хочется прощать партнеру, забывая его оплошности.

Партнер, напротив, берет намного больше, чем дает, и начинает думать, что любой каприз останется безнаказанным. Он ведет себя все возмутительнее, становится похожим на непослушного ребенка, проверяющего родителей «на прочность», чтобы определить границы дозволенного.

В худшем случае первый партнер всегда будет прощать второго, так как у него нет четких границ допустимого. Он постарается стерпеть любую вольность во имя сохранения отношений. В итоге второй партнер может уйти сам, обвиняя первого в безволии и слабохарактерности.

Всем нам нужны определенные границы* Мы должны устанавливать их и для себя, и для других. Иногда попытки сберечь личные отношения обходятся нам слишком дорого. Бывают случаи, когда разрыв — единственное правильное решение.

Проверка достоверности.

Проверьте, насколько действенно вы воплощаете в жизнь новые знания о личных отношениях. Составьте список партнеров, которые были у вас на протяжении жизни. Если он короткий или вообще пустой, перечислите людей, которые казались вам привлекательными.

Возьмите чистый лист бумаги и разделите его пополам вертикальной чертой. Озаглавьте одну колонку «положительные черты», а вторую — «отрицательные». Возьмите первое имя из списка партнеров и впишите в колонки его положительные и отрицательные качества. Сделайте то же самое для остальных партнеров. Попутно отмечайте те черты, которые уже упоминались в списке ранее, в отношении предыдущих партнеров. Продолжайте, пока не исчерпаете список имен.

Составленный перечень покажет, что вы выбирали в действительности — в противоположность вашим представлениям о том, за какие качества вы выбирали своих партнеров.

Определяя свои ценности, вы могли, например, решить, что главной чертой партнера с вашей точки зрения является верность. Но, проанализировав действительность, вы можете обнаружить, что этим качеством обладали далеко не все ваши партнеры.

Если вы обнаружите подобные расхождения, это будет означать, что ваши представления о собственных критериях выбора сильно расходятся с

подлинными взглядами голоса обусловленности.

Обратите внимание на недостатки своих избранников. Посмотрите, не пытаетесь ли вы найти в партнере противоречивые качества. Например, если вы ищете того, кто любит риск, но в то же время привязан к дому, подумайте, могут ли эти черты совмещаться в характере одного человека.

Личность.

В завершение мы переходим на уровень личности, человека в целом.

Кратко изложите на бумаге, каким видите себя в контексте личных отношений. Вы можете указать, например: «Я — страстный любовник», «Я достойна доверия», «Я даю больше, чем могут взять» или, напротив, «Я доволен суров», «Я принимаю чужую заботу как нечто обыденное» либо «Я люблю женщин, но бросаю их».

Как бы вы ни охарактеризовали себя, постарайтесь, чтобы описания были точными и искренними. При этом вы можете открыть в себе нечто новое или просто повторить то, что знали уже давно.

Окончательное утверждение запишите в таком виде:

«В личных отношениях я...»

Теперь подумайте, какой метафорой могли бы себя описать.

На что (или на кого) вы похожи? На ураган? Нежную домашнюю зверушку? Дон Жуана?

«В личных отношениях я напоминаю... потому что...»

Что еще должно быть справедливо, чтобы это сравнение стало совершенно точным?

Придумайте метафору для того идеала, каким вы хотели бы стать.

«В личных отношениях мне хотелось бы быть похожим на... потому что...»

Как связаны между собой обе метафоры?

Согласуется ли ваш уровень личности с другими уровнями, которые вы анализировали ранее?

Записав на бумаге представления о себе, подумайте о том, как они влияли на ваши близкие отношения в прошлом. С одной стороны, они могли стать причиной успеха, с другой — фактором, который ограничивал свободу выбора или приводил к повторению сходных ошибок. К примеру, один мой знакомый определял себя как «одиночку». Он и жил, исходя из этого самовосприятия, хотя со всех сторон его окружали люди.

Глава 3. Голос разума.

Голос разума — это способность оценивать объективно, переноситься в прошлое и будущее, сравнивать и принимать решения. Он неподвластен инстинкту и слепой вере. В данном случае разумность не означает научные познания, высшую математику, серьезное образование или склонность к философии. Это рассудительность, хотя и не всегда логичная. Она не противостоит чувствам и нередко сотrudничает с ними.

В любом случае, нельзя говорить, что разум выше чувств, а рассудок всегда ведет к правильным решениям. Мы часто действуем, исходя из своих ощущений, против велений рассудка, и имеем полное право так поступать. Для того чтобы личные отношения стали счастливыми, нужно сохранять равновесие между чувствами и рассудком. Мощный голос разума — важная сторона такой уравновешенности.

Голос разума требует пищи для размышлений. Как мотор, он не может жить без топлива, а на низкопробном горючем дает сбои. Дайте разуму противоречивые и сомнительные убеждения, путанные ценности, ошибочные факты — и он сделает все, что в его силах, но выводы будут того же качества, что исходное сырье. Для хорошей работы голосу разума нужны точные сведения. Если подsunуть ему ложные взгляды, он сплетет из них тысячи оправданий и неверных умозаключений.

Голос разума — основа науки и техники, но, помимо этого, он занимается и делами сердечными. Все мы знаем, что рациональное мышление — первое, что исчезает под влиянием инстинктивных порывов.

По мере взросления три голоса развиваются последовательно.

В первые годы жизни наше поведение главным образом инстинктивно.

Подрастая, мы усваиваем культурные взгляды и мировоззрение семьи, ценности и поведение родителей, вследствие чего свое место занимает голос социальной обусловленности. Благодаря этому возникают предпосылки к развитию рационального мышления.

Психологические исследования показывают, что абстрактное мышление возникает у людей достаточно поздно, а маленькие дети лишены рациональности. Каждый уровень наслаивается на предшествующий. Невозможно изучать устройство общества, не удовлетворив свои основные потребности. Трудно мыслить ясно, если не выстроил фундамент языка, не изучил основы культуры, общества и семьи.

Люди придают разуму огромное значение, но на пути к зрелости способность мыслить становится одним из последних приобретений и связана с теми участками мозга, которые возникли на самых недавних этапах эволюции, продолжавшейся не один миллион лет. Возникают сомнения в том, что в распоряжении человечества было достаточно времени, чтобы хорошо отточить чистое мышление.

Разум позволяет обдумывать явления, не теряясь в них. Мы способны удерживать в голове одну мысль, сравнивая ее с другими, а также оценивать собственные ощущения — в том числе те, которые исходят из глубинных участков мозга и связаны с голодом, жаждой, продолжением рода и самим выживанием. Ребенок не отдаст свою жизнь за идею, но взрослый человек может это сделать.

По традиции мужчины ценят разум выше, чем женщины. По той же традиции, мужчины достигают намного большего в интеллектуальных сферах деятельности и науке. Вряд ли причина заключается в том, что у женщин меньше способностей к наукам. Контраст между уровнями достижений объясняется скорее различиями в устройстве мозга мужчины и женщины. Это довольно взрывоопасное утверждение, способное породить немало домыслов и предрассудков. Мужчины лучше справляются с одним,

женщины — с другим, и проблемы возникают лишь в том случае, если воспринимать это как соперничество.

Хорошо ли вы знакомы со своим голосом разума? Скорее всего, он уже стал привычным и похож на старого друга. Он рационально осмысливает и оценивает; это тот спокойный голос, который собирает сведения воедино, принимает беспристрастные решения и дает объективные советы. Опираясь на доступные данные, он объясняет, что правильно на самом деле, — в отличие от того, что нам хотелось бы считать правильным.

Представьте на минуту, что вам нужно сделать выбор. Подберите в качестве примера нечто простое, лишённое эмоциональной нагрузки (скажем, дочитать эту главу до конца прямо сейчас или прерваться?).

Как вы принимаете решение?

Как звучит голос разума?

Откуда он исходит, изнутри или снаружи?

Он смещен в сторону или занимает центральное положение?

Голос слышится снизу или сверху?

Что он напоминает?

Это один отчетливый голос или несколько голосов, спорящих о преимуществе того или иного решения?

Если слышны два голоса, то откуда исходит каждый?

Не предстают ли варианты выбора как зрительные образы?

Вызывает ли этот выбор какие-то физические ощущения? Не возникает ли чувство, что вы «взвешиваете» разные возможности?

Как бы вы ни принимали решение, этот процесс означает оценку возможностей без практической проверки каждого исхода. Вопрос о том, когда именно лучше прочесть эту главу, вряд ли вызовет бурные чувства, и потому вам будет еще легче рассматривать различные варианты. Когда выбор связан с эмоциями, сделать его намного труднее. Для того чтобы увидеть разные варианты ответа, приходится отстраняться от эмоциональной окраски вопроса.

Голос разума означает два основных умения:

1. Способность отстраняться от идеи, откладывать чувства в сторону и оценивать разные возможности выбора.

2. Способность принимать окончательное решение на основе общей оценки после того, как обдуманы все возможные варианты.

У одних людей возникает чувство, будто возвышаешься над всеми вариантами и смотришь на них сверху.

Другим кажется, что они взвешивают разные возможности, то есть принятие решения сопровождается определенными физическими ощущениями.

У третьих возникает впечатление, что они выслушивают разные версии — например, говорят с самим собой, представляют мнения различными голосами или одним и тем же голосом, перемещающимся в голове на новые позиции.

Иногда такие мысленные беседы можно заметить со стороны: человек склоняет голову сначала в один бок, потом в другой, словно знакомится с разными мнениями, как судья, который поочередно выслушивает

прокурора и адвоката.

Голос разума чрезвычайно важен для успеха в личных отношениях. Он нужен, чтобы сдерживать голос инстинкта, который указывает путь к мгновенному удовлетворению; в этом случае голос разума должен убедиться в том, что в отдаленном будущем такое решение не принесет мучений. Он необходим, чтобы оценивать предложения голоса общества, отличать правильное от ошибочного, вероятное от невозможного. Разум способен оценивать подобные вопросы со стороны, он не испытывает слепой привязанности к одной из возможностей.

Олицетворением архетипического голоса разума можно считать мистера Спока из сериала «Звездный путь». Капитану Керку постоянно приходится примирять разум (чьим символом служит мистер Спок) и чувства (доктор Маккой). Это отличная метафора, поскольку без внешнего руководства чувства становятся похожими на дикого коня без узды, на безудержную силу, выплескивающуюся совершенно бесцельно. В свою очередь, разум без чувств напоминает толстое пособие по психологии: обилие мыслей, но ни капли души (с помощью увесистого учебника можно кого угодно убедить, достаточно хорошенько треснуть пухлым томом по голове оппонента).

Если взаимоотношения строятся только на благоразумии, они будут сухими, пресными, лишены любви и страсти. Это не редкость. Люди часто вступают в расчетливые отношения, так как родители внушали им быть благоразумными. В этом случае голоса разума и обусловленности сливаются в единый хор. Но если в стремлении сохранять трезвость ума мы забудем об инстинктивных порывах и условностях, то рискуем стать бесчувственнее холодильника.

Новые точки зрения.

У голоса разума есть два несомненных достоинства. Во-первых, он умеет отделяться от чувств и оценивать их, сравнивая. Он способен рассматривать сразу две идеи, не испытывая влечения ни к одной из них. Он может мыслить о самих идеях, а не погружаться в них, то есть удерживать их на расстоянии, решая тем временем, что с ними делать.

Во-вторых, разум —прирожденный путешественник во времени. Он может покинуть настоящее и перенестись в предполагаемое (и вероятное) будущее, либо оглянуться в прошлое, чтобы с более выгодной точки зрения определить, насколько хороша обдумываемая идея. Он способен разыгрывать в воображении разные сценарии будущего. Он может отправиться в прошлое и воспользоваться его опытом, чтобы не допустить ошибки в настоящем.

Представим, что юноша знакомится на вечеринке с девушкой. Он ухаживает за ней, а она не имеет ничего против. Однако у нее уже есть высокий и плечистый поклонник. Наш герой вспоминает, что в прошлом он уже попадал в похожую ситуацию: тогда приятель девушки вывел его на улицу и избил. «Не бойся, — шепчет голос инстинкта, — все будет в порядке». Но в воображении парня уже разыгрываются вероятные сцены

грядущего. Представив разозленного соперника, он, несмотря на сексуальное влечение, решает подыскать себе другую.

Женщина может искренне увлечься женатым мужчиной, даже завести с ним роман, но позже нередко осознает, что подобные отношения, выстроенные на секретности и подозрительности, не могут иметь перспективного будущего. Кроме того, она может сделать логичный вывод: если сейчас этот мужчина обманывает жену, то потом может обмануть и ее.

Сохранять равновесие между разумом и чувствами нелегко, так как они оценивают все вокруг разными мерками. Чувства опираются на силу телесных ощущений в настоящем, а разум занимается растянутыми во времени сценариями.

Голос разума способен выходить за рамки времени и отслеживать возможные последствия. Голос обусловленности, как и голос инстинкта, доносится из прошлого и затуманивает наше видение настоящего. Столкнувшись с проблемой, мы можем вернуться в прошлое, чтобы определить ее причины (возможно, найти тот решающий миг, когда была допущена ошибка) либо заметить, как нарастала неудовлетворенность, которая привела к нынешнему кризису. Не исключено, что причиной стал не единственный случай, а постепенно набиравшая силу — в те времена оставшаяся незамеченной, но теперь вполне очевидная — схема. Эх, если бы мы могли предвидеть ее тогда!

Разум позволяет сделать это. Пусть нам не дано в точности знать будущее, но мы все же способны предугадывать самые вероятные следствия своих поступков.

Представим себе время как бесконечную прямую. Говоря о долгих и коротких сроках, мы подразумеваем уходящие в прошлое или будущее отрезки, то есть измеряем время. Чем бы ни было время на самом деле, мы привыкли думать о нем в категориях протяженности. Голос разума — водитель нашей машины времени, он показывает предполагаемое будущее и помогает разобраться в прошлом, перемещаясь вверх и вниз по оси времени.

Благодаря разуму мы можем переходить к иным взглядам, строить догадки о том, что видят со своей точки зрения другие люди, и эти способности служат основой сопереживания.

У нас есть собственная точка зрения, в НЛП ее называют «первой позицией». Она очень важна, это часть нашей личности, но если бы первая позиция была единственной, все мы оставались бы эгоистичными чудовищами. Первую позицию мы занимаем, пока не начинаем принимать в расчет чувства окружающих, поэтому она во многом совпадает с голосом инстинкта. Первая позиция включает в себя наши собственные потребности, взгляды и убеждения.

Однако мы умеем переходить ко второй позиции — отождествляться с чужой точкой зрения. Эту способность мы получили от общества, семьи и культуры. Она служит основой взаимопонимания. Тот, кто лишен такого чувства сопричастности, не сможет заботиться о других, поскольку для него окружающие будут оставаться лишь средствами осуществления

собственных желаний и потребностей. Таких людей обычно называют психо— или социопатами. И так, вторая позиция возникает на основе совместных общественных переживаний и потому согласуется с голосом обусловленности.

Третья позиция определяется голосом разума. Это не переход к чужой точке зрения, а способность занять совершенно иную позицию, отличную от своей и чужой. Взгляд со стороны позволяет сопоставлять две точки зрения.

Права и обязанности.

Голосу разума обычно есть что сказать о правах и обязанностях. Все мы с готовностью определяем свои права, а вот к обязанностям относимся с меньшим восторгом. Однако у каждого есть и то и другое. Разница во взглядах на права и обязанности нередко становится предметом споров супружеских пар.

Свою роль в этом играют и основополагающие различия между полами. Мужчины склонны подчеркивать важность прав. Они больше женщин ценят независимость, а права как раз и определяют степень свободы человека, так как получаешь их просто благодаря тому, что ты — это ты. Все мы знаем мужчин, которые считают, что имеют полное право сидеть вечерами с приятелями за кружкой пива, так как целыми днями гнут спину на работе. Однако их жены часто не хотят мириться с подобными «правами».

Женщины вообще склонны уделять больше внимания обязанностям, поскольку те показывают, как ты реагируешь на нужды окружающих, а женщины ставят взаимоотношения выше того, что ценят мужчины (силу, власть и свободу). И так, права связаны с независимостью, а обязанности — с человеческими отношениями. Однако одно не может существовать без другого. Права означают, что есть обязанности, и наоборот. Мужчины часто допускают серьезную ошибку, отстаивая свои права, но начисто забывая о сопутствующих обязанностях.

В личных отношениях обе стороны наделены равными правами и обязанностями. По этой причине совершенно необходимо прояснить их в самом начале. Возможно, в голове у вас уже сложились четкие представления, но права нам предоставляют, а обязанности навязывают, так что лучше обсудить их с партнером. Если вы считаете, что у вас есть то или иное право, а партнер противоположного мнения, быть беде. Сходным образом, вы можете полагать, что у партнера есть определенная обязанность, а он так совсем не думает.

Попробуйте выполнить такое упражнение:

Как по-вашему, какими правами вы обладаете в рамках своих личных отношений? Составьте их список.

Подумайте о своем партнере. Представьте свои права с его точки зрения (вторая позиция).

Оцените составленный перечень с точки зрения партнера. Все ли вас устраивает?

Оставаясь во второй позиции, подумайте, какие обязанности должны сопровождать перечисленные вами права?

Вернувшись к собственной точке зрения, подумайте, в чем состоят ваши обязанности перед партнером.

О чем вы должны заботиться?

Какую работу по дому вы выполняете?

Кто зарабатывает деньги?

Кто распоряжается деньгами?

Какие еще обязанности, на ваш взгляд, вы должны выполнять?

Составьте список своих обязанностей.

Перейдите к точке зрения партнера. Чего он вправе от вас ожидать?

Сравните полученные перечни с третьей позиции. Сопоставление может оказаться весьма любопытным. Обсудите эти списки с партнером, чтобы выявить возможные расхождения.

Права и обязанности требуют равновесия. Ошибка мужчин заключается в том, что они заботятся о правах, но забывают об обязанностях. Женщины склонны к другой крайности: они следят за обязанностями, пренебрегая правами.

Не только слова.

Правильное общение начинается с голоса разума, но требует и участия других голосов. Иногда беседа начинается с разумных высказываний, а заканчивается горячим спором (даже удивляешься порой, что какая-то мелочь могла привести к подобной размолвке). Одной из причин становится стремительное восхождение по лестнице логических уровней. Будьте осторожны, поднимаясь уровнем выше, ведь при этом вы существенно повышаете ставки. С каждым новым уровнем связано все больше эмоций.

Рассмотрим один пример.

Представим сидящую в гостиной женщину. В комнату входит ее муж. Он говорит: «Какой тут беспорядок!»

Все могло бы ограничиться простым наблюдением на уровне окружения, но жизнь не так проста. Жена подозревает в словах мужа адресованный ей упрек и отвечает: «Я убирала сегодня утром».

Произошло два события. Во-первых, она приняла на себя ответственность за состояние комнаты, а, во-вторых, в Целях самозащиты переместилась на уровень поведения.

Муж не против подняться еще выше. Он заявляет: «Не очень-то ты старалась!» (Вполне возможно, он полагает, что после работы имеет право посидеть в чистой гостиной.)

Своим замечанием он подвергает сомнению способность жены поддерживать порядок в доме, а для нее это умение может представлять большую ценность.

В ответ она говорит: «Лучше бы просто помог. Попрекать каждый может». (Помимо прочего, она не признает того права, которое он считает заслуженным.)

Муж может воскликнуть: «Я, значит, попрекаю? Да я целую неделю старался этого не замечать! Чего ты так кипятишься?» (Следовательно, он замечал беспорядок раньше и уже задумывался над этим.) Такие слова будут означать переход на самую вершину — уровень личности.

Итак, все началось с уровня окружения, но теперь перед нами разворачивается единоборство личностей — одна упрекает, а другая принимает все близко к сердцу.

Общение означает взаимообмен, но это не просто обмен фактами. По этой причине для общения мало одного лишь голоса разума. Не будем путать общение с сообщением. Сообщать — значит излагать сведения, но общение подразумевает еще и передачу смысла и взаимное влияние. Мы не можем не вступать в общение, так как временами содержательным становится даже молчание. Нам известна по меньшей мере одна супружеская пара, где молчание служит очень дурным знаком. Когда жена молчит, муж и дети ходят на цыпочках, как саперы вокруг мины в ожидании неминуемого взрыва.

Общение — вот что позволяет нам выстраивать личные отношения или губить их. Недоразумения возникают из-за того, что окружающие не видят происходящего у нас в голове. По этой причине правильное общение требует двух условий:

1. Умения делиться мечтами, убеждениями и ценностями, передавать свои переживания так, чтобы собеседник их понял. Мы часто надеемся, что окружающие смогут ориентироваться в нашем мире, но в то же время держим карты этого мира под замком в недостижимом тайнике.

2. Умения задавать те вопросы, которые позволят понять убеждения и ценности собеседника, бросить хотя бы беглый взгляд на карту его мира, а не блуждать там в потемках.

Общение — это не только слова. Тон голоса и движения подсказывают партнеру подлинный смысл наших слов. Когда задают вопрос о любви, можно произнести: «Конечно, я тебя люблю», но одновременно выразить: «Меня раздражает то, что ты так часто об этом спрашиваешь», «Ты это хотела услышать?» либо, напротив, «Я не могу жить без тебя». Интонация и язык тела придают словам множество оттенков. Слова — это лишь начало общения.

Если слова и невербальные сигналы передают разные сообщения, мы склонны больше доверять последним. Можно, конечно, сделать вид, что откликаешься на сказанное. Порой мы притворяемся, что не замечаем языка движений тела, так как его сигналы либо ставят нас в неловкое положение, либо просто противоречат словам. Но в глубине души мы понимаем: что-то не так.

Я (Робин) с детства помню наивные ковбойские фильмы из числа тех, где хорошие парни носят белые шляпы и всегда вежливы с дамами, а злодеи одеты в черное и бросают на всех косые взгляды. При виде хорошего парня злодеи тут же втягивают голову в плечи. Три четверти фильма сводятся к перестрелкам между белыми и черными шляпами, причем все норовят спрятаться так, что просто не могут попасть друг в друга.

Потом начинаются переговоры. Плохой парень неизменно дает обещание сдаться, чтобы выманить хорошего из укрытия. Хороший парень делает вид, что выходит («Ладно, Клин, на этот раз я попался. Я выхожу, ты только не стреляй»). Злодей тут же выскакивает и палит из револьвера, а славный малый, пользуясь всем коварством, какое только можно оправдать его благородством, проскальзывает вдоль стены, неожиданно появляется сзади и дает мерзавцу хорошую взбучку.

Многие супружеские пары пытаются решить свои проблемы сходными способами. Выиграть может только один, Победа означает, что кто-то проигрывает, но подлинным результатом становится только ухудшение отношений. Искреннее стремление наладить общение требует доверия и желаний улучшить жизнь обоих.

Когда общение превращается в жонглирование понятиями, словесный «теннис», где один должен стать победителем, а другой потерпеть поражение, проигрывают оба.

Вопросы.

Вопросы — важная составляющая общения. Есть очень много способов задать вопрос. Наблюдения за политическими обозревателями и уличными журналистами показывают, насколько трудно порой задавать вопросы, и как искажаются ответы, если вопрос был необдуманным.

Несколько лет назад мне (Джозефу) довелось дать телевизионное интервью. Ведущий задавал вопросы, а я отвечал. Работала камера, все шло нормально, и я был доволен. Когда разговор закончился, оператор снова снял, как журналист задает свои вопросы. Затем эти фрагменты смонтировали с кадрами моих ответов. Я удивился, но понял, что в этом есть свой смысл: когда телеведущий задает вопрос, камера обычно показывает его, а затем переходит на гостя студии. Все было бы в порядке, если бы вопросы, которые ведущий задавал во второй раз, полностью совпадали с первыми вариантами. Но они отличались, и после монтажа складывалось впечатление, будто я уваливаю, стараюсь не давать прямых ответов.

Нечто подобное происходит и в личных отношениях. Временами кажется, что партнер отвечает не на тот вопрос, который мы задаем (во всяком случае, по нашему мнению), уровень вопросов в личных отношениях оказывает непосредственное влияние на степень близости с партнером и взаимное доверие.

Мы задаем вопросы по двум главным причинам. В первом случае мы пытаемся завоевать доверие и понять, что происходит в чужой душе, во втором — заставить собеседника сказать то, что нам хочется услышать. Первый подход честен, второй — коварен. Однако самой большой ошибкой тех, кто задает подобные «наводящие» вопросы, является не сама по себе попытка манипулировать другим человеком, а готовность действовать на основе надуманного ответа так, словно это истина.

Оправданием служат примерно такие рассуждения: «Теперь, когда я заставил его (ее) сказать, что он (она) меня любит, я могу действовать,

будто так и есть» либо «Я добился заверений в преданности, и теперь могу вести себя так, словно не сомневаюсь в верности партнера». И все же вынужденный ответ на «наводящий вопрос» стоит не больше, чем сотрясение воздуха, доносящее слова от уст говорящего до ушей собеседника.

Чем манипулирование отличается от попыток убедить или дать хороший совет? Лежащим в основе намерением. Если вы задаете вопрос для того, чтобы показать собеседнику другие возможности, и делаете это с желанием помочь, это просто совет. Если же вы будете единственным, кто выиграет от согласия собеседника, это манипулирование.

Когда дело касается сбора сведений, незаменимыми становятся семь слов: «что?», «кто?», «где?», «как?», «когда?», «какой?» и «почему?». На любой вопрос, начинающийся с этих слов, нельзя ответить «да» или «нет». Они требуют более подробных пояснений. Если дать собеседнику возможность самостоятельно продумать ответ и не торопить его наводящими вопросами, эти семь слов принесут огромный объем сведений. Правда, со словом «почему?» стоит обращаться очень осторожно. Почему? Чтобы понять это, попробуйте ответить на такие вопросы:

Когда вы в последний раз выезжали куда-то отдохнуть?

Где вы побывали?

Какая была погода?

Как вы добирались до места?

Что вы там делали?

Кто ездил с вами?

Почему вы отдыхали с этим человеком (один)?

Первые шесть вопросов требуют фактических данных, а вопрос «почему?» — рационального пояснения принятого решения. Хотя это тоже полезные данные, попытки получить их могут расцениваться как желание влезть в душу. Такие вопросы заставляют собеседника оправдывать свои поступки и решения. Кроме того, иногда (особенно в горячем споре) они могут вызвать впечатление упреков.

Если вы считаете, что у вас есть повод попрекать или обвинять в чем-то другого человека, никто вам не мешает. В любом случае, коварное слово «почему?» можно заменить другими выражениями, например: «Что послужило причиной такого решения?», или «Чем, по-вашему, это должно было обернуться?», либо «Из чего вы исходили?». Разница в постановке вопроса может показаться незначительной, но результат часто оказывается совсем другим.

Язык чувств.

Мы задаем вопросы, выслушиваем ответы и все это время получаем данные от пяти органов чувств, Без них у нас не было бы никаких свидетельств существования внешнего мира.

Люди пользуются своими органами чувств по-разному. Господствующими ощущениями являются зрение, слух и осязание. Менее важными каналами поступления сведений обычно остаются вкус и

обоняние. Но это не жесткое правило. Повар, дегустатор вина или чая, разумеется, ощущает запахи и вкусы намного острее, чем остальные люди. Легко понять, что музыкант имеет повышенную чувствительность к звукам, а художник или кинорежиссер опираются, главным образом, на зрительные впечатления, а также умение отстраняться происходящего, машинально смещаясь на позицию объективного наблюдателя.

Господствующие органы чувств очень важны для нас, и эта значимость отражается в речи. Если расспросить об отпуске человека с преобладающим зрительным восприятием, он, скорее всего, опишет обстановку гостиничного номера, краски пейзажа, облаков и неба, а также расцветку обоев в спальне. Тот, кто больше ориентируется на звуки, поведаст о пении птиц, шуме местных ночных клубов и услышанных фольклорных песенках. Человек, опирающийся на осязательные ощущения, упомянет об оживленности движения на дорогах, температуре воды в море и плотности отдыхающих на квадратный метр пляжа. Большая часть людей выдаст целую смесь таких описаний, где одни ощущения будут уравновешиваться другими.

Как это связано со взаимоотношениями? Вам известно, например, на какие органы чувств опирается ваш партнер? Не учитывая этого, вы существенно ограничиваете действенность своего общения. Вот краткий пересказ спора о неприбранной комнате (его ведет супружеская пара, с которой мы уже встречались):

- Комната выглядит неприбранной.
- Но так уютнее.
- Вообрази, что будет, если кто-то зайдет и увидит это!
- Любой поймет, что тут отдыхают живые люди.
- Неужели кто-то сможет не заметить такой беспорядок?
- Зато тут приятно и удобно.

Оба говорят об одном и том же — о состоянии комнаты. Однако каждый из супругов толкует его по-своему. Один видит беспорядок, что означает для него неряшливость, а другой ощущает комфорт и уют. Разногласия возникают, потому что первый говорит на языке зрения, второй — на языке телесных ощущений. Они просто не могут понять друг друга.

Такое случается очень часто. Один ненавидит неопрятность, другой ее совсем не замечает. Беспорядок не волнует его, пока ему удобно, либо пока он занят разговором (с другим человеком или самим собой). В подобных обстоятельствах лучший способ привлечь его внимание — заговорить на его собственном языке чувств. Таким образом, можно, например, сказать: «Я знаю, тебя не очень-то беспокоит, как выглядит наша комната, но я чувствую себя так, словно сижу на жестком стуле. Мне тут просто неудобно!» Эти слова немедленно поймет всякий, кто воспринимает мир через телесные ощущения. Ваше недовольство станет для него обоснованным, реальным.

Если же вы имеете дело с тем, для кого особую важность имеет слух, можно сказать: «Я знаю, тебе не нравится слышать, что в этой комнате беспорядок, но для меня это все равно что слушать пластинку с дефектом,

когда музыка постоянно сбивается с ритма. Мои нервы не выдерживают такого скрежета».

Конечно, порядок в комнате — не самая важная грань личных отношений, но нас раздражают именно мелочи, ведь расхождения во взглядах на обыденные стороны жизни отражают более серьезные проблемы с взаимопониманием, но проявляются намного чаще. Когда не получается добиться понимания даже в мелочах, пропадает желание искать его в существенных вопросах.

Прислушайтесь к речи своего партнера, когда он беседует с другими. Вам не нужно внимательно следить за содержанием разговора. Попробуйте определить в его выражениях слова, связанные с пятью органами чувств. Со временем вам удастся выявить предпочтения партнера. После этого воспользуйтесь сходными словами в разговорах с ним и проследите за любыми улучшениями взаимопонимания. Вполне возможно, что просьба «Посмотри на это моими глазами» покажется партнеру более осмысленной, чем фраза «Я хочу объяснить тебе, что сейчас чувствую».

Предпочтения тех или иных органов чувств играют большую роль в половой жизни и проявлениях нежности. Неудивительно, что те, кто опирается на зрительные впечатления, предпочитают в качестве любовной прелюдии пиршество для глаз. Другим больше нравятся приятные слова или прикосновения. Если партнер относится к зрительному типу, важным будет то, как вы одеваетесь и выглядите. Если он уделяет больше внимания словам, важно, что и как вы говорите. Если же он ценит осязание... что ж, нежная ласка никогда не помешает, просто некоторым она нужна еще больше, чем остальным.

У нас есть три голоса. Как они сочетаются друг с другом? Редко бывает так, что звучит только один, хотя в разных обстоятельствах господствующее место может занимать тот либо другой. Голоса можно представлять себе красками палитры — голос инстинкта имеет темно-красный цвет, голос обусловленности — синий, а голос разума — светло-зеленый. Какую картину мы рисуем этими красками?

У каждого свое равновесие. Все мы пишем собственные полотна, так как разум не имеет жестких свойств, он определяется текучими формами. Когда все грани сочетаются гармонично, возникает разумное равновесие — сексуальное, эмоциональное, социальное и интеллектуальное.

Сам по себе каждый голос имеет характерные слабые места. Генетический голос заботится только о текущем мгновении и мимолетном удовлетворении. Голос обусловленности вмещает все недостатки, ограничения и предрассудки общества, культуры и воспитания, а также вызванные ими заблуждения и сковывающие представления о себе. Чистый рассудок сух и скучен. Качество его ответов прямо зависит от качества исходных данных. В отрыве от остальных голосов рассудок становится похожим на нескончаемую канцелярскую писанину.

С другой стороны, у каждого голоса есть и свои достоинства.

Голос инстинкта обладает энергичностью, напором и настойчивостью.

Голос обусловленности приносит убеждения и ценности, умение общаться с окружающими.

Голос разума олицетворяет справедливую оценку, объективность, мысленные перемещения во времени и построение умозаключений. Соедините его с эмоциями и физическими ощущениями — и вы добьетесь разумного равновесия.

Как развиваются личные отношения с учетом модели трех голосов? Видишь кого-то — и голос инстинкта немедленно откликается на увиденное. Он рассказывает о цвете глаз этого человека, его фигуре, мелодичности голоса и изяществе движений. От восторга сердце у тебя замирает, тело покрывается испариной. Ты уже не можешь отвести взгляд от этого человека, глаза сами находят его среди других. Безотчетно понимаешь, что по твоим критериям привлекательности этот человек тебе очень подходит. Он не просто вызывает влечение, но кажется давним знакомым. Возникает впечатление, что он отлично вписался бы в обстановку дома, где ты провел детство. Именно такого человека ты мысленно представлял себе всю жизнь. Пытаясь добиться ответного интереса, начинаешь игру глазами, а затем перемещаешься так, чтобы будто случайно оказаться поближе, и завязываешь разговор.

Вскоре выясняется, что у вас много общего. Взгляды на мир, представления о важном и правильном — все это почти совпадает. То, чего этот человек хочет от жизни, хорошо сочетается с твоими желаниями. Личные отношения он тоже понимает точно так же. Он любит делать то, что нравится тебе, и бывать там, куда ходишь ты.

Вы договариваетесь о первом свидании. Оно проходит чудесно. Складывается впечатление, что каждый из вас способен помочь другому стать таким, каким тот хочет быть. Возникает ощущение укрепления собственной целостности.

На рассвете ты объективно оцениваешь происходящее и приходишь к выводу о том, что это, пожалуй, верный выбор. Все три голоса удовлетворены, они поют стройным хором и сливаются с тремя голосами партнера. Примерно так мужчины и женщины сходятся в пары. Но жизнь все-таки не настолько проста.

Без определенной степени доверия у личных отношений не окажется будущего. Самые счастливые отношения предполагают взаимный обмен, изучение партнера и рассказы о самом себе. Так мы впускаем в свою жизнь другого человека: сперва лишь чуть-чуть приоткрываем дверь, а затем, по мере укрепления доверия, распахиваем ее настежь и приглашаем войти. С другой стороны, мы тоже познаем партнера не сразу. Мы никогда не рассказываем о себе все до конца. Доверие означает честность в том, чем мы все-таки решили поделиться, откровенные рассказы о том, что нас заботит, что важно для нас обоих.

Чтобы заниматься сексом, доверие не требуется, голос инстинкта позаботится обо всем сам. Искренность становится необходимой, когда секс — уже не просто физическое наслаждение, а партнер — не только тело, приносящее удовольствие.

Доверие возникает, когда мы верим, что можем положиться на другого, опереться на него и он нас не подведет. «Вера» и «верный» — родственные слова. То, во что мы верим, становится для нас правильным.

Истине, верному мы доверяем. Доверие редко появляется с первой минуты знакомства, оно требует проверки временем. Укрепление доверия похоже на воспитание детей: своими поступками они с каждым днем доказывают, что им можно все больше доверять, и мы постепенно ослабляем контроль над ними. Мы проверяем других, чтобы убедиться, что они нас не подведут. Это не значит, что мы намеренно устраиваем им испытания. Для этого достаточно наблюдать, как они живут.

Доверие неизменно связано с определенным риском. Именно поэтому оно так драгоценно. Как строятся доверительные отношения? Как мы узнаем, что партнер честен с нами и действительно высказывает то, что думает? Как мы определяем, что он говорит правду, описывает свои подлинные чувства, а не просто твердит то, что мы хотели бы слышать, либо, хуже того, плетет какую-то паутину лжи, чтобы скрыть свои истинные намерения? Для того чтобы поддерживать даже краткосрочные отношения, нам необходимо чувствовать себя в безопасности. Ощущение надежности приносит именно доверие.

Однако в жизни далеко не все люди заслуживают доверия. Легкомысленность и простодушная доверчивость опасны. Хотя простых рецептов дать нельзя, мы можем опираться на несколько полезных правил, связанных с доверием.

Во-первых, доверие должно иметь свои границы. Безграничное доверие означает необдуманную открытость. Доверие нужно завоевывать, а доверяют!, следует только достойным.

В конце второй главы мы уже говорили об оценке границ терпимости. Временами сталкиваешься с выбором: довольствоваться тем, что есть, либо прервать отношения.

Задайте себе вопрос: «Готов ли я продолжать эти отношения, если они не изменятся к лучшему?» Если отвечаете утвердительно, оставайтесь с прежним партнером. В противном случае лучше не затягивать разрыв.

Доверие не требует выбора «все или ничего». Можно верить человеку в одних вопросах и не доверять в других. Одним людям можно доверить деньги, но не чувства. Другим можно спокойно излить душу, хотя мы не доверили бы им даже выкрутить перегоревшую лампочку.

Во-вторых, доверие нужно отличать от взаимопонимания, привязанности и, особенно, полового влечения.

Я (Джозеф) вспоминаю сейчас двух своих приятелей. С ними было очень весело, я их чертовски любил, но во многих отношениях они были слишком ненадежными. По существу я никогда по-настоящему им не доверял.

Не путайте доверие с желанием довериться. Часто просто хочется на кого-то положиться, поскольку этот человек привлекателен, обаятелен и приятен в общении. Но это нечто совсем иное. Принимайте хорошие качества других людей, радуйтесь им, но не доверяйте кому-либо лишь по той причине, что вам очень хотелось бы ему верить.

В-третьих, доверие развивается со временем. Оно основано на поступках, а не словах. Доверие нельзя купить, его либо получают даром, либо заслуживают. Когда кому-то доверяешь, это, в частности, означает,

что человек постоянен и надежен, что день изо дня он проявляет узнаваемые черты. Если сегодня он что-то обещает, то завтра перед вами будет та же личность, придерживающаяся своего обещания.

В том-то и заключается парадокс. Чтобы быть достойным доверия, нужно проявлять гибкость, уметь учиться новому и меняться. Почему? Потому что каждый день жизнь проявляется по-новому, внешние обстоятельства меняются. Чтобы оставаться заслуживающим доверия, нужно научиться меняться вместе с ходом событий. Без такой способности человек останется слишком скованным и негибким, он не сможет приспосабливаться к окружающему миру.

Уместна аналогия с деревом. Деревья не ломаются несмотря на перемены погоды совсем не потому, что их стволы тверды и негибаемы. Когда дует ветер, деревья гнутся, это и позволяет им приспосабливаться к внешним условиям. Чтобы заслужить доверие, приходится самообновляться. Остерегайтесь «надежных» людей, которые никогда не меняются, изо дня в день делают все одинаково. Они просто надеются, что к ним всегда будут приспосабливаться.

В-четвертых, доверие несовместимо со страхом. Если вы хоть раз боялись человека (или того, что он может с вами сделать), то вряд ли будете ему доверять. Больше того, он уже никогда не завоюет ваше доверие.

Наконец, цените доверие, не относитесь к нему легкомысленно. Доверие похоже на стекло в окне. Вместо разбитого стекла никогда не вставишь точно такое же. Доверие заслуживают. Не позволяйте другим вызывать у вас чувство вины за то, что вы им не доверяете. Это опасно. Если человек слишком переживает чужую недоверчивость, ему, скорее всего, есть что скрывать.

Что, если кому-то полностью доверяешь, а он тебя подводит и отношения гибнут? Это очень болезненно. Ты не только теряешь близкого человека и обнадеживающие отношения. Под угрозой оказывается твоя самооценка. Мы полагаемся на других, чтобы укрепить свои представления о себе. Чем сильнее нас любят, чем выше ценят, тем лучше мы себя чувствуем, тем крепче наша самооценка.

Лишь у редких людей представления о себе основаны на собственном мнении и при этом настолько непоколебимы, что они практически не зависят от чужого мнения. Здоровая самооценка — это равновесие между пониманием и любовью к другим с одной стороны и внимательностью к чужим взглядам — с другой. Окружающие играют роль зеркал. С их помощью мы получаем представление о том, как выглядим со стороны. Однако некоторые из зеркал кривые, они не показывают нас такими, какие мы есть.

Подлый обман означает, что тебя совсем не ценили. Но разве из этого следует, что ты ничего не стоишь? Вовсе нет. Если кто-то тебя не ценит, это значит только одно: по каким-то причинам тот человек не смог тебя оценить, что больше говорит о нем, а не о тебе. Разрыв отношений еще не означает, что тебя отвергли как личность. Вполне возможно, что партнер не смог ужиться с тобой на других уровнях — уровне ценностей и

убеждений, способностей, поведения и даже окружающей среды. Наконец, он мог быть просто недостойным доверия и потому обманул тебя по каким-то иным причинам (о которых, быть может, никогда уже не узнаешь). Каким бы ужасным ни было его поведение, у него, по всей видимости, нашлись веские основания, убедившие его самого в правильности такого поступка. По каким-то странным причинам он принял решение, показавшееся ему обоснованным.

Люди всегда выбирают лучшее, но исходят только из своего собственного восприятия окружающего мира. Просто некоторые видят его неправильно, как в кривых зеркалах. Многие вещи они оценивают не так, как мы и большинство других.

Тебя предали, к ты этого совсем не ждал. Возникает искушение пересмотреть свои суждения, теряя веру в себя. «Как я мог быть таким легкомысленным? Смогу ли я теперь кому-то доверять?» Выздоровление требует времени. Когда первый приступ боли утихнет, можно прибегнуть к помощи голоса разума и разобраться, что же произошло на самом деле. Придется задать себе довольно неприятные вопросы:

Почему я?

Не сделал ли я чего-то такого, что подтолкнуло партнера к обману?

Почему именно сейчас?

Что из недавних событий или персон может объяснить тот факт, что меня обманули именно сейчас, а не раньше?

Почему он солгал?

Каким должен казаться ему окружающий мир, если в этих представлениях подобные поступки оправданны? (Это не значит, что нужно согласиться с таким поведением, но этот вопрос поможет понять ход мыслей партнера).

Нет ли оснований полагать, что я просто хотел верить партнеру и пренебрегал элементарными мерами осторожности?

Эти вопросы позволят извлечь из печального опыта уроки и не допустить того, чтобы нечто похожее случилось в будущем.

Как возникает ощущение, что человеку уже можно доверять? Каждый из нас определяет это интуитивно, шестым чувством. У женщин оно, вообще говоря, развито лучше, физически они слабее, и потому им пришлось стать более чуткими к настроениям и взглядам окружающих. По этой причине женщины лучше замечают и понимают сообщения, передаваемые языком тела и оттенками голоса. Даже ворчание может означать самые разные чувства. Женщины достигли вершин мастерства в обработке сведений, поступающих от органов чувств. Они мгновенно соединяют одно с другим и придают осмысленность мелочам.

Но таким «пониманием» потенциально обладаем все мы. Его часто называют инстинктивной реакцией, а в просторечье говорят: «чувствую нутром». Это способность выявлять схему в разрозненных событиях, замечать отклонения от нормы и истолковывать такие перемены. Мы очень широко пользуемся этими умениями в личных отношениях, хотя порой предпочитаем не обращать внимания на мелкие сигналы лишь потому, что не можем в них разобраться.

Интуиция не только помогает справиться с возникающими в личных отношениях сложностями. Помимо этого она придает уверенности, когда решаешь вопрос о том, стоит ли вступать в отношения. Интуиция оберегает нас. Но как ее развивать?

Прежде всего, предоставьте себе свободу. Не доверяйте всем подряд, без разбора. Не думайте, что все вокруг заслуживают доверия. Пусть другие люди завоевывают его. Не допускайте и обратного. Не стоит считать, что доверять вообще никому нельзя. Все мы разные, и если один партнер обманул, это еще не значит, что второй поступит точно так же. Общее у всех партнеров только одно: они сочли вас привлекательным.

Избавившись от влияния надежд и предубеждений, вы лучше осознаете, что видите, слышите и чувствуете в текущее мгновение. Уделите партнеру внимание. По-настоящему!

В чем особенности его языка движений?

Соответствует ли он произносимым словам?

Вряд ли существуют всеобщие сигналы языка телодвижений, однозначно указывающие на то, что человек лжет. Иными словами, не стоит приходить к однозначному выводу о том, что партнер защищается, даже если он скрестил руки на груди. У него оборонительная позиция может быть связана совсем с другой позой. Если человек почесывает переносицу, это не означает, что он лжет (в конце концов, может быть, просто зачесалось?).

Язык движений не имеет жесткого словаря, иначе все было бы слишком просто. Однако язык движений каждого человека достаточно последователен. Чтобы понять его, нужно хорошо изучить этот язык, найти схему, то есть наблюдать за человеком долго и в самых разных обстоятельствах. И если вы заметили, например, что у партнера есть привычка переносить вес тела на правую сторону, когда он лжет, то вы имеете все основания быть начеку, когда он сделает это в очередном разговоре!

Как научиться воспринимать и истолковывать язык тела и оттенки голоса других людей? Мы уже умеем это делать. Если у вас есть спутник жизни, вы уже умеете угадывать перемены в его настроении. Мы машинально замечаем изменения в поведении — как человек переносит вес тела с одной ноги на другую, как берет со стола лист бумаги, как делает вдох, и еще тысячи мелочей, которые подсказывают нам: что-то не так.

Отключите звук телевизора и попробуйте представить, что происходит с людьми на экране и вокруг них, основываясь только на выражении их лиц. Разговаривая по телефону, обращайтесь внимание на то, какую роль тон голоса играет в вашем толковании беседы.

Глазами можно передать очень многое. Принято считать, что, когда человек не смотрит в глаза собеседнику, это признак уклончивости или обмана. Однако это правило выполняется далеко не всегда. Как и прочие несловесные сигналы движения глаз очень индивидуальны. Но если взгляд человека резко уходит влево, это чаще всего означает, что он прервал зрительный контакт, чтобы провести внутренний диалог с самим собой.

Если же взгляд направлен вправо, собеседник пытается определить, какие чувства вызывает у него обсуждаемая тема. Действительно, наружную косую мышцу, благодаря которой глазное яблоко обращается вниз, называют еще «трагической мышцей». Мы говорим, что кто-то выглядит жалостливо, хотя на самом деле человек заглядывает внутрь себя, анализируя свои ощущения. Если в разговоре собеседник начинает смотреть вниз, дайте ему время обдумать вопрос. Когда он будет готов продолжать беседу, его взгляд снова встретится с вашим.

О том, как наши мысли отражаются в языке движений тела, можно прочесть во множестве книг по НЛП.

Будьте внимательны к интуитивным ощущениям. Не отбрасывайте их, даже если не понимаете. Мы очень часто слышали от обманутых людей такие слова: «Да, в тот миг это показалось странным. У меня мелькнуло какое-то смутное чувство, но тогда я не обратил на него внимания».

Наблюдайте за тем, как ведет себя ваш партнер со своими родственниками и друзьями. Доверяют ли ему другие люди? Если в прошлом этот человек обманывал других, то может обмануть и вас.

Существуют и предостерегающие сигналы, которые могут заставить нас дважды подумать, прежде чем довериться конкретному человеку. Разумеется, это тоже обобщения. Не стоит считать, что эти сигналы составляют правило, но они могут оказаться полезными советами.

Подумайте, стоит ли доверять человеку, если он ведет себя очень жестко. Это может означать, что он с трудом приспосабливается к меняющимся обстоятельствам и на него можно положиться только в устойчивых условиях.

Человек вызывает у вас легкий страх?

Вы чувствуете себя виноватым в том, что не доверяете ему?

Ни то, ни другое не служит доводом в пользу доверия.

Романтические отношения нередко ведут к предательству и горечи, но в то же время приносят радость, привязанность и ощущение любви. В целом, мы склонны верить, что все это стоит потраченных усилий.

Как самому завоевать чужое доверие?

В чем секрет передачи правильных несловесных сообщений?

В честности.

Не выходите за рамки допустимого. Решите, чем вы готовы поделиться, а затем расскажите об этом. Объясните партнеру, что вы чувствуете. Не нужно излагать все подробности. Главное — быть честным в том, что вы все-таки решили рассказать. Партнер интуитивно почувствует, когда его обманывают, но если вы искренни, язык тела непременно будет соответствовать вашим словам.

Глава 4. Разумное равновесие.

Равновесие голосов в личных отношениях.

Когда голоса сливаются в разумном равновесии, мы тоже становимся

гармоничными (как говорят в НЛП, «конгруэнтными»). Все грани сотрудничают друг с другом, возникает прекрасный узор, в котором краски сочетаются, и ничто не режет глаз.

Гармоничность, как и доверие, не предполагает выбора «все или ничего»; это относительное понятие.

Приведенное ниже упражнение позволит определить, насколько вы конгруэнтны при решении вопроса о вступлении в отношения и насколько конгруэнтен ваш партнер. Ощущаемый уровень конгруэнтности подскажет, в какой мере можно доверять другому человеку.

Прежде всего, вспомните какую-нибудь конкретную ситуацию (не обязательно из истории личных отношений), когда у вас не было никаких сомнений в том, что вы поступаете правильно. Возможно, вы добивались в чем-то совершенства просто веселились или полностью погрузились в желаемое состояние.

Мысленно (если нужно, с закрытыми глазами) воссоздайте сцену событий. Постарайтесь, чтобы зрительный образ был как можно достовернее. Вернитесь в то, что происходило тогда. Смотрите вокруг от первого лица.

Перенеситесь на другую точку зрения. Смотрите на себя со стороны, с иной позиции.

Воссоздайте все звуки, связанные с происходившим в то время: фоновый шум, голоса других участников событий, свой внутренний голос, музыку и все прочие звуки.

Восстановите вкусовые ощущения и запахи.

Какие чувства у вас возникают?

Повторите упражнение, вспомнив две другие ситуации, когда вы чувствовали себя конгруэнтным, то есть не сомневались в том, что поступаете как надо и принимаете правильные решения.

Проанализируйте все три случая.

Что у них общего?

Какие условия и внутренние ощущения необходимы для возникновения чувства конгруэнтности?

Чувство может быть неуловимым, иногда его трудно определить. Это может быть некая особенность зрительных или слуховых впечатлений, тона вашего внутреннего голоса.

Попробуйте намеренно воспроизвести этот сигнал. Если вы способны сделать это, сигнал ненадежен. Для того чтобы стать надежным, он должен быть искренним, а вам нужно уметь определять разницу между естественным и искусственным возникновением этого чувства. Если его удастся сознательно «подделать» и воссоздать простым усилием воли, ищите другие особенности переживания, которые не удастся воспроизвести усилием воли. Описать все это довольно трудно, но, выполняя упражнение, вы поймете, о чем идет речь.

Рано или поздно вы найдете сигнал, указывающий на конгруэнтность с совершаемыми действиями. Пусть он станет вашим другом. Обращайте внимание на его появление. Теперь когда вы знаете, чего ждать, заметить его будет намного проще. Такой сигнал похож на доверенного помощника.

Конгруэнтность — это признак эмоциональной разумности и в то же время сигнал доверия.

Сходным образом можно познакомиться с собственным сигналом неконгруэнтности. Это понятие означает, что голоса звучат негармонично, что-то не так, зрительный образ выглядит неправильно либо вы не испытываете доверия к другому человеку.

Вспомните три случая, когда вы сомневались в том, что выбрали верный путь и возникало ощущение неправильности. Повторите описанный выше процесс.

Что общего у этих трех случаев? Физическое ощущение? Тон голоса? Особенности зрительного образа?

Ощущение неконгруэнтности тоже бывает союзником. Оно не позволяет принимать поспешные решения, о которых потом пожалеешь. Очень часто мы чувствуем, что неконгруэнтны, но один из голосов продолжает настойчиво убеждать отбросить прочие суждения и идти вперед — мысли о воображаемом побеждают действительность.

В состоянии неконгруэнтности стоит подумать о том, что поможет перейти к конгруэнтности.

Что для этого нужно сделать?

Какие сведения для этого нужно получить?

Такие сигналы еще не означают, что все закончится хорошо. В состоянии конгруэнтности можно целиком отдаться принятому решению, сделать лучшее из возможного. Однако ситуация может измениться, и потому конгруэнтность в текущее мгновение не означает постоянной конгруэнтности.

В чем смысл проверки конгруэнтности? Она помогает задействовать все ресурсы — не только разум, обусловленность и биологические инстинкты, но и подсознание. Подделать это состояние невозможно, оно не в нашей власти, и потому невелик шанс обмануть самого себя, перепутать желаемое с действительным.

Вернитесь в прошлое, к своим отношениям с тем или иным партнером, и посмотрите, какой сигнал включится под влиянием этих воспоминаний.

Вы были конгруэнтны? Вы делали все от души? Вы доверяли партнеру?

Вновь вспомните о том, что вас связывало, и обратите внимание на приходящий изнутри сигнал. Вполне возможно, что вы чувствовали его и в прошлом, но в тот раз предпочли не обращать на него внимания.

Повторите тот же процесс, применяя его к своим текущим личным отношениям.

Найдите личные отношения которые вызывали отрицательный сигнал. Вам предстоит определить, что именно заставляло вас быть неконгруэнтным. Возможно, вы были чем-то расстроены либо вам чего-то не хватало.

Начните с того периода, когда господствовал генетический голос, то есть главным в отношениях было физическое влечение.

Полностью погрузитесь в состояние ума, которое возникает, когда вы возрождаете олицетворяющие голос инстинкта картины, звуки и ощущения

прошлого.

Когда вы добьетесь перехода к этому настроению, вновь вспомните о партнере. Обратите внимание на сигналы конгруэнтности и не конгруэнтности.

Не усиливается ли сигнал, когда вы думаете о партнере без привязки к конкретным обстоятельствам?

Не указывает ли это на необходимость улучшения отношений на уровне физического влечения? Если нет, проблема кроется в другом.

Повторите ту же процедуру, применив ее к голосу обусловленности. Воссоздайте соответствующее состояние ума, вспомнив, что видели, слышали и ощущали. Продолжайте следить за своими чувствами, связанными с правильностью происходившем.

Если возникло ощущение неправильности постарайтесь определить, что не так.

Возможно, вы не можете смириться или согласиться с каким-то убеждением партнера?

Не принуждает ли оно вас исполнять роль, которая вам не нравится?

Обнаружив разницу, вы, скорее всего, поймете, что она допускает обсуждение и исправление.

Наконец, перейдите к тому состоянию ума и тела, которое отражает вашу способность рассуждать логически. Займите позицию здравого смысла и оцените партнера с этой точки зрения. Учитывая сведения, полученные после анализа двух предыдущих голосов, вы можете доверять своим ощущениям и сигналам правильности. Они позволят сделать вывод о том, какими станут текущие отношения. Рассудок подскажет, что необходимо, чтобы стать счастливым.

Подобные соображения можно отнести к любым граням личных отношений.

Я (Робин) недавно купил новый дом. Приняв решение переехать, мы с женой сели за карту округа и отметили те районы, которые могли оказаться подходящими. Эти места удовлетворяли нашим требованиям: оттуда было легко добраться до работы, друзей и родителей, находились они на открытом пространстве и недалеко от моря, школы там были хорошими, а цены на недвижимость — вполне приемлемыми. Выбирая место для нового жилья, мы руководствовались рассудком.

Затем мы начали выбирать в эти районы по выходным, чтобы узнать, где нам будет лучше. По существу, все сводилось к наблюдению за внутренними сигналами. Мы опирались на ощущение родства с окружающим миром. Мы смотрели, насколько радостны люди вокруг. Нам нужно было чувствовать себя «как дома». Разные места и населенные пункты несут на себе «ауру» господствующих там убеждений и взглядов. Те, кому нравится жить в глубине Британских островов, видят мир совсем не так как жители Корнуолла, ощущают себя совершенно иначе.

Оценив различные районы с помощью голоса обусловленности, мы вернулись к рассудку и усадили его за математические задачи. Нам нужно было определить, какую сумму мы сможем выделить на покупку, какие коммунальные удобства нам необходимы, как лучше перевозить вещи и во

сколько это обойдется.

Затем мы перешли к конкретным предложениям. Едва завидев очередной дом, я тут же чувствовал, подходит он нам или нет. Не обязательно было даже входить внутрь. Когда дом выглядел подходящим, в душе раздавалось эхо прошлого опыта, возникало чувство «знакомости».

В такие дома мы входили, чтобы осмотреть подробнее. Именно на этой стадии во мне началась борьба генетического голоса и голоса обусловленности. Хотя в тот миг я еще не понимал, что происходит, но основные инстинкты оценивали дом и участок с позиции безопасности — фактор немаловажный, так как у нас были маленькие дети. Просматривается ли территория? Не слишком ли она открыта для посторонних глаз? Надежна ли ограда? Тем временем голос обусловленности навязывал свои требования, связанные с удобствами. Жена осматривала сад, проверяла, нет ли там потенциальной угрозы для играющих детей. Чисто ли на кухне? Надежны ли трубы в ванной? Как расположены спальни и можно ли быстро добраться из одной в другую, если ночью что-то случится?

Собрав нужные сведения, мы уезжали, а дома за работу снова брался рассудок. Рассматривая те варианты, которые удовлетворяли требованиям здравого смысла, мы принимали в расчет свои голоса инстинкта и обусловленности. Бывали случаи, когда они начинали перебивать друг друга и спорить: «Да, я понимаю, что рядом оживленное шоссе, и все-таки там очень мило» либо: «Я знаю, что до школы далековато, но вспомни, какой там чудесный сад!»

В личных отношениях голос разума лучше всего направить на достижение взаимопонимания и согласия между двумя другими голосами. При этом он спокойно, расчетливо рассматривает сценарии вероятного будущего. Голос разума полезен для оценки последствий тех или иных решений. Когда логика сталкивается с чувствами, побеждают обычно последние, и потому рассудок должен извещать эмоции о своих выводах, а не просто подавлять их. К голосу разума стоит прислушиваться в любых близких отношениях.

Я (Робин) и моя жена задействуем свои голоса рассудка каждый месяц, когда обсуждаем семейные дела. Мы составляем расписание, где учитываются хлопоты по дому, наши дети, общий досуг, друзья и знакомые, планы и задачи, денежные вопросы и прочая рутина. Порой это скучновато, но так мы достигаем взаимопонимания. Мы знаем, чем располагаем, и это помогает ощущать семейную сплоченность.

Глава 5. Отношения, к которым мы стремимся.

Чего я хочу?

Этот вопрос заставляет нас снова и снова стремиться к хорошим отношениям, пытаться усовершенствовать то, что есть. Какими бы они ни были, их всегда можно сделать лучше. По утрам все мы просыпаемся с теми

или иными, пусть и банальными вопросами — и мало кто при этом думает: «Как сделать сегодняшний день неудачным?»

В личных отношениях мы можем быть не совсем такими, как хотели бы. У нас порой возникает смутная неудовлетворенность собственной жизнью. Возможно, у нас нет партнера и хотелось бы его найти. Может быть, мы видим вокруг примеры счастливых отношений и гадаем, как это удастся другим. Не исключено, что мы и наш спутник жизни крутимся в колесе взаимных обвинений и обоюдных разочарований. Подчас мы забываем те волшебные чувства, которые некогда свели нас вместе. Мы хотим чего-то иного, лучшего и большего.

В близких отношениях очень важны общие цели. Нередко люди годами живут бок о бок, не задумываясь о том, что хотят от своих отношений совершенно разного. Важные решения и поворотные моменты воспринимаются как нечто само собой разумеющееся, а основное наше внимание отнимают мелочи (например, вопрос о том, куда отправиться на уик-энд). Часто это отражает огромные различия в целях партнеров, их надеждах на будущее и взглядах на идеальные отношения.

Отпуск — отличный пример практического проявления ценностей и убеждений, столкновение которых может привести к разногласиям и ссорам. Все мы любим отдохнуть, на время оставить наскучившие обязанности, сделать что-то новое. Отпуск имеет одну неотъемлемую черту — он позволяет выйти из привычной колеи. Но куда? В схемах стрессовых факторов отпуск занимает далеко не последнюю строчку. После этого перерыва в работе многие люди с радостью возвращаются к «нормальной жизни», так как чувствуют себя совершенно измученными, хотя когда-то мечтали об отдыхе.

Нам кажется, что окончательной проверкой совместимости супругов является вначале единодушие в отношении отпуска, затем сама поездка, приятно проведенное время и ощущение удовольствия после возвращения.

Отпуск — отличная возможность определить убеждения и ценности партнеров.

Предположим, один из них предпочитает просто валяться на пляже. Лежать под солнцем и ничего не делать — таким кажется ему рай. Однако у второго партнера даже мысль об этом вызывает невыразимую тоску — он без колебаний выбрал бы увлекательное сафари. То, какие решения принимают партнеры, может многое рассказать об их стиле общения и гибкости.

Известные нам супружеские пары решали эту вечную проблему по-разному. В одной семье супруги чередовались: в этом году решение о том, как провести отпуск, принимает муж, а в следующем — жена. В другой семье дело обстояло проще: она предлагала, а он соглашался. В третьем случае между супругами ежегодно протекали долгие споры, приводившие в конце концов к компромиссу, который не устраивал обоих. В бездетной чете муж и жена проводили отпуск отдельно. Все эти варианты согласовывались с тем, как они принимали все прочие обыденные решения в своей совместной жизни.

Итак, чего мы хотим от своих отношений? Иногда мы без особой охоты

задумываемся о близких отношениях и прочих делах сердечных, так как полагаем, что они должны развиваться естественно, а постановка неких продуманных целей сделает их неискренними. Это спорная точка зрения.

Все, что мы делаем, имеет цель. Мы даже садимся и встаем с определенной целью. Вы читаете эту книгу не просто так. Не бесцельны даже незначительные движения, которые совершает сейчас ваше тело. Все поступки направлены на то, чтобы чего-нибудь достичь. Через некоторое время вы отложите книгу в сторону и займетесь чем-то другим — иначе говоря, попытаетесь достичь следующей цели.

Мы всегда действуем целенаправленно и ничего не можем с этим поделать. Чем отчетливее мы понимаем свою цель, тем больше шансов ее достичь. В противном случае можно попросту заявить: «Меня ничуть не волнуют мои личные отношения. Мне все равно, кто будет рядом». Но так никто не скажет.

Мы хотим удовлетворения и не назначаем свиданий тем, кто, как мы подозреваем, способен превратить нашу жизнь в сущий ад.

Порой люди не хотят ставить перед собой какие-то цели в личных отношениях, так как это, по их мнению, означает искушать судьбу. Им кажется, что стоит чего-то пожелать, как весь мир начнет мешать этому, словно суровые родители, приучающие свое чадо к скромности.

Один наш приятель не ставит перед собой никаких целей именно по этой причине. Родители хвалили его за сдержанность, вежливость и умение довольствоваться малым. Когда он очень хотел чего-то, родители намеренно ему отказывали. Их любимым выражением были слова: «„Хочу“ никогда не получает». Не удивительно, что теперь он боится о чем-то мечтать.

Цели неразрывно связаны с отношениями. Во-первых, в них отражается то, чего мы хотим как личности. Во-вторых, они проясняют, чего мы хотим как супружеская пара. В-третьих, это средство решения проблем, так как поставленная цель нередко указывает выход из затруднительных обстоятельств.

Чего же мы хотим от отношений?

Чего мы хотим от своих отношений? Чтобы понять это, полезно воспользоваться следующими советами. Прежде всего, убедитесь, что мыслите утвердительно оборотами, то есть думаете о том, чего хотите, а не о том, чего вам не хочется.

Когда мы спросили одну знакомую, чего она хочет от своих отношений, та женщина сказала: «Я не хочу жить с кем-то похожим на моего последнего мужа — высокомерного, мелочного и бездушного типа. До сих пор не понимаю, что я в нем нашла». Она четко представляла себе, чего не хочет, но это ничуть не приближало к пониманию того, что ей на самом деле нужно. Мы очень сомневаемся, что, познакомившись со своим бывшим мужем, она сказала себе: «Вот он — высокомерный мерзавец, на вид совершенно бездушный. Мне стоит подцепить его и устроить себе паскудную жизнь. В последнее время мне явно было слишком хорошо». Если она не прояснит, чего хочет, в будущем рядом может снова оказаться неподходящий партнер, пусть даже с другим набором недостатков.

Когда отношения не складываются, люди нередко торопливо находят кого-то другого, и вот что в итоге получается: они часто стараются подыскать того, кто меньше всего похож на предыдущего избранника. К несчастью, у новой пассии обнаруживаются все противоположные изъяны.

Выбирая партнера методом «от противного», мы рискуем увидеть в нем целый ряд недостатков, но нисколько не приблизиться к тому, чего хотим на самом деле.

Итак, нужно думать о том, что хочешь получить, а не чего стоит избегать. В мире немало как удачных, так и совершенно неподходящих партнеров, и для того, чтобы в точности определить, чего нам не хочется, потребуется целая вечность. Жизнь слишком коротка, чтобы искать партнера методом проб и ошибок. Когда заметите, что описываете привлекающие вас отношения с точки зрения того, какими они не должны быть, задайте себе вопрос: «Если я не хочу этого, то чего хочу взамен?» либо: «Как мне нужно поступить, чтобы не повторить эту ошибку?»

Утвердительное мышление — отнюдь не розовые очки. Оптимизм, как и пессимизм, стремится к реалистичности. Пока будущее остается загадкой, важно то, что мы делаем прямо сейчас. Мы нередко получаем то, о чем больше всего думаем. Мысли увлекают нас вперед и часто приводят к прямому результату. Спросите любого теннисиста, что произойдет, если в решающий момент он подумает: «Я не должен попасть в сетку!» О чем он будет думать на самом деле? О попадании в сетку. Какая картина возникнет в его голове? Застревающий в сетке мяч. И что случится потом? Мозг склонен забывать о частице «не» и слышит только: «...попасть в сетку!», после чего теннисисту останется только проклинать себя за недостаток мастерства. Но виноваты не способности, а образ мышления.

С детства на нас обрушивается целый поток запретов: «не делай», «не трогай», «нельзя». Исследования показывают, что в западноевропейской культуре ребенок слышит из десятка полученных указаний только одно утвердительное. Став взрослыми, мы прекрасно понимаем, чего нельзя делать, но часто теряемся при попытках определить, что же делать нужно. Помимо прочего, это означает, что голос обусловленности складывается главным образом из отрицательных суждений. Именно поэтому он так сковывает.

Нас учат не тому, как быть хорошими членами общества, а тому, как не стать плохими.

Второй полезный вопрос звучит так: «Как я пойму, что приближаюсь к своей цели?» Лучшим доказательством послужат, разумеется, ободряющие практические свидетельства.

Нам никогда не придумать окончательного критерия, показывающего, что отношения достигли идеала. Меняемся мы сами, меняется партнер, и потому работать над отношениями приходится постоянно. Каждый день нам предстоит заново творить хорошие отношения, пользуясь доступными в этот момент средствами. Невозможно установить хорошие отношения раз и навсегда, а потом безмятежно уйти на покой. Однако нам вполне по силам определить те вехи, которые покажут, что мы на верном пути.

Вот какими могут быть утвердительные свидетельства движения в

нужном направлении:

«Общение с партнером начнет доставлять мне удовольствие. Он будет внимателен ко мне и моим словам».

«Он начнет заботиться о своем внешнем виде».

«Он станет фантастическим любовником».

У вас могут возникнуть и отрицательные формы:

«Мне уже не придется весь вечер сидеть у телефона в ожидании обещанного звонка».

«Я уже не буду единственным, кто платит по счету в ресторане».

«Мне не придется извиняться за него перед подругами».

Затем можно подумать о том, какие факторы помогут добиться желаемых отношений:

«Хватит ли у меня денег, чтобы бывать всюду, где хочется?»

«Разнообразен ли круг моих друзей?»

«Есть ли у меня образец для подражания? Возможно, я могу взять пример с кого-то из друзей. Как добились этого они?»

Речь идет, конечно, не о слепом подражании. Вполне возможно, в их поведении найдутся мелочи, которые можно было бы скопировать, но успех в личных отношениях обычно зависит от характера, мнения о себе, взглядов на мир и на представителей противоположного пола.

Мы уже достаточно подробно обсудили ценности и убеждения. Среди мужчин распространено одно довольно странное мнение: просить о помощи и даже признаваться другим в том, что тебе не помешал бы хороший совет в вопросах личных отношений, — значит признать себя неудачником. Некоторые мужчины скорее согласятся, чтобы их протащили нагишом через колючие кусты, чем признают, что не стали даром Божиим для всех женщин и чего-то не знают об уходе за собой. Их легче поймать за листанием «Плейбоя», чем за чтением книги о личных отношениях. Такое убеждение может быть частью голоса обусловленности, наследием взглядов родителей или школьного воспитания. Это мнение обрекает на поражение, ведь чрезмерная самоуверенность редко предполагает хорошие личные отношения.

Время и внимание.

У каждого из нас уже есть два великолепных средства, которые необходимы для налаживания хороших отношений. Обе способности целиком в нашей власти, и все мы наделены ими в равной мере. Это время и внимание.

Вы готовы уделять время своим личным отношениям? Как это согласуется с вашим образом жизни? Вы всегда уделяете людям то внимание, которого они заслуживают?

Чаще всего личные отношения портятся и разваливаются с тихим скрипом, а не неожиданным взрывом. Они увядают из-за недостатка времени и внимания, гибнут, как цветы в засуху. Оба партнера или один из них забывают о том, что отношения требуют времени и внимания. Именно внимание возвращает нас к жизни, извлекает все лучшее. Все мы знаем,

что говорить умеет тот, кто умеет слушать. С такими людьми приятно общаться. Их привлекательность объясняется не только остроумием и находчивостью. Главное в том, что в их присутствии мы чувствуем, что нас ценят, а это приятно.

Какую тему можно назвать самой захватывающей на свете? О чем мы готовы говорить до бесконечности? О чем мы чаще всего думаем, беседуем с собой, чему уделяем огромное внимание?

Это мы сами.

Мы — вот самая важная и интересная для нас тема разговора, и потому, когда нам уделяют внимание, выслушивают, нам тут же становится приятно. Хорошего слушателя интересует то, что важно для нас.

Как мы уделяем внимание?

Есть два способа быть внимательным. Один из них связан с действиями, а другой — с внутренним состоянием.

В первом случае мы можем подстроиться к человеку: поддерживать обмен взглядами и передвинуться так, чтобы глаза оказались на одном уровне (например, не стоять столбом, если собеседник сидит). Следите за расстоянием между вами, оно не должно вызывать неловкости. Меняйте голос так, чтобы он звучал в том же темпе, что и голос собеседника. Не пытайтесь точно подражать ему. Намного важнее избежать резкого несоответствия с поведением собеседника, что вызовет у него неприятные чувства.

Мы знаем, что беседа с человеком, который говорит намного громче или быстрее нас, вызывает легкую неловкость. Схожие ощущения возникают, если собеседник не откликается на контакт глазами. Само по себе отсутствие этого контакта еще ничего не означает: одни люди предпочитают видеть глаза собеседника, другие, более стеснительные, нередко уводят взгляд в сторону. Однако в целом при прямом и продолжительном контакте глазами между собеседниками обычно устанавливаются более откровенные отношения.

Согласованность с поведением собеседника облегчает общение. Нам нравятся люди, чем-то похожие на нас, а об этом мы судим по тому, насколько легко чувствуем себя в присутствии того или иного человека.

Большая часть тех, кто умеет ладить с людьми, подстраивается под своих партнеров. Оказавшись в ресторане, парке, баре — везде, где люди много говорят друг с другом, — оглянитесь по сторонам. Глядя на согласованность движений беседующих, можно определить, насколько раскованно они себя чувствуют. Общение похоже на танец. Хороший танцор откликается на движения партнера; в слаженной танцевальной паре не различишь, кто ведет, а кто следует. То же касается и личных отношений. В танце мы не копируем движения партнера в точности, иначе просто топчемся по его ногам (если подражание становится заметным, собеседник мгновенно испытывает неловкость). Если же откликаться на поведение другого человека с уважением, такая подстройка становится искренней попыткой понять его внутренний мир, став в чем-то похожим на

него.

Во время разговора каждый из нас в той или иной мере подстраивается к собеседникам, хотя редко это сознает. Чем крепче и глубже личные отношения, тем точнее сонстройка. Влюбленные пары нередко так поглощены друг другом, что дышат в одном ритме. Простейшая подстройка поможет обоим чувствовать себя раскованнее, но это только начало. Подстройка — верный знак хороших отношений, но сама по себе не создает взаимного доверия, или раппорта, хотя приносит немалую пользу даже при осознанном применении. Доверие развивается со временем благодаря обоюдной надежности.

Наша подстройка помогает другим чувствовать себя раскованнее.

Существует и отстройка, позволяющая прекратить общение. Как вы ведете себя, если засидевшийся допоздна гость не собирается уходить? Одни просто заявляют, что пора спать, другие прерывают любую подстройку. Можно встать, потянуться либо изменить громкость голоса.

Нам известен один случай, когда хозяин устал выпроваживать гостей светскими формами отстройки. Вежливость не помогала, гости продолжали пересказывать скучные анекдоты. Тогда муж попросил прощения, поднялся в спальню, переоделся в пижаму, снова спустился и как ни в чем не бывало сел за стол. Гости тут же поднялись и ушли. Никто даже не отпустил шутки насчет пижамы хозяина. Похоже, на этот раз они прекрасно поняли намек.

Вспомните случаи, когда вы говорили с кем-то из близких людей и у вас возникли разногласия, причем вы готовы были отстаивать свою точку зрения до конца либо хотели, чтобы собеседник испытал угрызения совести. Вы предпринимали намеренные попытки провести отстройку? Менялась ли ваша поза, когда собеседник перемещался, чтобы подстроиться к вам? Менялся ли ваш голос? Вы избегали встречаться с ним взглядами? Подражая позе тела, нельзя добиться доверия, но раппорт можно нарушить с помощью сознательной отстройки.

Вспомните случай, когда вас привлек малознакомый человек (в баре или в гостях), но, завязав с ним разговор, вы тут же поняли, что ничего общего у вас нет. Вспомните, как сначала вы подсознательно пытались подстроиться к нему, чтобы установить раппорт, а затем отстраивались, чтобы прервать беседу и разойтись.

Отстройка едва ли полезна в решении любых проблем, кроме тех случаев, когда нужно прервать общение.

Я (Джозеф) иногда слышу, как моя семнадцатилетняя дочь разговаривает с кем-нибудь по телефону. Говорить она может долго, но я всегда определяю момент, когда ей хочется закончить беседу. Она начинает говорить быстрее и немного громче обычного, а уже секунд через десять она заявляет, к примеру: «Прости, но мне пора бежать». Дочь неосознанно проводит отстройку, и это приносит немалую пользу.

Помимо подстройки, есть и другой, более мощный способ уделить внимание собеседнику. Это живой и искренний интерес к человеку. При этом мы подстраиваемся к нему на самом подходящем уровне, даже не задумываясь о том, что происходит. Нам хочется знать:

Какой он человек?
В чем его особенности?
Насколько он глубок?
Чего он добился в жизни?
Почему он думает о том, о чем думает?
Что для него важно?

Представьте на мгновение, что собеседник сделал все, что хотели бы сделать вы, знает все, что вам хочется узнать, что ему известен секрет, способный принести вам счастье, если только его удастся выпытать. Окружающие будут оставаться скучными, пока не копнешь глубже поверхности. Но среди нас нет заурядных людей, многие только кажутся неинтересными, пока не встретят того, кто сможет определить, какие они на самом деле. Нет скучных рассказчиков, есть только скучающие слушатели.

Что вам мешает?

Продолжая прояснять свои цели с помощью вопросов, нужно спросить себя, что мешает вам добиться желаемых отношений прямо сейчас. Выполняя это упражнение, будем считать, что вам по силам преодолеть любую преграду. Одни препятствия потребуют пересмотреть свои убеждения, другие подтолкнут к освоению новых умений.

Убедитесь в том, что каждая обнаруженная помеха выражена в форме, предполагающей какие-то реальные действия с вашей стороны, а не просто утверждает недостатки или просчеты. В противном случае преграды покажутся непреодолимыми.

Можно, к примеру, выявить такую помеху: «На вечеринке со мной никто не хочет разговаривать». Если бы это действительно было правдой, на том можно было и закончить. Случись такое, — и на романтической стороне жизни можно смело поставить крест. К счастью, это просто невозможно, а приведенная выше фраза — обобщение. Помимо прочего, она предполагает умение читать чужие мысли. Для того чтобы решить эту проблему, нужно перестроить предложение и получить какое-то руководство к действию. Прежде всего, следует устранить любые предположения о том, чего хотят другие и что обязаны делать мы. Переформулируем найденную проблему, представив, что произойдет в том или ином случае.

Первоначальное утверждение можно высказать иначе: «Когда я прихожу на вечеринку, другие гости со мной не разговаривают».

Затем его можно видоизменить так, чтобы происходящее оказалось в нашей власти и подталкивало к действиям: «Я делаю что-то не так, и потому людям трудно со мной разговаривать».

Теперь видно, что мы можем что-то изменить. Возможно, к этому времени уже появится понимание того, в чем причина и как можно исправить положение. Помните, это отнюдь не означает, что мы в чем-то виноваты. Перестроенное предложение показывает, что все в наших руках.

Используя такой подход к своим проблемам, их можно превратить в

цели на будущее, воспринять как убеждения и решить, насколько непреодолимы эти препятствия.

Научиться этому поможет следующее упражнение:

Как можно шире оцените последствия исполнения своих желаний.

Как изменится ваша жизнь, если вы добьетесь желаемого? Придется ли вам делать нечто такое, чего вы не делаете сейчас? Если да, то что именно?

Кого еще затронут эти перемены?

Подумайте о преимуществах своего текущего положения. Каким бы неприятным оно ни казалось, определенные выгоды у него все-таки есть, иначе вы бы уже давно что-нибудь изменили. Иногда мы боимся перемен из страха перед неизвестностью.

Подумайте о том, что вы потеряете, если ваше желание исполнится. Как можно сберечь преимущества текущего положения?

Наконец задумайтесь, согласуется ли намеченная цель с вашим мнением о себе? Кажется ли она правильной?

Изменяя других.

В попытках изменить своего партнера следует быть очень осторожным. Многие люди замечают недостатки в других, но забывают о том, что в личных отношениях любая проблема остается обоюдной.

Вспоминается один анекдот про опытного пилота, который демонстрировал молодому стажеру управление новым типом самолета. На пятикилометровой высоте они услышали ужасный грохот, после чего один из моторов отказал. Словно этого было мало, тут же отвалилось одно шасси. Самолет содрогнулся, и пилот крепко схватился за штурвал, пытаясь его выровнять.

— Эй, старик, — произнес стажер. — Похоже у тебя проблемы!

Большинство из нас понимает, что невозможно измениться без желания перемен. Потому многие задаются вопросом: «Что нужно сделать, чтобы партнер захотел измениться?» Нередко мы пытаемся убедить его посредством спора, забывая, что логические доводы далеко не всегда этому помогают. Партнер никогда не скажет: «Да, ты совершенно прав. Теперь я понимаю, что ошибался. Все изменится, ты только скажи, как это сделать».

Логика никого и никогда не убедит, если не выполняются два условия. Во-первых, все вокруг должны прийти к согласию относительно законов логики. Во-вторых, разговор не должен быть связан с эмоциями.

Но насколько часто в наших личных отношениях выполняются эти два требования? Никогда. Мужчины переоценивают силу рассудительности и логичности. Для них все, что эмоционально, попросту неразумно. На самом деле, чувства просто подчиняются иным законам, играют по своим правилам.

Чтобы помочь другому человеку измениться, нужно добиться от него настоящего желания перемен. Он должен почувствовать, что станет благодаря им счастливее, причем в соответствии с его собственными

представлениями о счастье. Это непростая задача.

Как быть с теми, кто твердит, что непременно изменится, но никогда не меняется? Есть несколько возможных вариантов.

Вы можете смириться с этим, если такой подход не противоречит вашим ценностям.

Можно бросить партнера, если его привычки становятся для вас нестерпимыми.

Однако обычно те случаи, когда человек обещает измениться, но не меняется, означают одно из двух:

Во-первых, он мог согласиться с вами, просто чтобы успокоить.

Во-вторых, он может быть счастлив именно сейчас, то есть текущее положение приносит выгоды, от которых не хочется отказываться.

Придирки редко приносят какую-то пользу, особенно в тех случаях, если человек (чаще мужчина) не любит, когда его к чему-то принуждают. Остается только одно — попытаться как можно яснее понять, что важно для вас и что в текущем положении устраивает партнера. Если обоим удастся найти способ сохранить те же выгоды после перемен, партнер обязательно изменится. В противном случае следует приветствовать и укреплять любые, даже самые незначительные перемены к лучшему.

Иногда помогает метод «обмена любезностями»: каждый партнер в чем-то меняется, чтобы оба остались довольны.

Обвинения.

Правильный выбор целей очень полезен и при решении проблем в личных отношениях, так как цель — это то, что хочется изменить. Когда становится понятно, что именно нужно менять, приходит решение проблемы.

Обычно сложности возникают у нас всякий раз, когда недостает того, чего нам хотелось бы. Однако неудовлетворенное желание превращается в настоящую трудность только тогда, когда недовольство достигает определенного критического уровня. После этого и появляется желание перемен.

Как и в вопросе физической боли, у каждого человека свой порог терпимости в том, что связано с неудовлетворенностью. Один разрывает отношения при малейшем подозрении, что партнер принимает за него решения или указывает, как следует поступать. Другие счастливы и под чужим каблуком, когда их жизнью полностью руководит партнер.

Если проблема касается личных отношений, у нас есть возможность сосредоточить внимание на другом человеке, и потому мы склонны оценивать эти сложности с точки зрения обвинений, а не целей. Мы обращаем внимание не на то, чего хотим, а на то, что не так и кто в этом виноват.

В близких отношениях многие проходят такой путь:

Вначале отношения нравятся, партнер приносит радость, и человек доволен, что тот рядом.

Затем начинается удобный этап согласия с тем, что есть.

Первоначальный восторг слабеет. Человек не предпринимает усилий, чтобы удержать прежнее удовольствие, и просто привыкает к партнеру. Он не знает, как изменить отношения.

Потом исчезает и это. Нарастает неудовлетворенность. Человек не понимает, как вернуть утраченную радость или придумать новый повод для счастья.

Наконец он достигает того порога, когда обстоятельства становятся нестерпимыми. Он принимает решение что-то предпринять. Именно на этой стадии на сцене во всей красе разворачивается драма взаимных обвинений.

Наша культура уделяет основное внимание неправильному, она занимается лечением, а не профилактикой. Консультантов и психотерапевтов, помогающих несчастливым парам, в мире намного больше, чем агенств, где людей учат азам счастливого брака. И психология в частности, и медицина в целом склонны исправлять то, что уже испортилось. Когда речь идет о болезнях, профилактика по-прежнему плетется в хвосте.

Интересно, как было бы устроено наше здравоохранение, будь оно организовано по примеру Древнего Китая. Там врачам платили лишь до тех пор, пока пациент был здоров. Если он заболел, доктор не получал ничего, пока не поднимал его на ноги. Это намного лучше, чем современная система, где заработок медика прямо пропорционален числу больных. Возможно, консультантам по вопросам семьи тоже нужно платить лишь в том случае, если их клиенты счастливы.

Оживленнее всего супруги беседуют, когда семейные дела идут наперекосяк либо возникают другие требующие решения вопросы. Озабоченность проблемой часто сводится к поиску виноватых, выплескиванию раздражения и борьбе с горькими последствиями случившегося. Семейные споры развиваются по схеме теннисных матчей: один бросает обвинения, другой отражает их назад.

Одни наши знакомые жили так, словно постоянно соревновались друг с другом. К обвинениям они относились как к завоеванным очкам, которые можно было приберечь на будущее (на случай собственной ошибки). Равновесие сип колебалось в зависимости от того, кто был кому должен, то есть ошибался чаще и серьезнее. Они разработали сложнейшую систему подсчета очков, которая, впрочем, никогда не обсуждалась открыто. Однако она явно устраивала обоих, так как и муж, и жена твердо ее придерживались.

Тень обвинений.

Вот небольшое упражнение, призванное показать, к чему могут привести обвинения. Вспомните какую-нибудь проблему, связанную с вашим партнером. Старайтесь выбрать что-то незначительное (перейти к вопросам жизни и смерти мы всегда успеем).

Приведенные ниже шесть вопросов предполагают, что в случившемся кто-то виноват. Произнесите их обвинительным тоном прокурора:

В чем именно, по вашему мнению, заключается проблема?

Давно ли вы начали считать это проблемой?

Кого (или что) вы считаете виновным?

Насколько серьезна эта проблема?

Какие ощущения вызывают у вас мысли о проблеме?

Почему вы до сих пор не обдумали ее до конца?

Скорее всего, эти вопросы лишь вызовут у вас неприятные чувства и ничуть не помогут решить проблему. Взаимные обвинения часто предполагают желание снять с себя ответственность. В домашних ссорах разговоры, по существу, приводят к порочному кругу:

— Это ты виноват!

— Нет, не я. Ты сама виновата.

— Но если бы ты не сделал то-то и то-то...

Я бы никогда так не поступил, если бы ты не сказала, что...

Проблема остается нерешенной. Не удивительно, что рано или поздно оба сдаются и погружаются в тягостное молчание. В таких диалогах не выясняется разница во взглядах. Они предназначены только для того, чтобы сбросить на кого-то вину.

Вероятно, вы уже поняли, какие сложности могут породить шесть обвиняющих вопросов. Если у вас еще остались неприятные чувства после ответов на них, встряхнитесь и задумайтесь над совершенно другими вопросами:

Чего я хочу?

Как я узнаю, что добился желаемого?

Что еще улучшится, если это случится?

Какие из имеющихся в моем распоряжении средств могут оказаться полезными при решении этой проблемы?

Делал ли я нечто подобное в прошлом?

Каким должен стать первый шаг к изменению ситуации в желаемом направлении?

Эти вопросы намного полезнее. Они переносят наше внимание на необходимые перемены, на то, чего мы на самом деле хотим. Они улучшают душевное состояние и побуждают к решению проблемы. Именно такие вопросы следует задавать себе, столкнувшись с проблемой (то есть с тем, чего вы не хотите) или помогая партнеру справиться с его проблемами, когда вы их обсуждаете.

Вы можете обдумывать любую проблему вместе, просто заменив «я» на «мы»:

Чего мы хотим?

По каким признакам мы поймем, что добились желаемого?

Что еще улучшится, когда это случится?

Какие из имеющихся в нашем распоряжении средств могут оказаться полезными при решении этой проблемы?

Какие практические шаги в нужном направлении мы можем сделать прямо сейчас?

Обвинения настраивают друг против Друга, а эти вопросы помогут объединиться в поисках решения.

Задачи супружеской пары в целом тоже очень важны. Существование общих целей и взаимопомощь облегчают отношения, улучшают их. Коллективизм основан на объединенных усилиях, направленных на общую цель. Чем заняться в выходные? Какой дом купить? Играть ли свадьбу? Пригласить ли в гости знакомых? Когда в решение таких вопросов вовлечены оба партнера, связь между ними укрепляется.

Я (Робин) знаю супружескую пару, у которой была только одна общая черта: оба любили украшать свой дом. Они выбирали комнату, обсуждали общую цветовую гамму, закупали краску, срывали старые обои, клеили новые — и делали все это вместе. Потом они собирали гостей, предлагали им взглянуть на дело своих рук и выслушивали восторги. Еще не очистив руки от пятен краски, они тут же переходили к другой комнате, и все повторялось. Эти люди были очень счастливы, хотя редко говорили со мной о чем-то кроме интерьера квартиры. Похоже, их интересовало только это.

Часто говорят, что за каждым великим мужчиной стоит женщина. Точнее было бы сказать, что за каждой великой личностью стоит надежный партнер. Когда мы добиваемся того, чего хотели достичь, у большинства из нас повышается мнение о самом себе. Успех творит настоящие чудеса с нашими представлениями о себе и уверенностью в своих силах. Если же партнер помогает нам достичь желаемого, связь с ним укрепляется, так как мы ощущаем его поддержку. Но помощь должна быть взаимной. Если один партнер превращается в инструмент, средство достижения целей, но не получает ничего взамен, это рано или поздно приведет к обидам.

Однажды мы слышали по радио интервью с одним известным человеком. Когда его спросили, как семья относилась к тому, что он уделял столько времени работе, и чем она ему помогала, гость долго молчал, а затем сказал, что добивался всего только ради своих близких. Домашние хотели, чтобы глава семьи стал выдающимся человеком. «Во всяком случае, — неуверенно добавил он, — мне так кажется».

Чего хотим мы?

Обсуждая со своим партнером то, чего вы хотите добиться как пара, можно воспользоваться теми же вопросами, что помогают уточнить индивидуальные цели. Благодаря им семейный совет не перерастет в семейную сцену! Эти вопросы прояснят, чего вы хотите, и, следовательно, облегчат выполнение намеченных задач.

Подчеркивая те или иные стороны процесса, можно ставить перед собой как единичные цели (покупка нового дома), так и долговременные задачи улучшения отношений (сближение, совместные развлечения и т. д.). Это гибкий процесс, и по мере повышения опыта он приносит все больше пользы.

Вот вопросы, помогающие работать с общими целями:

Чего хотим мы оба?

Убедитесь, что формулируете цель утвердительно. Вероятно, вы можете долго перечислять, чего не хотите, но намного полезнее думать о

том, чего хочется. Скажем, если вам хотелось бы реже ссориться друг с другом, поставьте вопрос иначе:

«Нам хотелось бы жить в согласии».

При таком подходе в голове перестанут мелькать картины ссор.

Договорившись о том, чего вам обоим хочется, можно повысить мотивацию, оценив выгодные стороны предстоящих перемен. Достаточно задать себе вопрос: «Что мы получим/ добившись этого?» Ответы могут быть, например, такими:

«Нам хотелось бы жить в согласии».

«Это позволит нам чаще расслабляться и меньше уставать».

«Нам обоим будет приятнее возвращаться домой».

«Это укрепит наши взаимоотношения».

«Мы будем чувствовать себя счастливыми, жизнь станет радостнее».

Но как вы узнаете, что достигли желаемого? Что и как изменится?

Лучше всего выработать четкое, основанное на ощущениях описание грядущего успеха. Подумайте, что увидите, услышите и почувствуете, какой вкус и запах ощутите. Тогда вы будете точно знать, какие признаки и поступки станут свидетельствами успеха. Разработав такие критерии, вы сможете осознать желаемое будущее и тем самым приблизите его.

Например, если вы хотите стать хорошими родителями, эта мысль будет оставаться смутной и неопределенной, пока вы не уточните, что начнете уделять детям не меньше такого-то количества часов в день. Определяя необходимые свидетельства, опишите их результаты: что именно будете видеть, слышать и чувствовать вы сами и другие люди.

Составьте список имеющихся в вашем распоряжении ресурсов. Какие средства потребуются для достижения общей цели?

К числу подобных ресурсов относятся личные качества, вещи, деньги и образцы для подражания (мы говорили об этом в начале главы, когда речь шла об индивидуальных целях). Подумайте, с чем придется расстаться, чтобы добиться желаемого.

Одна пара, которой я (Робин) помогал это проделывать, должна была получить крупное выходное пособие. Они настроились на то, что смогут приобрести на эти деньги ресторанчик за городом, о чем семья мечтала уже долгие годы.

Когда мы дошли до этого вопроса и я спросил, чем им придется поступиться, если эта мечта сбудется, возник целый перечень хобби и любимых занятий, которые пришлось бы принести в жертву на этот алтарь. Если они начну! заправлять рестораном, не останется времени на гольф, теннис, многочисленных друзей и любимую собаку. Список продолжал расти. Хотя ресторан был их давней мечтой, теперь они понимали, что эта идея непрактична, а отказ от прочих удовольствий может поставить под угрозу их личные отношения.

Помните, что текущее положение может иметь не всегда очевидные преимущества, которые исчезнут после достижения намеченной цели.

Другая супружеская пара, с которой я работал, отчаянно пыталась добиться того, чтобы муж научился проявлять свои чувства и любовь. Он изо всех сил старался нежно обнять жену, но не мог сдвинуться с места.

Он хотел улыбнуться, глядя ей в глаза, но просто не мог этого сделать.

Мы начали с самого начала и попытались разобраться, с чем ему придется расстаться, если он начнет проявлять свою любовь открыто. В результате выяснилось, что им руководит желание быть похожим на отца, который был еще сдержаннее. Согласно представлениям мужа, не подражать отцу значило бы в чем-то упрекать его, отрицать его любовь. Нам удалось обсудить другие формы поведения, доказывающие, что сын верен своему отцу, а затем дополнить ими поведение мужа. После этого уже ничто не мешало ему проявлять нежность по отношению к жене.

Итак, задайте себе вопрос: «Правильной ли кажется выбранная цель для каждого из нас в отдельности и для обоих как семьи?»

Малейшие колебания указывают на то, что вам нужно еще раз пересмотреть эту цель, так как она не вызывает полной убежденности. Возможно, одна сторона вашей души целиком согласна с ней, но какая-то другая протестует.

Затем вам нужно составить план и продумать, как поступить прямо сейчас, чтобы приблизиться к желаемому.

Поставленные цели редко осуществляются без усилий. Стремление к цели, выходящей за границы возможного, не только причиняет душевную боль, но и ведет к быстрому разочарованию.

Определите, какие преграды ждут на пути к цели. Устанавливайте перед собой небольшие, выполнимые задачи, поступательно ведущие к окончательному успеху. Промежуточные цели должны быть такими, чтобы вы имели над ними власть, могли влиять на исход своих действий и не сомневались в победе.

Есть два подхода к общим целям обоих партнеров. Одни пары предпочитают исходить из того, что есть, и составлять план постепенного продвижения к цели. Другим больше нравится двигаться в обратном направлении. Если вы относитесь к первым, полезно почаще задавать себе вопрос: «Что нам мешает?» Например, если целью является покупка более просторного дома, то ответ на этот вопрос может звучать так: «Мы не знаем точно, где хотели бы жить». Таким образом, первым пунктом плана станет выбор подходящего места. Затем можно задаться вопросом: «Допустим, мы выбрали, где хотим жить. Что может помешать нам купить дом после этого?» Ответ станет следующим пунктом плана.

При обратном подходе вопросы следует начинать словами: «Что должно будет произойти непосредственно перед тем, как...» Если речь идет о покупке нового дома, то непосредственно перед самым переездом должна пройти подготовка к нему, до того — обмен договорами с предыдущим владельцем, и так далее.

В уточнении целей есть определенная угроза: общие цели могут столкнуться с индивидуальными. Однако одно не должно исключать другое, и потому стоит честно признаваться себе, насколько общие цели согласуются с вашими собственными планами. При работе над личными целями тоже нужно учитывать, как они скажутся на партнере. Общие цели обычно важнее индивидуальных, так как оказывают влияние на обоих партнеров.

В противном случае вас подстерегают две опасности. Если один партнер просто угождает желаниям, потребностям и нуждам второго, у него рано или поздно возникнет такое чувство, будто он превратился просто в удобную мебель. Вторая опасность заключается в том, что личные отношения полностью поглотят индивидуальность каждого партнера. Они будут делать все вместе, во всем соглашаться, у них не будет никакой личной жизни, кроме семейной, и в результате возникнет нечто вроде сросшейся личности.

В правильных взаимоотношениях партнеры могут быть настолько близки, чтобы ни один не испытывал недостатка в свободном пространстве. Не ограничивая партнера, мы одновременно освобождаем место и для себя. Необходимо равновесие. Отличные отношения не определяются жесткими законами, правила меняются в тот самый миг, когда начинаешь думать, что в них разобрался. Однако хорошие отношения всегда подчеркивают личность каждого партнера, предоставляют ему возможность самовыражаться.

Если отдаешь интересам отношений слишком много себя, это почти всегда приводит к обидам и отсутствию счастья.

С другой стороны, личные отношения — не просто способ удовлетворения материальных и сексуальных потребностей, одновременно позволяющий заниматься своими делами или только тем, чем хочется. Нам известны супружеские пары, отношения которых улучшались после того, как один из партнеров начинал настойчивее утверждать свои права. Разумеется, во многих других семьях одному из супругов приходилось становиться уступчивее, уделять больше внимания потребностям партнера и тем самым выстраивать более крепкие отношения.

Что бы вы ни предпринимали для улучшения своих отношений, эти действия следует прекратить, как только установится здоровое равновесие. Личные отношения полезно оценивать с точки зрения уравновешенности своих желаний, потребностей партнера и, наконец, совместных целей.

В одной супружеской паре, с которой я (Джозеф) был хорошо знаком, муж (прежде очень пассивный) начал утверждать свои права, но делал это слишком быстро, вызвав у жены не столько удивление, сколько озадаченность и обиду. Ему стоило отступить, и необходимость подобного шага его вначале смущала, ибо это выглядело бы так, будто он ошибался в своем стремлении к переменам. «Но я действительно сделал все это! — заявил он. — И мы оба согласились, что я поступил неправильно!» Однако ошибочным было не само желание что-то изменить. Он просто перестарался.

Хорошие отношения всегда связаны с равновесием, а правильными следует считать те поступки, которые возвращают обоих партнеров к гармонии. То, что было правильным поступком год назад, в следующем году может оказаться большой ошибкой. Именно поэтому личные отношения остаются самой удивительной и сложной стороной нашей жизни.

Глава 6. Перемены.

Выяснив, чего нам хочется, можно поговорить о переменах.

Обдумывая перемены, руководствуйтесь двумя правилами.

Во-первых, следует сберечь хорошие стороны текущего положения. Собираясь что-то менять, мы иногда теряем то, что обязательно нужно сохранить, чтобы изменения имели смысл. Нет поступков, меняющих все и сразу.

Во-вторых, нежелательные стороны текущего положения нужно заменить чем-то лучшим. Перемена поведения в рамках личных отношений должна принести какие-то преимущества, иначе просто не возникло бы желания что-то менять. Но это вовсе не означает, что сейчас нам плохо, хуже некуда. Стремление к переменам не отрицает всего, что было раньше. Не стоит считать, что прошлое — это время, потраченное впустую. Оно должно помочь сделать будущее лучше. Оставаться прежним ради того, чтобы подтвердить правоту прошлого, — вот самое сковывающее убеждение на свете.

Хотя нас интересуют прежде всего изменения личности, в действительности такого явления вообще не существует. В рамках отношений оба партнера все время меняются. Если меняется один, другому тоже приходится измениться, чтобы приспособиться к новым поступкам первого. Перемены могут быть неприметными, но они необходимы. Итак, даже если инициатива исходит только от одного партнера, меняются оба.

Это означает, что, если вы хотите что-то изменить в своих отношениях и готовы стать немного другим, партнеру придется последовать вашему примеру. Он должен облегчить вам изменения, поддерживая вас и способствуя тому, чего хотите вы оба. Мы видели много примеров, когда один из партнеров хочет измениться, так как текущее положение его не устраивает. Он пытается что-то менять, но партнер ведет себя по-прежнему. Из-за этого первому очень трудно добиться желаемого.

Скоро у вас появится представление о том, насколько ограничивают нас условности, как они мешают делать то, что мы хотим, что считаем правильным и необходимым. Иногда человека тянет к определенному типу людей — тем, кто не оказывает поддержки, приносит вред. Он начинает удивляться, почему все время сталкивается с такими людьми, хотя не ищет подобных знакомств.

Довольно распространена привычка губить личные отношения в тот самый момент, когда они налаживаются и приносят радость.

Бывает и так, что человеку удастся вообще ни с кем не завязывать тесных отношений. Тогда у него возникает чувство, что, если бы он стал немного другим, характер его личных отношений тоже изменился бы к лучшему.

Окружающие постоянно дают нам советы, но мы не обращаем на это почти никакого внимания. Прислушаться к таким советам значило бы признать, что с тобой действительно что-то не в порядке, а подобная мысль очень неприятна. Скорее, окружающие просто ошибаются. Ни один человек не изменится лишь потому, что кто-то попросит его об этом. Каждый должен сам убедить себя в том, что это необходимо. Однако если

разные люди говорят вам об одном и том же, стоит на минуту присесть и задуматься об этом. Это просто обратная связь. Подумайте о том, что многие люди могут не высказываться так откровенно, а просто перестать с вами общаться!

Размышляя о том, что именно нужно в себе изменить, не забывайте о важности фактических свидетельств. Глупо не обращать на них внимания. Вспоминается история про одного человека, который зашел в лавку портного и пожелал взглянуть на красную ткань в клетку. Владелец магазина раздраженно воскликнул: «За сегодняшнее утро вы уже восьмой покупатель, спрашивающий красную шотландку! Мне уже надоело объяснять, что мы не заказываем эту ткань из-за отсутствия спроса».

Вспомните случаи, когда о вас высказывали суждения, показавшиеся вам отрицательными. Сколько людей выражали эту мысль? Если вы неоднократно получали замечания о самом себе или своем влиянии на других, допустите на минуту, что эти мнения на чем-то основаны. Вы не обязаны соглашаться с ними, просто представьте себе такую возможность. Многократные случаи обратной связи указывают на общность восприятия. Вполне возможно, что эти точки зрения могут обогатить наши взгляды на мир.

Вопрос взаимоотношений.

Вы довольны текущими личными отношениями? Если бы у вас была волшебная палочка, позволяющая мгновенно внести в свои отношения любые перемены, чего бы вы пожелали?

Возможно, вы считаете свои отношения хорошими, но хотите сделать их еще лучше. Не исключено, что вы заметили определенную схему неудач: вы вступаете в те отношения, которые вас не удовлетворяют, затем понимаете это, рвете связь и начинаете все сначала с другим партнером — только для того, чтобы, узнав его лучше, вновь понять, что ошиблись как и в предыдущий раз. Все дело в том, что близкие отношения — это ответ на определенный вопрос. Каждого из нас мучает один вопрос, и мы находим ответ на него, разыскивая того партнера, с которым нас соединяет взаимная привязанность.

Вопрос обычно определяется нашим воспитанием и навечно отпечатывается в голосе обусловленности. Чаще всего он зависит от того, как вырастили нас родители, но может возникнуть и на основе более общих переживаний.

В детстве мы пытаемся узнать, как устроен мир. Мы хотим, чтобы он стал осмысленным. Мы стараемся постичь взаимоотношения родителей. После этого остаются некоторые вопросы, и позже мы ищем ответы на них в жизненном опыте, поскольку в свое время просто не могли выразить эти вопросы словами.

Основополагающий вопрос взаимоотношений:

Что мы пытаемся узнать, вступая в личные отношения?

Вот примеры основных вопросов из числа встречавшихся нам на практике:

Достоин ли я любви?
Могут ли мужчина и женщина жить вместе без ссор?
Я нравлюсь другим?
Что происходит, когда люди ссорятся?
Существует ли любовь?
Смогу ли я хранить верность единственному человеку?
Насколько важна внешняя красота?
Достаточно ли я интересен, чтобы кого-то привлечь?
Насколько интересны другие люди?
Возможны ли близкие отношения без грубости?
Обязательно ли жениться, чтобы стать счастливым?
Через какой срок после первой встречи с человеком мне удастся затащить его в постель?
Удастся ли мне найти настоящую подругу сердца?
Понравится ли мой избранник родителям?
Как стать счастливым?
Как сделать счастливым другого?
Справится ли он с моим характером?
Основной вопрос отношений оказывает огромное влияние на подход к личным отношениям. Другие люди тоже улавливают наши вопросы, пусть и неосознанно.

Я (Джозеф) знал одну женщину, которая постоянно меняла партнеров. Ни один не задерживался рядом с ней дольше года. Рано или поздно каждый избранник начинал вызывать у нее чувство неудовлетворенности, хотя она не могла объяснить почему. Ее очень огорчало то, что ни одно из увлечений не переросло в нечто большее и все они оставались мимолетными связями. Поразмыслив над этим, она поняла, что бросала партнеров, так как ни один не казался ей достаточно хорошим. У нее все время мелькала подсознательная мысль о том, что где-то там, вдалеке, есть кто-то лучше. Задумавшись о своем воспитании, она смогла выделить в прошлом определенные закономерности. Ее вопрос взаимоотношений звучал так: «Достаточно ли он хорош для меня?»

Она выросла под крылом слепой любви отца, который говаривал: «Для тебя все недостаточно хорошо» (если вдуматься в буквальный смысл этой фразы, станет ясно, насколько она неоднозначна). Отец следил, чтобы у нее всегда было только лучшее. К юности она уже ждала от жизни только лучшего и оценивала поклонников теми же мерками, что автомобили, одежду, еду и домашнюю утварь: малейший изъян — и товар отправлялся в магазин на обмен. Воспитание заставило ее искать совершенства в других людях.

Кроме главного вопроса, был и еще один: «Что с ним не так?» Она не только заранее предполагала, что у каждого есть свои недостатки и слабости (в этом она была совершенно права), но и старательно выискивала их в партнере, а обнаружив, тут же прерывала с ним отношения.

Впрочем, в ее главном вопросе была одна положительная сторона, которую важно было сберечь: она действительно многого заслуживала.

Отец учил ее тому, что она значительна и достойна лучшего. Это принесло моей знакомой высокую самооценку, сыгравшую немалую роль в привлекательности.

Нам приятно общаться с теми, кто высоко себя ценит. Им не нужно постоянно что-то себе доказывать, и потому они не пытаются изобразить нас не такими, какие мы на самом деле.

Когда та женщина поняла это, она перестроила свой вопрос так:

«Как мне извлечь из партнера лучшее?»

Следующее упражнение поможет вам выявить собственный главный вопрос отношений:

Вспомните романтические отношения, которые складывались у вас в прошлом.

Что у них общего?

Вы замечаете какую-нибудь схему?

С чего обычно начинался разлад?

О чем бы вы спросили, если бы могли задать потенциальному партнеру только один вопрос?

Если в отношениях что-то не так, то на какой вопрос они отвечают? (Например, вы можете поймать себя на мысли «Я знал, что ничего не выйдет, потому что...»)

Что вы обычно хотите узнать о другом человеке?

Что вы хотите узнать о самом себе?

Чего не хватало тем отношениям? (Чем бы это ни было, вопрос может сводиться к тому, как определить это словами.)

Вопросы личных отношений не следует считать проблемами, они могут оказаться очень полезными. Все зависит от того, как ищется ответ, чего хочешь добиться от партнера.

Обнаружив вопрос, который кажется вам важным, хорошенько обдумайте его.

Какие неявные предположения кроются в этом вопросе?

Такие допущения могут быть вполне оправданными и иногда оказываются очень глубокими.

Например, вопрос «Понравится ли партнер моим родителям?» указывает на очень многое: во-первых/ человеку важно, чтобы партнер соответствовал системе ценностей его родителей, во-вторых, ему известно, что ценят родители.

Вопрос «Существует ли любовь?» подразумевает сомнения, иначе его бы просто не задавали.

Определив свой вопрос, обратите внимание на то, с какими интонациями вы его задаете. Например, в зависимости от тона голоса вопрос «Могут ли меня полюбить?» может нести в себе оттенок легкого сомнения или полного неверия.

Посмотрите, как построен ваш вопрос, полный он или неполный. На полным вопрос можно ответить «да» или «нет».

Таким является вопрос «Могут ли меня полюбить?»

Разумеется, этот вопрос очень важен и многое зависит от того, какого рода доказательства принимаются в расчет.

На неполный вопрос нельзя ответить просто «да» или «нет».

Примером может служить вопрос: «Насколько сильно меня могут полюбить?»

В целом, неполные вопросы лучше полных, так как требуют больших раздумий, более широкого спектра поисков ответа, но в то же время опираются на меньшее число скрытых допущений. На полный вопрос можно ответить «Нет», а это заводит в тупик.

Если ваш вопрос полный, сделайте его неполным. Это уже будет большим шагом вперед.

«Смогу ли я найти подругу сердца?» можно превратить, например, в вопрос «Какая женщина может стать для меня подругой сердца?» Вопрос «Понравится ли этот человек моим родителям?» перестраивается во фразу «Насколько важно, понравится ли этот человек моим родителям?»

«Смогу ли я сделать его счастливым?» превратится в «Как мне сделать его счастливым?», а «Справится ли он с моим характером?» — в «Как он сможет справиться с моим характером?»

Еще раз взгляните на свой вопрос и посмотрите, на каких ценностях он основан. Насколько важны для вас эти ценности?

Например, вопрос «Сможет ли он меня защитить?» означает, что вы цените надежность. «Весело ли с ним будет?» подразумевает значимость развлечений.

Наконец, что говорит этот вопрос о вас как о человеке?

Такие размышления позволят многое узнать о собственных ценностях, убеждениях и допущениях в отношении себя и других. Пары нередко сходятся по той причине, что их вопросы хорошо согласуются, а ценности и предположения совпадают. Иногда вопросы дополняют друг друга (если один партнер соответствует ценностям, важным для второго).

Один наш знакомый постоянно защищался от обвинений в эгоизме. Он неистово доказывал, что альтруистичен. Он просто знал это. На самом деле, он знал, что хочет быть альтруистом и непременно станет им — как только заработает достаточно денег. Интересно, что, по его мнению, «альтруизм» означал умение расставаться с деньгами, но, если задуматься, мы оцениваем это качество не только финансовыми мерками. Можно быть щедрым духом, отдавать другим самого себя. Мы оба знали людей, у которых денег было совсем немного, но они щедро делились с окружающими своим временем, вниманием и теми незначительными суммами, которыми располагали. Время и внимание дороже денег, к тому же у многих из нас первого и второго намного больше, чем третьего.

Второй любопытной чертой нашего знакомого было то, что самого себя он оценивал по намерениям, а не поступкам. Впрочем, все мы склонны пользоваться этим двойным стандартом. Мы знаем, что хотели как лучше и обязательно поступили бы правильнее, если бы смогли. Когда наши поступки оборачиваются скверно, это просто ошибка, но мы-то знаем, чего хотели добиться на самом деле, и это все в корне меняет. Однако других мы судим по результатам их действий. Их побуждения нам неизвестны. Кроме того, мы склонны принимать чужие поступки на свой счет и часто обвиняем других в том, что они намеренно причиняют нам вред. Но это

неверно, такое случается чрезвычайно редко.

Некоторые люди ощущают (осознанно или подсознательно), что недостойны своего партнера. Они часто причиняют партнеру боль, чтобы заставить его уйти и тем самым укрепить собственное чувство несоответствия.

Причинение страданий партнеру — косвенный способ навредить самому себе.

Выход из такого печального положения заключается в том, чтобы тщательно пересмотреть свои убеждения и ценности, связанные со взаимоотношениями, а затем, возможно, поработать над основным вопросом отношений. Сковывающие убеждения такого рода часто вызваны голосом обусловленности, который твердит, например: «Ты никого не достоин. Любой, кто идет на сближение с тобой, оказывает тебе огромную честь».

Оценивая любые поступки — как свои, так и чужие, — помните, что они всегда имеют две грани. Есть то, как поступок выглядит изнутри (намерение), и то, как он выглядит со стороны (результат). Извне намерения окружающих не разглядеть. Умение «влезать в чужую шкуру» поможет нам стать терпимее, так как перед вынесением окончательного суждения появится возможность оценить поступок с обеих точек зрения, а это намного лучше поспешной реакции на внешние проявления.

Рассмотрим пример из жизни. В семье с тремя подрастающими детьми один из партнеров берет на себя роль кормильца. Предположим для простоты, что это отец. Чтобы удержаться на работе и обеспечить достаточный семейный доход, он много трудится, руководствуется чувством долга, платит за это высокую цену (стресс, усталость), но с каждым днем у него остается все меньше времени на семью. Для того чтобы работа, с которой он отлично справляется, приносила больше радости, он предпочитает любить свое дело. Поскольку работа представляет собой большую часть его жизни, эта тема господствует в его мыслях и речи. Если бы у него был выбор, он, конечно, предпочел бы легкую карьеру и возможность проводить больше времени дома.

Дети растут, и отец чувствует, что ему чего-то недостает. Но образ жизни семьи давно соответствует его доходам, и потому кормилец знает, что попал в ловушку. Мысли о поиске другого занятия выглядят бесперспективными. Он искренне хочет, чтобы у его детей было все, чего когда-то не хватало ему самому, но дети страдают прежде всего от недостатка общения с отцом.

В чем можно обвинить этого человека — в намерениях, определивших его поведение, либо в фактических последствиях поступков?

Можно ли его вообще в чем-то винить?

В домашней суете, когда вокруг все время звучат чьи-то голоса, когда нет времени присесть и спокойно поговорить, очень легко оценивать членов семьи только по поступкам и их следствиям. Разумеется, действительность, исход любых поступков служат окончательным мерилom, они остаются реальными независимо от побуждений. Но если понимаешь, что многие действия совершаются непреднамеренно, они принесут меньше

мучений. Боль обычно легче стерпеть, если знаешь, что тебе не хотели ее причинить. Оценивая исключительно действия, упускаешь из виду намерения, и тогда у другого человека возникает чувство, что его неправильно поняли, несправедливо высмеяли или наказали, не захотели выслушать до конца.

Себя мы склонны судить по намерениям, а других по их поступкам, так как чужие побуждения невидимы. Честно оценивать собственные намерения тоже очень полезно. Скажем, вы покупаете партнеру подарок. Почему вы это делаете? Хотите просто сделать ему приятное или надеетесь получить что-то взамен? Во втором случае у партнера вполне может возникнуть ощущение, что им пытаются манипулировать — если не сразу, то после того, как вы перейдете ко второй части задуманной «сделки». Следующий подарок будет восприниматься без радости, он вызовет естественный вопрос: «Что тебе нужно на этот раз?»

Сходным образом, нам следует отдавать себе отчет в том, почему мы упрекаем партнера. Мы хотим решить проблему или просто вызвать у него чувство вины? Быть может, нам хочется добиться морального превосходства, нажать на рычаг чувства вины? Мы действительно думаем только о том, как сделать личные отношения более гармоничными? Хотим помочь и себе, и партнеру либо пытаемся сделать взаимоотношения удобными прежде всего для себя?

Еще одним шагом, уводящим от понимания истинных побуждений другого человека, становятся выгодные для нас толкования его намерений. Любой поступок допускает множество объяснений, и поиск верной причины представляет собой часть попыток понять поведение окружающих. Однако мы очень редко признаемся: «У меня нет ни малейшего представления о том, почему ты так поступил», разве что пользуемся подобными фразами как скрытым вопросом, требующим объяснений.

Некоторые личные отношения очень осложняются взаимными подозрениями, так как супруги полагают, что любые слова несут в себе какой-то подтекст:

- Что сегодня на завтрак?
- Пойди и сам себе приготовь!
- Как ты себя чувствуешь?
- Прекрасно. Это тебя огорчает?
- Тебе помочь?
- Спасибо, как-нибудь и сама справлюсь!
- На этой неделе ты не так занят на работе?
- Да помню я, что нам скоро идти в гости!
- Сегодня я хочу заглянуть к своей маме.
- Все что угодно, лишь бы меня не видеть, да?

Не сомневаемся, что вы сами сможете вспомнить нема — до примеров такого рода.

Чтение мыслей.

Во время споров люди часто ведут себя так, словно умеют читать чужие мысли:

- Старые туфли брошены тут специально, чтобы меня поддразнить?
- Нет. (Отрицание намерения)
- Кто же их тут бросил, Пушкин? (Ссылка на поступок)
- Я. (Признание ответственности за поступок)
- Об этом я и говорю. Специально, чтобы вывести меня из себя. (Повторное утверждение своей способности читать чужие намерения)
- Нет. (Повторное отрицание намерения)
- Будешь отказываться от собственных слов?! (Очередное совмещение поступка с предполагаемым намерением)

Кстати, не показалось ли вам, что в приведенной выше сценке участвуют мужчина и женщина? Кому какие реплики принадлежат? Если вы поддались стереотипам, перечитайте этот диалог и попробуйте понять, почему вы так решили.

Когда кто-то пытается читать твои мысли, а после неверно толкует твои намерения, не стоит откликаться на обвинения гневом. Достаточно попросить привести доказательства, подкрепляющие эти выводы.

Спросите: «Почему ты полагаешь, что я собирался сделать именно это?» В то же время будьте честным перед собой и отдавайте себе отчет в своих истинных побуждениях.

«Чтение мыслей» иногда оказывается точным, хотя в этих случаях его уже не стоит так называть. Это скорее наблюдательность, умение понимать язык движений и сопровождающих слова невербальных намеков. Как уже отмечалось, в целом женщины справляются с этим лучше мужчин. Интуиция развита у них сильнее, так как мужчины больше полагаются на слова и толкуют их намного буквально. Женщины уделяют внимание не столько сказанному, сколько общему содержанию разговора и сопутствующим обстоятельствам.

Горе той женщине, которая полагает, что ее муж так же чувствителен и искушен в чтении мыслей, как она!

Те, у кого есть привычка читать чужие мысли, верят в собственные психические способности и ожидают от окружающих, что те тоже будут точно понимать их намерения, не задавая лишних вопросов. Они нередко заявляют: «Тебе следовало бы понять, что...», либо: «Ну почему я всегда должна объяснять, чего хочу?», либо: «Ты и так знаешь, что подарить мне на Рождество».

Это прямой путь к разочарованиям, особенно если эти слова исходят из уст женщины.

Перемены и взаимная поддержка.

Если у вас есть партнер, он, скорее всего, смирился с тем, что вы собой представляете. Он может желать, чтобы вы изменились, но вы оба уже приспособились друг к другу. Между вами установилось некое равновесие, действенное на определенном уровне. Если один из партнеров изменится (даже в лучшую сторону), поменяется и общее равновесие.

Чтобы соответствовать переменам, другому партнеру тоже придется измениться, пусть и невольно.

Трудности возникают, когда мы пытаемся что-то изменить, не затрагивая партнера. Во-первых, он может воспротивиться переменам или высмеивать их. В конечном счете ему приходится иметь дело с нами, какими бы мы ни становились. Когда мы меняемся, партнеру приходится прилагать определенные старания и осваивать новые способы общения.

Во-вторых, мы можем не получить поддержки, одобрительной обратной связи, которая необходима каждому для проведения длительных и устойчивых перемен в выбранной сфере.

В-третьих, перемены могут вызвать подозрения.

Вы внезапно для партнера предлагаете сходить куда-нибудь вечером, а в ответ слышите: «Интересно, что это ты пытаешься скрыть?»

У всех нас есть какие-то представления о своем партнере. Иногда возникает чувство, что знаешь его лучше, чем самого себя. Но это не так. Наше мнение о партнере отличается от его собственного, но никто не в силах совершенно точно понять другого, ведь мысли и побуждения, взгляды и ценности остаются незримыми, пока человек не высказывает их сам. Окружающие видны нам только со стороны, а самих себя мы знаем изнутри. Впрочем, ни то, ни другое не является окончательной истиной, так как у каждого есть внешнее и внутреннее лицо.

Проблемы начинаются с того, что мы приписываем очевидным поступкам скрытые мотивы. Иногда мы попадаем в точку, но намного надежнее просто спросить партнера о его намерениях, поскольку иначе невольно предполагаешь самое худшее.

Пытаясь измениться, объясните партнеру, чего вы хотите достичь, даже если он сам меняться не хочет. Пусть он знает: вы надеетесь, что эти перемены окажут благотворное влияние на вашу совместную жизнь. Расскажите ему, какая поддержка вам потребуется. Это повысит шансы на успешное воплощение задуманного в жизнь. Если у вас нет партнера, заручитесь помощью близкого друга.

Если вы решили проводить намеченные изменения с помощью партнера, важно оговорить определенные правила. Прежде всего, никакого злорадства. Высказывания вроде: «Я так и знал. Если бы только ты меня послушала! Я ведь говорил тебе, но ты не обращала внимания. Это станет для тебя уроком на будущее» мешают любым переменам, которых хотят оба партнера.

Во-вторых, пусть прошлое остается в прошлом. Оба партнера должны сделать его частью истории. Чувство вины и обвинения — самые мощные якоря, приковывающие нас к несчастливому прошлому. Они зеркально отражают друг друга: чувство вины рождается из-за обвинений самого себя в каком-то проступке.

Для того чтобы избавиться от чувства вины, нужно прекратить обвинять партнера.

Следует отбросить склонность к самооправданиям и непоколебимому ощущению собственной правоты. Необходимо оставить мысль о том, что нежелательный ход событий непременно должен вести к поиску

виноватых. Иногда нечто плохое случается само собой, поскольку ни у кого нет полной власти над обстоятельствами внешнего мира.

В-третьих, постарайтесь избавиться от связей с прошлым. Начиная меняться, многие люди запутываются в сетях прошлого, существенно затрудняющих перемены. Если, к примеру, человек хочет бросить пить, ему вряд ли стоит заглядывать в бар, где он частенько сживал раньше. Само пребывание там вызовет неутолимое желание промочить горло.

Чтобы перемены дались проще, ходите в новые места, делайте что-то непривычное, в конце концов, смените стиль одежды. Если необходимо, поменяйте квартиру. Делайте все что угодно, лишь бы избавиться от давних ассоциаций. Дайте себе возможность выстроить новые связи.

Скорость перемен.

Быстрота перемен не подчиняется каким-то жестким правилам. В различных обстоятельствах действенными становятся самые разные подходы. Одним людям легче иметь дело с медленным, поступательным процессом, позволяющим надежно оценивать свой прогресс. Другие предпочитают резкие повороты и мощные толчки, одним махом отправляющие их на новую орбиту.

Не так давно в одной газете был описан случай девушки, которая воспитывалась в такой строгости, что собственная нагота вызывала у нее чувство стыда. Отец внушал ей, что тело всегда должно быть прикрыто одеждой. Девушка никогда не раздевалась при свете и краснела от стыда при виде обнаженных людей. Однажды она поняла, что сыта этим по горло, что это — совсем не настоящее отражение ее внутреннего мира. В символическом акте избавления от навязанных условностей, под которыми крылась ее подлинная личность, девушка сорвала с себя всю одежду и выбежала на футбольное поле, где шел матч. Она помахала рукой толпе, подхватила мяч и успела забить его в ворота, прежде чем полиция увела ее с поля.

Я (Робин) еще подростком пережил резкую перемену в одной из сфер своих отношений с другими. Мой учитель труда, человек очень сознательный, из самых добрых побуждений добился того, чтобы школа отправила меня в заграничную поездку. Это были далеко не первые его хлопоты обо мне, так как он очень хотел, чтобы жизнь меня не испортила.

Однако я начал воспринимать все эти заботы как должное. В конечном счете он оказал мне дурную услугу, поскольку я уже не сомневался, что моя жизнь и дальше будет складываться удачно. Я стал высокомерным. Внимательность со стороны учителя сделала меня нахальным и развязным.

Как-то я оказался наедине с ним в классной комнате, и учитель высказал мне все, что думал. Он кипел от негодования. Чуть не плача, он спросил, почему я ни разу его не поблагодарил. Ему хотелось только одного — хоть какой-то признательности.

В первые мгновения я видел происходящее со стороны, словно не был участником событий. Возникло такое впечатление, будто смотришь фильм, где тебя самого играет какой-то актер. Потом я вновь стал собой и

посмотрел на стоявшего напротив человека. В тот миг я понял, что у других людей тоже есть чувства и потребности. И хотя эти желания отличаются от моих, они не менее сильны и настолько же искренни. Об этом говорили слезы в глазах учителя. Мне очень хотелось убежать. Слова благодарности застряли в горле. Сказать «спасибо» означало бы признать несостоятельность своего видения мира. Тем самым я вынужден был бы увидеть свои слабости, отсутствие мужества и, самое главное, отказать себе, как мне казалось, в удаче, позволявшей надеяться на лучшую участь в жизни.

Тот человек показал мне, что такое личная ответственность. Он научил меня сопереживанию. Я понял, что нужно учиться добиваться всего самостоятельно. Этот случай полностью изменил мои представления о том, как переживать неудачи.

Много лет спустя я встретил этого учителя в холле одной гостиницы. Стоило мне заметить его, как в душе тут же всколыхнулись давние чувства. Мне хватило смелости напомнить ему о том случае. Я собирался рассказать ему, насколько важным оказалось для меня умение благодарить, как изменило это мою жизнь, но он рассмеялся и понимающе кивнул, словно помнил тот случай не хуже меня. Я увидел, как при воспоминании об этом расправляются морщины на его лице, смягчается выражение глаз. Он сказал: «Да, в тот день я многому научился, и это изменило всю мою жизнь. С тех пор я помогал другим отнюдь не ради благодарности, и смог сделать намного больше!»

Резкие перемены.

Есть два вида перемен.

Одни означают постепенное исправление отношений с партнером. Это очень интересное занятие: ты меняешься, потому что хочешь этого.

Другие перемены проходят намного драматичнее. Проблемы настолько остры, что нужно менять что-то в корне. В таком случае полезно разобраться, как вы оказались в подобном положении. Это поможет понять, что сделать для изменения обстоятельств к лучшему.

Говорят, что любовь слепа, а порой и глуха. На самом деле она просто очень избирательна в том, что хочет замечать и слышать.

При первом знакомстве с человеком мы нередко видим только его достоинства, и это вселяет оптимизм. Иногда кажется, что вместе с новым человеком в нашу жизнь входит настоящее волшебство. Одно его присутствие таит в себе обещание того, на что мы всегда надеялись, наполняет надеждами на полнокровную и чудесную жизнь. Мы стараемся не замечать всего прочего, ведь это может разрушить наши мечтания. Вначале мы замечаем лишь хорошие черты. Больше того, чтобы образ стал совершенно идеальным, мы приписываем ему качества, которых на самом деле нет.

Однако в любых отношениях наступает переломный момент, когда розовые очки с треском разбиваются. Обычно это случается где-то на третий месяц знакомства, но может произойти и раньше. Мы внезапно

начинаем видеть другого человека таким, каков он есть. Это понимание рождается благодаря близкому знакомству с ним. Новый взгляд на человека намного важнее, поскольку сохраняется до тех пор, пока мы поддерживаем с ним отношения. Как бы ни звучало сочетание трех голосов, руководившее нами на протяжении первых трех месяцев знакомства, рано или поздно происходит смещение акцентов. Первоначальный восторг никогда уже не вернется. Именно поэтому страстные романы чаще всего не проходят испытания временем.

Несмотря на это, у многих возникает одержимость чарами первых трех месяцев. Когда им не удается вернуться в то счастливое время, они просто принимают за поиски нового партнера. Одна часть их души стремится к долговременной связи, но другая продолжает шептать о страстях и радостях первых дней знакомства.

У некоторых людей голос инстинкта звучит громче всех остальных. В частности, немало мужчин готовы довольствоваться только этим уровнем развития отношений. Многим парам нужно только это. Супружеские измены нередко начинаются с мощного полового влечения и предвкушения риска (с небольшими примесями других причин).

В фильме «Последнее танго в Париже» показана одна из таких историй: мужчина и женщина договариваются не называть друг другу свои имена из страха, что это отвлечет их от единственно важного.

Если под личными отношениями понимается не только отличный секс, нужно помнить об остальных гранях собственной личности и познать партнера с другой стороны. Согласие в сексе не означает общую совместимость и далеко не всегда ведет к долговременным отношениям (хотя, разумеется, для начала это очень неплохо). Если познакомишься с кем-то в отпуске и посвящаешь две недели страстному сексу, не стоит полагать, что те же отношения сохранятся и по возвращении домой. Три «С» — солнце, свобода и секс очень мощное сочетание, но в отсутствие первых двух условий секс становится совершенно иным.

Три внутренних голоса можно сравнить с лепестками цветка. Если очертания одного в точности накладываются на другой, взаимоотношения партнеров будут завершенными и согласованными. Но лепестки совпадают не так уж часто. Если одна сторона личности остается в тени, не используется и не оценивается по достоинству, в душе возникает беспокойство. Эта грань ищет признания, требует внимания и участия в событиях. Она боится погибнуть.

Самым опасным является пренебрежение сексуальной стороной отношений. Когда у партнеров не совпадают голоса обусловленности, один из них может проводить время в общении с друзьями, которые разделяют их взгляды. Если не сходятся голоса разума, партнеры обращаются к другим людям, с которыми можно обсудить свои мысли. Ни то, ни другое не считается изменой и не вызывает у партнера большого возмущения. Но при несовпадении голосов инстинкта один из партнеров может попытаться удовлетворить на стороне эту потребность, и тогда уж точно жди беды!

Некоторые люди изменяют партнеру лишь по той причине, что одна из граней их личности остается невостребованной. Новый человек, которому

удается вернуть ее к жизни, вызывает невероятное влечение, так как дни, месяцы и годы пренебрежения этой стороной личности могут вызвать полное отчаяние. Вот почему измены чаще всего скоротечны. Стоит дремлющей стороне добиться своего, как ее голос становится тише, а прочие голоса вновь набирают силу.

Другую опасность представляют чрезмерно стремительные, поспешные и далекоидущие планы. Некоторые люди не соизмеряют свой вклад в отношения с темпами партнера. Им кажется, что завоевать любовь можно лишь в том случае, если с самого начала беззаветно отдаешь себя другому человеку. Они верят в то, что любовь — это волшебное снадобье, решающее все проблемы, и потому им нужно как можно скорее добиться взаимности. Самоотдача партнеров должна быть согласованной. Есть риск вначале отдать другому слишком много, а потом разочаровать его.

Следует соблюдать разумное равновесие между преданностью и осторожностью, которая не позволит, чтобы твоей безотказностью злоупотребляли.

Власть над другими.

Попытки руководить партнером губят отношения быстрее, чем все прочее. Хорошие отношения предоставляют обоим свободу, позволяют оставаться собой.

В шестидесятые годы хиппи любили говорить, что, если хочешь что-то сберечь, нужно это отдать. Звучит странно и противоречиво. Как можно иметь то, что отдал? Кажется бессмыслицей, пока на личном опыте не убедишься: если слишком крепко за что-то цепляешься, непременно потеряешь.

Обычно люди пытаются управлять другими из страха потерять партнера. Они не уверены в своей привлекательности и в том, что партнер добровольно захочет остаться рядом. Однако чем упорнее пытаешься кем-то управлять, тем сильнее сопротивление. Нам известно немало случаев, когда насильственный контроль, призванный сохранить отношения, приводил к их гибели.

Мужчины пытаются утвердить свою власть с помощью грубой силы. Некоторые из них доводят женщин до ощущения полной беспомощности и безнадежности, чтобы те чувствовали потребность в сильном защитнике. Женщин заставляют нуждаться именно в том, что делает их несчастными. Мужчина неверно истолковывает любые слова и поступки, искажает их смысл, чтобы вызвать у женщины чувство вины. Он критикует внешность и таланты женщины, открыто заявляет о том, как жалеет, что судьба свела их вместе, досадует на свое невезение. Он восхищается другими, подразумевая, что его партнер существенно проигрывает в сравнении с окружающими. Женщина не может состязаться с мужчиной в физической силе, она скована заботами о детях и потому нередко откликается на подобные упреки пассивным сопротивлением: становится холодной в постели, своем последнем поле боя — и кто может ее в этом винить?

Женщины пытаются навязать свою власть иными, более утонченными

способами. Они могут, к примеру, использовать эмоциональный шантаж. Моральное превосходство компенсирует то, что женщине довольно легко причинить обиду и боль. Потому жены часто подчеркивают случаи, когда муж действовал неразумно. Это снижает его самооценку и вызывает угрызения совести. Мужчина чувствует, что обязан доказать обратное.

Самый распространенный способ вызвать у партнера чувство вины и добиться над ним власти сводится к игре «Если бы не ты...» В нее играют и мужчины, и женщины.

Другая стратегия контроля основана на принципе «Веди себя плохо, чтобы к тебе относились хорошо». Влечение партнера поддерживается поступками, которые ему неприятны. Для этого достаточно бранить его, попрекать, изображать отсутствие интереса, флиртовать с другими, разыгрывать недоступность и прибегать к прочим подобным уловкам. Этот метод срывает, так как бросает партнеру неявный вызов: докажи, что ты настоящий мужчина (женщина), попробуй добиться от меня взаимности! Такое стремление к господству часто вызвано страхом перед тем, что контролировать начнут тебя самого. Оно очень схоже с первобытными формами обольщения и обмана.

Главная проблема этой стратегии заключается в том, что унижения могут довести человека до точки кипения. Насколько дурно можно обращаться с партнером, чтобы это проходило безнаказанным, — вот чем измеряется его любовь.

Некоторые люди пытаются управлять своими партнерами, чтобы вылепить из них одного из родителей, воссоздать любовь, счастье и безопасность детства. Есть немало способов добиться этого, но все они так или иначе связаны с притворной беспомощностью, которая демонстрируется в надежде, что партнер выполнит за тебя то, что ты в состоянии сделать сам (то есть станет для тебя «родной мамочкой»).

Беда в том, что, если партнер станет «мамой и папой», тебе придется в каком-то смысле снова превратиться в ребенка — стать еще беспомощнее. Но, поскольку ты уже взрослый и совсем не так беспомощен, это вызовет обиду. С одной стороны, ты требуешь от партнера заботы, а с другой — обижаешься на него.

Помимо прочего, переход к подобным отношениям означает начало конца половой жизни. Наши отношения с родителями не связаны с сексом, и потому, если один из партнеров превращается в «мамочку» или «папочку», секса уже нет и быть не может.

Есть и еще одна опасность: связь между родителями и ребенком иногда намного сильнее близости с партнером. Оглядываясь на родителей, сохраняя верность их убеждениям, можно позабыть о необходимости внимания к тому, кто рядом.

Тот, кто ставит отношения с родителями превыше всего, нередко отказывает партнеру в праве делать то же самое.

Я (Робин) знал одну пару, в которой муж каждую субботу, независимо от обстоятельств, навещал родителей. Жена могла болеть, просто быть не в настроении — это не имело значения, родители были превыше всего. Первое время супруга относилась к родителям мужа очень хорошо, но с

годами они начали вызывать у нее стойкую неприязнь, хотя, конечно, в этом не было их вины. Муж, бывало, грустно спрашивал: «Ну почему ты так не любишь моих родителей?»

Подобные вопросы часто указывают на то, что человек ощущает себя скорее ребенком, чем взрослым, так как занимает перед партнером позицию обиженного малыша. Он хочет оставаться самой важной на свете персоной и для своих родителей, и для партнера. Но если покажешь спутнику жизни, что он имеет для тебя второстепенное значение, это непременно скажется на личных отношениях.

При попытках добиться власти над партнером рискуешь потерять то, что хочешь сберечь. Чем сильнее стремление установить над ним контроль, тем большего лишаешься. Собственно, теряешь ты ровно столько, сколько стараешься сохранить. Вернитесь к своим убеждениям и ценностям, к представлениям о себе и личных отношениях. Подумайте, что именно заставляет вас стремиться к власти над близким человеком. Спросите себя, чем за это придется расплачиваться и что вы надеетесь приобрести. А затем придумайте какой-то другой способ добиться желаемого.

Противодействие.

Может возникнуть впечатление, что если уж решил измениться, перемены пройдут легко. Это не так. Изменениям противимся и мы сами, и окружающие. Непримируемыми врагами намеченных перемен становятся порой самые близкие люди.

Относитесь к любому противодействию с должным уважением. Это тень того, что было полезно в прошлом. У каждого есть свои привычки и ритуалы, нам удобно делать какие-то стороны своей жизни простыми и стабильными. Благодаря тому что не приходится задумываться о рутине, появляется возможность посвятить большую часть времени и сил более важным задачам. Эта стабильность продолжает преследовать нас в виде сопротивления. Не расстраивайтесь, ощутив его. Противодействие означает, что в прошлом вы неплохо поработали над устойчивостью своей жизни.

При этом неожиданно понимать, что некоторые стороны жизни воспринимал до сих пор как должное, во многом полагался на привычки.

Помните, что привычка — это то, что было полезно в прошлом, хотя совсем не обязательно пригодится в настоящем и будущем.

Удостоверьтесь, что личные отношения не относятся к тем сферам жизни, которые сейчас полностью подчинены привычкам, иначе можно дойти и до того, что начнешь воспринимать партнера как мебель. Разница между «устойчивостью» и «застоем» не так уж велика.

Перемены могут не вызывать восторга из-за страха потерять нечто значимое. Вспомним о курильщиках, которые хотят бросить курить, знают о пагубных последствиях этой привычки, понимают преимущества избавления от нее — и все же не могут отказаться от сигареты.

Разумеется, у одних уже возникла физическая зависимость, но других

сковывают цепи зависимости социальной. Погружаясь в сущность их внутреннего сопротивления, можно обнаружить, что им требуется не порция никотина, а ощущение сосредоточенности, существование привычных ритуалов, глубокое дыхание либо дух товарищества, связывающий на перекуре малочисленных изгоев, которые вынуждены торчать под дождем на крыльце своей конторы. Само по себе все это не так уж плохо, но того же самого можно добиться и без помощи канцерогенов.

Я (Робин) не так давно работал с одним человеком, который всегда опаздывал домой. Он не хотел этого. Он понимал, как расстраивает жену, но всякий раз случалось одно и то же: он опаздывал. Эта привычка уже начала угрожать его семейным отношениям.

Мы изучили вероятные положительные стороны этого поведения, задавая ему такие, например, вопросы: «Чего бы вы лишились, если бы приходили домой вовремя?» либо «Какую пользу это вам приносит?» Когда я задавал очередной вопрос, он погружался в мучительные раздумья, воцарялась долгая пауза. Итогом стал такой перечень ответов:

«У меня появляется возможность многое обдумать». > «Это приносит мне ощущение свободы».

«Я чувствую, что сам себе хозяин».

«У чувствую себя сильным».

«Я чувствую, что мне все по плечу».

«Я знаю, что никто не сможет меня запугать».

«Я чувствую себя в безопасности».

По каким-то причинам (точнее, в результате определенного стечения обстоятельств) тот человек связывал опоздания с безопасностью. Таким образом, для того, чтобы вернуться домой вовремя, ему пришлось бы пожертвовать ощущением безопасности. Не удивительно, что внутренний голос требовал, чтобы он задерживался, — вопреки голосу разума, советовавшему поторопиться домой.

За нежелательным поведением, которое мы безуспешно пытаемся изменить, почти всегда стоят мощные положительные преимущества, которые, собственно, и мешают нам избавиться от вредных привычек. Определив эти побочные выгоды, мы можем найти иные способы удовлетворения тех же потребностей.

В частности, в описанном выше случае нам удалось подыскать те действия, которые позволили человеку сберечь ощущение безопасности, возвращаясь домой вовремя. Для этого достаточно было потратить определенную сумму на новые крепкие туфли. Трудно поверить, что подобный шаг способен помочь, но так оно и было.

Если у вас есть привычка, от которой хочется избавиться, составьте список ее преимуществ, задавая себе вопросы о том, какие выгоды приносят соответствующие поступки. Какие результаты этого поведения вам хотелось бы сохранить?

Вы можете, например, заметить, что грубите партнеру, так как хотите убедиться, что он вас любит. Как одно связано с другим? Если он остается рядом несмотря на грубость, значит, действительно вас любит. Подумайте,

насколько радостнее стала бы ваша жизнь, если бы вы проявляли свою любовь иначе.

Остаться собой....

Почему люди отрицают необходимость что-то изменить в себе и своих отношениях? Разумеется, многие просто хотят сохранить все как есть. Их это устраивает. То, что отношения не нравятся партнеру, не так уж важно. Измениться означает потерять кормильца, служанку, «мальчика для битья», покорного сексуального партнера либо того, кто чутко выслушает любые жалобы.

Другие люди из числа тех, кто не хочет ничего менять, отказываются признать допущенные в прошлом ошибки. Измениться означает для них обвинить себя в неправоте, а для многих это слишком горькая пилюля. Если человек считает себя непогрешимым, он может избрать самый простой путь и до конца жизни бесплодно доказывать окружающим свою правоту. Такие люди боятся запятнать белоснежные представления о самих себе. Многие не хотят меняться из страха потерять авторитет в своем кругу общения. Особенно часто это случается с людьми самоуверенными и крикливыми.

Некоторые не хотят ничего менять из страха признаться самому себе в том, какую боль они причиняли другим. Намного проще закрыть глаза на преимущества перемен и упорно жить по-старому.

Так или иначе, укрепление отношений может потребовать перемен от обоих партнеров. Не меняясь, мы остаемся прежними.

Нацелившись на будущее, нужно легко расставаться с прошлым — разумеется, после того, как извлечешь из него все уроки.

Разногласия.

Не бывает отношений без разногласий. Хорошие отношения не означают, что партнеры всегда сходятся во взглядах. Просто они умеют выражать свою точку зрения и с уважением относятся к мнению другого человека.

Столкновения взглядов наполняют личные отношения жизнью (если, конечно, противоречия не настолько серьезны, чтобы стать невыносимыми). Счастье и умение ладить друг с другом во многом зависят от того, как мы ведем себя в конфликтных ситуациях. Если не обращать внимания на проблемы, они, увы, не исчезнут и не перестанут доставлять неприятности. Наказывать друг друга тягостным молчанием — тоже не выход.

Выражайте свое несогласие разумно, пользуйтесь здравым смыслом, чтобы разобраться в проблеме, а для ее решения прибегайте к помощи эмоциональной убежденности.

Каким бы ни был повод для разногласий и споров, неумение понять чужую точку зрения остается основной причиной того, что конфликт быстро разгорается. В ссоре не может быть «правильной» точки зрения.

Мужчины часто полагают, что в любом споре можно победить с помощью логики, но логика бессильна, когда спорящих связывают чувства. Вполне возможно, что логика способна одержать верх в том случае, если на карту не поставлены эмоции, а оппоненты заранее договорились, что будут рассуждать логично.

Мужчины считают, что женщинам логика чужда, но это не так. При необходимости женщины могут быть очень логичными, просто не прибегают к услугам логики при решении проблем в личных отношениях.

С вами случалось нечто в этом роде: споришь с кем-то, и тут он говорит нечто такое, от чего ты вдруг начинаешь видеть все совершенно иначе? Прозрение окатывает тебя холодным душем. Это нередко случается в семейных ссорах. Одному из участников неожиданно приходится пересмотреть свои взгляды, оценить ситуацию с чужой точки зрения.

Общаться с партнером намного легче, если удалось влезть в его шкуру и понять, как он видит мир. Учитывая его точку зрения, мы повышаем вероятность удачного решения проблемы. Кроме того, тогда нам проще изложить свои взгляды как можно доступнее для собеседника.

Вы когда-нибудь наблюдали за ссорой со стороны, прекрасно понимая, что она ничего не даст? Не возникало впечатления, что вы понимаете взаимоотношения спорящих людей лучше, чем они сами? В подобных случаях объективная точка зрения приносит знания, недоступные участникам спора, так как они пребывают внутри происходящего.

Именно объективная позиция придает такую важность профессиям главного судьи, кинорежиссера или арбитра на ринге. Они оценивают события благодаря объективности своей позиции и непричастности к происходящему.

Чтобы решить проблему, нужно уметь отстаивать свою точку зрения, сопереживать собеседнику и понимать его взгляды — в общем, быть объективным.

Наша позиция основана на личном опыте, но это еще не означает, что мы правы. Чтобы прочувствовать взгляды другого человека, нужно совершить скачок в его действительность. Чем лучше знаешь собеседника, тем легче это сделать. Порой кажется, что между людьми, которые давно живут вместе, существует настоящая телепатическая связь.

Умение сопереживать другим — основополагающая человеческая способность, хотя мы ею пренебрегаем. Уважение к точке зрения собеседника отнюдь не означает отказ от собственного мнения, речь идет только об ином подходе. Это не значит, что один ошибается, а другой прав. Кроме того, существует и отстраненная позиция, которую занимает голос разума. Она позволяет оценить обе точки зрения, найти в них сходства и различия. С этого начинается уважение к своим близким.

Наконец, мы можем дополнить эти три основные позиции еще одной. Такая точка зрения принадлежит нам как супружеской паре, в которой установились те или иные отношения.

Что важно для нас обоих?

Как текущие разногласия соотносятся с тем, в чем наши взгляды

сходятся?

Что важно для вас как для пары и насколько (в этом контексте) существенны текущие противоречия?

Как развивать умение мысленно переноситься на одну из трех позиций? Прежде всего, это можно делать физически. Подражая поведению другого человека, мы отчасти перенимаем его внутреннее состояние. Подстройка показывает, что при копировании языка тела собеседника у нас возникает ощущение того мировоззрения, которое ведет к соответствующему образу действий.

Вот как это делается на практике: если у вашего партнера есть любимое кресло и он часто сидит в нем в каком-то характерном положении, просто сядьте на это место, когда партнера нет рядом, и примите такую же позу. Дайте себе время освоиться, пусть мышцы привыкнут к этому положению. Затем обратите внимание на свои мысли и чувства. Попробуйте уловить душевное состояние, связанное с этой позой. Следите за тем, о чем думаете, к каким выводам приходите, на что смотрите, какое возникает настроение, каким кажется сейчас окружающий мир. Новизна ощущений может вызвать искреннее удивление!

Если вы с партнером читаете эту книгу вместе, то можете предпринять поучительную прогулку. Отправьтесь вдвоем на свежий воздух (желательно, в достаточно уединенное место, чтобы вас не смущали посторонние взгляды). Один должен вести, а другой идти следом. Старайтесь, чтобы походка обоих была одинаковой. Обратите внимание, какие чувства вызывает у вас упражнение, какие данные из внешнего мира вы начинаете воспринимать, какое влияние это оказывает на ваше мировоззрение и отношения друг с другом. Поменяйтесь ролями, а по дороге домой обсудите возникавшие ощущения.

Вот еще одно хорошее упражнение, которое поможет разобраться в текущем конфликте, расхождении во взглядах либо ситуации, которую хотелось бы обсудить с партнером, хотя вы опасаетесь, что разговор может перерасти в спор.

Сядьте на стул и подумайте, как должен пройти предстоящий разговор, чего вы, собственно, хотите добиться, как вы произнесете то, что собираетесь сказать, и что именно скажете и сделаете, если намеченный подход не работает.

Встаньте, отвлекитесь от этих мыслей, переседайте на другой стул и представьте, что оказались на месте своего партнера.

Примите характерную для него позу.

Постарайтесь мыслить так, как, по вашим представлениям, рассуждал бы он.

Следите, чтобы при ссылках на партнера внутренний голос говорил «я», «мне» и так далее.

Исходя из соображений партнера, подумайте, чего бы он хотел добиться от этой беседы, что говорил бы и как отвечали бы на это вы (считая себя кем-то невидимым, кто сидит напротив).

Затем поднимитесь со стула и снова «станьте собой». Отойдите от обоих стульев и смотрите на них со стороны.

Вообразите, что вы с партнером сидите на своих местах, и наблюдайте за разговором с позиции свидетеля.

Мысленно представьте, как развивается эта беседа. Она должна быть правдоподобной, согласовываться с тем, что вы уже представляли, когда сидели на первом и втором стуле.

Мысленно или вслух опишите, что, вероятнее всего, произойдет дальше с двумя незримыми собеседниками. При этом называйте их по именам.

Собрав сведения со всех трех позиций, снова сядьте на «свое место» и «станьте собой». Оцените свой подход к предстоящему разговору, учитывая полученные знания. Возможно, вы решите придерживаться ранее намеченного плана. Это очень хорошо, так как теперь вы сможете действовать с большей уверенностью в правильности своего подхода. Но, скорее всего, вам захочется внести в первоначальный план определенные поправки.

Помните, что даже незначительные перемены могут существенно повлиять на течение и исход беседы.

Равновесие точек зрения.

Иногда работа с различными позициями не приносит большой пользы, поскольку мы продолжаем ограничивать себя сдерживающими убеждениями, голосом условностей. Первая позиция оказывается не настолько мощной, какой могла бы стать, а третья — не такой уж объективной. Помимо прочего, разные позиции могут вызвать противоречивые чувства. Однако есть способ прояснить все точки зрения и добиться их равновесия. Кроме того, этот подход принесет немало полезных знаний о том, насколько хорошо вы понимаете, чем же отличаются ваши взгляды от мнения партнера. Вам уже не придется пересаживаться с одного стула на другой, так как это упражнение выполняется мысленно.

Вспомните о какой-нибудь проблеме или разногласиях, возникавших у вас с партнером в прошлом.

Оцените ситуацию с собственной точки зрения.

Что вы видите?

Откуда вы смотрите на происходящее?

Вы вовлечены в события, видите их от первого лица?

Убедитесь, что занимаете первую позицию, то есть не наблюдаете за собой со стороны. Вы уравновешены? Что вы слышите?

Какие голоса вы слышите и откуда они исходят? Какие ощущения у вас возникают? Где именно?

Снова представьте себе ту же ситуацию, по-прежнему глядя вокруг от первого лица. Постарайтесь как можно отчетливее услышать звучащие голоса. Ощутите, как в горле рождается ваш собственный голос. Опишите происходящее со своей точки зрения, одновременно воображая, что пребываете в полном равновесии.

Какие перемены это вызвало в ваших взглядах на происходящее?

Вы чувствуете себя комфортно?

Перейдите в третью позицию. Вообразите себя и собеседника со стороны. Наблюдайте, как развивается ваш спор, как проявляются разногласия и столкновения мнений. Обратите внимание, где находится та точка, откуда вы следите за происходящим:

Вы располагаетесь выше или ниже спорящих?

К кому из них вы ближе?

Добейтесь равновесия своей позиции: сместитесь так, чтобы оказаться на равном расстоянии от «себя» и своего партнера, на одном уровне с ними. Убедитесь, что представляете обе воображаемые фигуры спорящих в правильных масштабах. Если одна из фигур выглядит крупнее и плотнее другой, измените картину так, чтобы качество мыслеобразов стало одинаковым.

Оставаясь в той же позиции, прислушайтесь к голосам спорящих, которые исходят из тех точек, где вы их видите. Их голоса должны звучать в ваших ушах. Это замечание может показаться странным, но по опыту мы знаем, что многие люди слышат эти голоса где-то внутри головы. Иногда звуки словно проникают сквозь темя.

Опишите, как видите ситуацию сейчас. При этом внутренний голос должен исходить из вашего горла. Упомянув спорящих, пользуйтесь местоимениями «он» и «она». «Я» — не тот, за кем вы наблюдаете, а вы как посторонний свидетель.

Если в такой позиции вы чувствуете себя неловко или нерешительно, помните, что эти ощущения принадлежат совсем не вам. Вы просто наблюдаете. Определите, что именно означают эти чувства, и передайте их тому, кому они принадлежат на самом деле.

Какое влияние оказали эти перемены на ваше восприятие спора?

Это очень интересное упражнение. Оно показывает, что восприятие ситуации играет немаловажную роль в том, насколько легко решить возникшую проблему.

Я (Джозеф) однажды прошел этот процесс, пытаясь разобраться в целом ряде споров, возникавших у меня с женой. Мы, казалось, попали в замкнутый круг. Несмотря на горячие обсуждения, проблема оставалась нерешенной. Я ощущал скованность и во время споров чувствовал, что мне не удастся достаточно ясно выразить свою точку зрения. Дело кончалось тем, что я принимался критиковать взгляды жены, а не отстаивать собственное мнение.

Проделав описанное выше упражнение, я понял, что моя третья позиция была совершенно неуравновешенной. Я слишком приближался к самому себе, но еще любопытнее было то, что в воображении моя жена становилась намного крупнее меня! Не удивительно, что мне так трудно было выразить свое мнение.

Я сбалансировал все позиции: третья оказалась ровно посередине между первой и второй, а обе фигуры приняли нормальные размеры. Теперь я чувствовал себя намного увереннее, и в следующий раз, когда разгорелся тот же спор, мне удалось сохранить спокойствие и четко

выразить свои взгляды. Согласия мы не достигли, но разошлись очень дружелюбно. Мы ясно увидели различия в наших мнениях и не допустили, чтобы они превратились в непреодолимую пропасть. Разговор не оставил никакого неприятного осадка.

После того как три позиции уравновешены, можно обстоятельно изучить любую запутанную ситуацию, возникшую между вами и партнером.

Прежде всего, в чем с вашей точки зрения, заключается проблема?

Чего вы пытаетесь добиться? Что для вас важно?

Как бы вы описали поведение своего партнера? Выбирайте прилагательное, определяющее, каким вы видите его в этой ситуации (например, «настырный», «несдержанный», «эмоциональный», «легкомысленный» и т. д.).

Перейдите во вторую позицию, то есть займите место партнера. Представьте, что вы — это он.

Как он видит ситуацию?

Чего он пытается добиться? Что для него важно?

Как бы он описал ваше поведение? Подберите прилагательное, определяющее, каким он видит вас в этой ситуации.

Переместитесь в третью позицию. Представьте, что видите себя и партнера со стороны, занимая место отстраненного, спокойного наблюдателя.

Как выглядит эта пара в сложившейся ситуации?

Вспомните два описания, которые вы выбрали раньше. Соответствуют ли они тому, что вы видите сейчас?

Дополняют ли эти определения друг друга? (Если, например, один ведет себя «настырно», другой может пытаться уйти от разговора; если один старается быть «логичным», второй может стать «несдержанным»).

Возможно, определения практически одинаковы? (Чем настойчивее ведет себя один, тем упорнее сопротивляется другой; чем рациональнее рассуждает первый партнер, тем логичнее возражает второй.)

Так или иначе, найденные определения подхлестывают друг друга: слово за слово — и спор опять превращается в замкнутый круг.

Оставаясь в третьей позиции, задайте себе такие вопросы:

Не осложняете ли вы оба проблему, поступая таким образом?

Если бы вы могли изменить свой образ действий, то как повлияло бы это на поведение партнера?

Какие преимущества могли бы принести перемены в образе действий?

Стоят ли эти преимущества того, чтобы изменить свое поведение?

Умение видеть проблему со стороны — ключ к ее решению. Многие споры похожи на теннисные матчи, где каждый считает, что обязан отбить мяч и обычно обвиняет соперника в плохой подаче. Реакция одного вызывает соответствующий отклик другого — следует очередной финт. Каждый убежден, что собеседник будет продолжать прежнюю линию спора, и потому вырабатывает собственную стратегию противостояния, но, если взглянуть на ситуацию со стороны, именно из-за этого и возникает спор.

В конечном счете проблему просто невозможно решить, так как всякий

раз, когда наша воинственная пара пытается ее обсудить, они попадают в прежний порочный круг.

Чтобы провести намеченные перемены, сделайте шаг наружу (в переносном смысле), оцените ситуацию со стороны и посмотрите, как вы оба реагируете друг на друга. Нужно видеть отношения в целом, а не столкновение двух независимых личностей.

Любое решение должно приниматься с точки зрения «мы», например: «Стоит нам заговорить об этом, как начинаются споры, и нам обоим это не нравится. Что мы можем сделать, чтобы это не повторилось?»

Партнер может ответить нечто вроде: «Мы не ссорились бы, если бы ты...»

Не втягивайтесь в привычную схему! Возникает огромное искушение возразить: «Я не вел бы себя так, если бы ты...»

По всему миру ссоры между супругами проходят по одинаковой схеме, хотя многоточия каждая пара заполняет по-своему. На самом деле мы просто вычленим качество, присущее нашим взаимоотношениям, и приписываем его партнеру. Но то, что вызывает у нас неприятные чувства, связано не с ним, а с нашими отношениями. Мы заявляем: «Ты придирчива», а не: «Мне кажется, ты придираешься». Человек не может быть придирчивым сам по себе. Подобные качества, хорошие и плохие, проявляются только в отношениях. То же относится к злости, властности, отстраненности и так далее.

Вместо того чтобы возвращаться к привычной схеме, можно сказать, например: «Допустим. И что, по-твоему, я должен ответить?» Это не означает, что вы признаете свою вину. Такой вопрос — попытка изучить сложившуюся ситуацию.

Взгляните на ситуацию с позиции вашей пары.

Какое влияние ситуация оказывает на вашу сплоченность? Она сблизит вас или отдалит друг от друга?

Оцените возможные последствия ситуации.

Если она сохранится, то какими станут долговременные последствия?

Что означают эти споры — прелюдию примирения?

Какое влияние они окажут на ваши отношения в будущем?

Если ситуация затянется, окрепнут ваши отношения или начнут разрушаться?

Как она сложилась — постепенно или внезапно?

Вы согласились бы оказаться в том же положении через полгода?

Через три месяца?

Через месяц?

Когда именно вам хотелось бы изменить эту ситуацию? Определите точный срок. Возможно, чем раньше, тем лучше?

Научи меня.

Относитесь к следующему упражнению как к развлечению. Его лучше всего выполнять вместе с другом, но в первый раз можно попробовать и самостоятельно. Упражнение представляет собой простой и интересный

способ изменить поведение, мешающее наладить желаемые отношения.

Надеемся, что, выполняя его, вы не раз улыбнетесь и скажете: «Это просто смешно». Несмотря ни на что, заставьте себя проделать это упражнение и посмотрите, что получится.

Прежде всего, определите те поступки, которые либо мешают текущим личным отношениям, либо не позволяют наладить отношения с потенциальным партнером. Таким поведением могут быть, например, постоянные споры или потеря самообладания из-за мелочей. Возможно, вы в совершенстве овладели искусством стеснительности или просто не можете заставить себя ходить туда, где можно найти подходящего партнера. Не сомневайтесь, это действительно мастерство, так как нечто дается нам без труда, по привычке. Когда-то мы вложили в развитие этого умения немало времени и сил.

Представьте, что стоите перед группой людей, которые отчаянно мечтают освоить это умение.

Выполняя упражнение в одиночестве, произносите ответы как можно громче. Разница между вашим собственным голосом и внутренним очень важна.

Вот на какие вопросы нужно ответить:

Чему вы собираетесь нас научить? Кратко расскажите об этом умении.

Когда нам стоит его применять? Иными словами, какие условия подталкивают к такому поведению? Как вы определяете, когда нужно так поступать? В каких обстоятельствах?

По отношению к кому нужно применять это умение?

Вы поступаете так со всеми или только с некоторыми?

Какое значение имеет общественное положение людей, их характер, если вы ведете себя так не только с одним человеком?

Какие качества должен иметь другой человек, чтобы вы так поступали?

Какие качества он не должен иметь, чтобы вы так поступали?

Чего мы достигнем таким поведением?

Какую пользу мы получим? (Какие-то преимущества должны быть, иначе зачем так поступать?)

Возможно, такое поведение приносило пользу в прошлом, например в детстве?

Чем приходится расплачиваться за это поведение?

Что мы потеряем или рискуем потерять, переняв это умение?

Насколько часто это поведение приносит успех?

Что, скорее всего, подумают другие, если мы так поступим?

Нужны ли нам какие-то особые представления о других и самих себе, чтобы поступать таким образом?

Как узнать, что пора остановиться?

Как дать другим понять, что мы собираемся остановиться?

Как изменится жизнь, если мы не будем так поступать?

Мысленно перенеситесь в будущее и вообразите, какой станет ваша жизнь, если вы перестанете так себя вести. Постарайтесь услышать соответствующие звуки, свой внутренний голос, перевоспитанный голос

обусловленности и устные реплики других людей, с которыми связано это поведение. Представьте их внешнюю реакцию. Обращайте внимание на любые ощущения, вызванные такими переменами.

Это упражнение заставляет задуматься над причинами того или иного поведения. Кроме того, оно позволяет отступить в сторону и отстраненно оценить свои поступки. Они уже не часть вашей личности, и потому вы не обязаны любой ценой отстаивать их правильность. Можете считать, что удачно справились с этим упражнением, если возвращение к прежнему стилю поведения вызывает у вас чувство неловкости. Еще лучше, если вы вообще не можете заставить себя поступать по-прежнему.

Но теперь нам нужно придумать что-то взамен. Природа не терпит пустоты, и мы не можем избавиться от чего-либо, не заменив это чем-то не менее важным (и более согласующимся с тем, какими нам хочется стать). Вот как можно подыскать подходящую замену:

Сядьте удобно, расслабьтесь. Направьте взгляд вниз и влево, словно рассматриваете что-то на полу у левой ноги. Ответьте на вопрос: «Что я хочу делать иначе?»

Возможно, вам хочется лучше справляться с каким-то делом либо изменить тот стиль поведения, который не приносит пользы в личных отношениях. Не торопитесь и хорошо обдумайте ответ.

Придумав его, спросите себя: «Что получится, если я начну поступать именно так?»

Размышляя над ответом, смотрите вверх и вправо.

Представьте, что видите на воображаемом киноэкране самого себя поступающим по-новому. Обращайте внимание на все перемены в физических ощущениях. Меняется ли ритм дыхания?

Глядя на экран, представьте, какое влияние оказывает новое поведение на других людей. Войдите в экран, сместитесь в первую позицию. Одновременно переведите взгляд вправо и вниз, посмотрите на участок пола у правой ноги. Что вы чувствуете сейчас? Насколько правдивым и достоверным выглядит воображаемое новое поведение?

Смена направления взгляда очень помогает, так как переводит мозг в разные режимы работы. Подняв глаза вверх, мы усиливаем активность зрительного воображения; сместив их влево и вниз, нам легче говорить с самим собой, а глядя вправо и вниз — прислушиваться к собственным ощущениям.

Повторите это упражнение по меньшей мере трижды, не забывая отмечать свои ощущения. С каждой попыткой процесс будет проходить все ровнее и увереннее. Вообразите, каким станет будущее, когда вы начнете вести себя по-новому. Наблюдайте за реакцией окружающих людей.

Результат вас порадует.

Глава 7. Раскрывая душу.

Чем больше души вкладываешь в отношения, тем больше радости они приносят. Старая пословица «больше даешь — больше получаешь» звучит избито, но она справедлива. Хорошие отношения означают

согласованность голосов инстинкта, обусловленности и разума, но, помимо генетической совместимости, долговременные отношения требуют, чтобы избранник нам по-настоящему нравился. Для приятного секса совсем не обязательно любить партнера. Доверие укрепляется со временем. Мы доверяем тем, кто прошел проверку, показал, что он действительно предан нам, а не просто прикрывается лживой маской согласия. С некоторыми людьми удивительно весело, с ними можно установить потрясающее взаимопонимание, и все же мы далеко не всегда хотели бы остаться рядом с ними на всю жизнь.

Вступая во взаимоотношения, мы постепенно открываем партнеру свою душу. Так проявляется крепнущее доверие к нему. Все происходит благодаря откровенности: мы рассказываем о себе, о своих мыслях и страхах, надеждах и мечтах, прошлом и будущем. Откровенность — один из мощнейших способов укрепления связи. Мы объясняем другому человеку, что именно считаем правильным, делимся с ним своими мыслями. Рассказывая о себе партнеру, одновременно постигаешь себя. Чем больше знаешь о себе, тем лучше понимаешь свои желания, тем отчетливее осознаешь, какие отношения станут для тебя идеальными.

Искренность рассеивает сомнения и делает чтение мыслей ненужным. Откровенность показывает: ты перестал что-то утаивать, начал доверять другому. Кроме того, ты сам веришь, что способен на откровенность. Оба партнера понимают, что у них общего и в чем они расходятся, где царит полное согласие, а где могут возникнуть трения.

Я (Джозеф) вспоминаю, как гулял со своей будущей женой по склонам одного из греческих островов. Остров был не самый большой, но очень зеленый. Все зоны развлечений сосредоточивались у побережья, а в сердце острова возвышались поросшие буйной зеленью холмы. За день можно было без труда пересечь весь остров. Так мы и поступили. По пути мы говорили о жизни, своем прошлом, настоящем и будущем. Эта беседа избавила нас от остатков скованности, возникло ощущение, будто мы собрали яркую картинку из мелких фрагментов головоломки. Рассказав о себе человеку, которому я доверял, я начал намного яснее понимать, как жил. Услышав рассказ о жизни другого человека, я начал гораздо лучше понимать его взгляды.

Степень откровенности всегда в нашей власти. О себе можно рассказать и много, и мало — как сочтешь нужным. Мы отнюдь не утверждаем, что партнеру необходимо рассказывать абсолютно все. Это слишком безрассудно. У каждого есть мысли, в которых он никогда никому не признается. Все мы совершали поступки, о которых хотелось бы забыть.

Мы не предлагаем каких-то психотерапевтических сеансов обнажения души. То, о чем идет речь, похоже скорее на угощение хорошего друга — ты готовишь столько блюд, сколько считаешь нужным, и не обязан вываливать на стол все содержимое холодильника. Кое-что лучше вообще не трогать, а некоторые вещи можно сразу отправить в мусоропровод. Не исключено, что дата хранения некоторых «продуктов» уже истекла.

Откровенность не означает и попытку решить собственные проблемы. Некоторые люди признаются партнерам в неблагоприятных поступках только

по одной причине: они надеются, что отныне проблемой займется партнер, то есть пытаются сбросить с себя ответственность.

У каждого есть свои тайны — поступки и мысли, за которые стыдно, чувства, несогласующиеся с нашим характером. Об одних мы расскажем партнеру позже, о других не решимся упоминать никогда. И все же, когда открываешься своелгу партнеру, а он выслушивает тебя без осуждения, происходит настоящее чудо: тебя понимают. После этого намного легче мириться с самим собой, ты становишься целостным и можешь дать больше взамен.

Голос социальной обусловленности навязывает нам множество представлений о том, что следует считать дурным и постыдным. Мы часто вырастаем с мыслью, что нам есть чего стыдиться, так как совесть — типичная форма воздействия на ребенка в западноевропейской культуре.

Чем откровеннее ты с другими, тем явственнее понимаешь, что стыдиться, в общем-то, нечего. Когда тебя не осуждает партнер, ты сам перестаешь себя в чем-то винить. Это исцеляет раненую душу. Познавая других, лучше узнаешь самого себя. Начинаешь понимать, что ты — это просто две личности, и каждая влачит на себе бремя прошлого; они вместе идут в будущее, изо всех сил помогая друг другу.

Конечно, откровенность — далеко не единственный путь к примирению с собой, и все же это, пожалуй, самый быстрый и могущественный способ вернуть себе душевный покой.

В наши дни люди влюбляются, общаясь в Интернете, то есть даже не видя друг друга. Некоторые пары сохраняют эту любовь даже после личной встречи. Входя в Сеть, многие делятся с незримыми собеседниками самыми сокровенными мыслями и секретами. Компьютер все стерпит. Услышав наши признания, он не разинет рот от удивления и не отвернется в отвращении. Почему люди влюбляются в тех, кого ни разу не видели? Одной из причин является честность, открытость и близость, то есть доверие по отношению к компьютеру, благодаря которому можно испытать симпатию к невидимому, совершенно незнакомому человеку на другом конце мира.

Откровенность поясняет и то, почему хорошие друзья не так уж редко становятся любовниками. Первоначально их тяга друг к другу не была связана с половым влечением, но психологическое сближение позволяет им со временем понять душу другого человека. Настоящая дружба почти никогда не вызывает желания что-то из себя изображать, кривить душой, казаться кем-то другим, что отнюдь не редкость при попытках привлечь представителей противоположного пола.

Задушевные разговоры с друзьями поднимают на поверхность подлинные убеждения и ценности — именно они и вызывают влечение к другому человеку.

Чтобы показать важность этого подхода, мы, авторы, старались быть в этой книге очень откровенными. Хочется верить, что истории из нашей личной жизни помогли вам немного узнать нас. Мы не прикрывались анонимностью в надежде, что вы займетесь собственными отношениями, а наши останутся на заднем плане, в тени.

Откровенность — орудие очень мощное и потому опасное. Не изливайте душу первому встречному. Доверие нужно заслужить. Чтобы оно окрепло, требуется время, зато утратить его можно в одно мгновение. Никто не в силах предсказать, когда можно быть уверенным в человеке на все сто процентов.

Мы постепенно обмениваемся сведениями друг о друге, и любые новые данные сопровождаются внутренним сигналом подтверждения. Будьте очень осторожны. Честность и откровенность — самые могущественные силы в личных отношениях, но попадают люди, которые не дают ничего взамен и даже злоупотребляют нашим доверием.

Ниже описано упражнение, помогающее изучить откровенность с точки зрения трех голосов. Его лучше всего выполнять вместе с партнером, но можно делать это и самостоятельно.

Выполняя упражнение с партнером, не торопитесь. Вам вряд ли удастся завершить его за один сеанс. Возможно, захочется сделать перерыв даже на несколько дней, чтобы хорошенько все обдумать.

Очередной пункт способен увести ваши отношения в совершенно новом направлении. Вначале упражнение может увеличить дистанцию между вами, но затем снова сблизит.

Будьте готовы к тому, что в любой миг придется честно признать: вам с партнером еще не время переходить к подобным беседам.

Помните, что ни один из вас не обязан отвечать на эти вопросы.

Это упражнение не следует выполнять в переломные моменты отношений. Если у вас с партнером есть серьезные проблемы, желательно сначала решить их. Откровенность — это способ лучше узнать другого человека, укрепить и без того хорошие отношения.

Выполняйте это упражнение пункт за пунктом, поочередно.

Сначала ответ на вопрос дает один партнер, затем свое мнение высказывает другой.

Поделитесь своими реакциями на услышанное. Беседуя, оставайтесь в настоящем, но будьте готовы к тому, что в любой миг может возникнуть необходимость отстраниться от происходящего, увидеть самого себя со стороны, дать объективную оценку.

Упражнение может вызвать бурные чувства. Следите за этим, сделайте паузу, чтобы эмоции улеглись, а потом решите, стоит ли продолжать. Последовательность вопросов не является строгой, но нам кажется, что приведенный вариант обеспечивает неплохой порядок усиления взаимной откровенности. Тем не менее вы имеете полное право опустить любой вопрос или заменить его каким-то другим.

Не исключено, что при выполнении этого упражнения вы услышите голос инстинкта или обусловленности. В этом нет ничего страшного. Многие люди убеждены, что являются генетически запрограммированными устройствами, лишены власти над происходящим и права выбора. Осознание размытых перекрывающихся областей между голосами инстинкта и обусловленности очень полезно, так как показывает, что в близких отношениях нет ничего исключительно инстинктивного и выходящего за границы нашей власти.

В упражнении мы уделяем внимание всем трем голосам: начинаем с голоса инстинкта, переходим к голосу обусловленности, а затем — к голосу разума. Эта последовательность объясняется тем, что голос инстинкта дается нам с самого рождения, голос обусловленности крепнет в раннем детстве, а объективный, здравомыслящий голос разума развивается по мере накопления жизненного опыта.

Если упражнение останется незаконченным, это совсем не значит, что вы потерпели неудачу или у вас с партнером плохие отношения. Больше того, вы имеете полное право вообще не приступать к этому процессу. Отдавайте себе отчет в собственных возможностях, не пытайтесь сделать невозможное.

Для начала опишем несколько общих указаний, связанных с этим упражнением:

Выполняя упражнение с партнером, решите, кому будет легче начинать.

Если выбор пал на вас, изложите свою точку зрения на вопрос.

Прежде чем продолжить, выслушайте все, что выскажет партнер, если у него есть желание как-то прокомментировать ваши слова.

Пока говорит один человек, второй не должен высказывать никаких критических комментариев.

Любые замечания должны быть подробными и конкретными («Мне кажется...», «Я думаю...», «Я убеждена...»). Не выносите суждений. Не завязывайте споров. Вначале высказывайте то, что сами считаете правильным, а затем выслушивайте, что кажется верным партнеру.

Голос инстинкта. Физическое Влечение.

Первый вопрос очень прост:

Какие черты внешности вас привлекают?

Каждый партнер описывает, какие внешние черты представителей противоположного пола его привлекают (фигура, мускулистость, глаза, волосы и тому подобное).

Может оказаться, что партнеров привлекает какая-то одна примечательная черта: рост или телосложение, крупная грудь или узкие бедра. Признавайтесь в этом честно.

Отвечая на этот вопрос, вы можете заметить, как взаимодействуют два ваших голоса. Не кажется ли вам, что привлекательность широких бедер трудно объяснить? Возможно, вы считаете, что это глупо, но не так уж важно? Возможно, первичный толчок исходил от голоса инстинкта, а затем на сцену вышли два других голоса, которые пытаются обосновать свои взгляды на вероятные взаимоотношения с обладателем той или иной внешней особенности? Не исключен и тот случай, когда все объясняется только влиянием голоса инстинкта.

Обладает ли ваш партнер теми качествами, которые вы выделяете? Не предлагают ли голоса вначале заняться сексом и лишь потом выслушать мнение партнера? Вы уверены, что не слышите ничего, кроме одного внутреннего голоса?

Может выясниться, что, помимо внешности, вам очень трудно описать, что привлекает вас в других людях. Не исключено, что секс — единственная сфера вашей совместимости с партнером. В этом нет ничего плохого, если, конечно, такой подход устраивает обоих. Однако в далеком будущем, когда возраст и сила тяготения возьмут свое, у вас могут возникнуть трудности в отношениях.

Какими бы неожиданными ни были для вас высказываемые мнения, сохраняйте спокойствие. Не волнуйтесь даже в том случае, если понимаете, что лишены тех качеств, о которых говорит партнер (скажем, со временем ваша внешность изменилась, появился лишний вес и т. п.). Цель этого вопроса — лучше понять друг друга, определить, нет ли возможности усилить взаимное влечение. Найти повод для упреков и обид не так уж трудно. Внешняя привлекательность важна, но это только одна сторона взаимоотношений. Вряд ли стоит напоминать, что красота — в глазах того, кто смотрит. Даже если партнер говорит о чертах, которыми вы не обладаете, вполне может оказаться, что он все равно видит их в вашей внешности.

Может выясниться и другое: партнер полностью соответствует вашим представлениям о внешней привлекательности. Это означает, что у вас довольно влиятельный голос инстинкта. Если вы с партнером сходитесь и в других сферах, это просто замечательно. Если же окажется, что партнер не очень соответствует вашим взглядам на внешнюю привлекательность, у вас, скорее всего, достаточно слабый голос инстинкта, а решающее слово принадлежит остальным голосам.

Со временем внешность меняется. Мы смотрим в зеркало каждый день, но мелкие перемены накапливаются. Мы даже не замечаем этого, но однажды, взглянув на давнюю фотографию, испытываем настоящее потрясение. Можно просто заглянуть в зеркало и ахнуть: «Что со мной? Когда произошли эти разительные перемены?» Они были незаметными, но с годами медленно и неуклонно изменили все то, что так важно для голоса генов.

Беда в том, что голос инстинкта не меняет своих взглядов. Независимо от нашего возраста его продолжают привлекать стройные фигуры, крепкое сложение, блестящие волосы, молодость и здоровье — все то, что, не спрашивая нашего мнения, заставляет ценить эволюция.

У мужчин эта проблема проявляется обычно острее. Голос инстинкта у них вообще сильнее. В целом, мужчины ценят внешность выше, чем женщины; красота мгновенно приковывает их внимание. Мы стареем, но голос инстинкта продолжает твердить одно и то же: тянись к юности, тянись к красоте, тянись к здоровью.

Всем нам известны случаи, когда мужчину влекло к женщине, которая годилась ему в дочери. В зависимости от исхода этих притязаний его приятели либо просто смеялись, либо втайне завидовали счастливчику. В целом ряде современных фильмов главный герой намного старше героини, но это не мешает им влюбляться друг в друга. Это воплощение тайных эволюционных желаний мужчины. Такие взаимоотношения могут стать крепкими, хотя случается это не часто. У супружеской пары должно быть

что-то общее. В этом заключается одно из испытаний возраста: нужно перевоспитать свой голос инстинкта, научиться ценить внешнюю красоту, избавившись от невероятного влияния, которое она оказывала на нас в юности.

Помимо прочего, обсуждение этого вопроса может стать поводом к здоровому образу жизни. Постепенно, не сознавая того, мы можем перейти к изменению собственной внешности.

Меня (Робина) это упражнение побудило заняться спортом и начать следить за питанием.

Сексуальные предпочтения.

Честно расскажите о своих взглядах на половую жизнь: с какой частотой вам хотелось бы заниматься сексом и где, какая продолжительность прелюдии и какие позы вас больше всего возбуждают. Именно сейчас вы, скорее всего, услышите голос обусловленности. Секс — явление биологическое, но воспитание и условности могут оказать огромное влияние на то, «по в нем нас привлекает, а что кажется недопустимым.

Некоторые люди полагают, что секс играет в жизни огромную роль, а мощная потребность в частых половых актах составляет неотъемлемую часть их организма. Порой это правда, но подобные взгляды нередко объясняются неуверенностью в себе и пониженной самооценкой.

Повышенная сексуальная активность — один из способов самоутверждения. В таких случаях секс может превратиться в основу жизни, он становится почти манией, а любые навязчивые идеи играют защитную роль. Как определить разницу? Обратите внимание на то, какую реакцию вызывает у вас необходимость отказаться от привычных форм секса или частоты половых актов. Если возникает просто разочарование, все объясняется физическими потребностями, но при появлении тревоги причина явно в другом. Тревожность — признак надвигающейся опасности, а объектом этой угрозы может оказаться самооценка.

В откровенном разговоре может выясниться, что привлекающие партнера формы секса вызывают у вас сомнения или чувство неловкости. Наконец, они могут показаться просто опасными или незаконными. Не исключено, что вас выворачивает при одной мысли об этом. Это опасная территория. Но если у вас по-настоящему крепкие отношения, фантазия поможет вам найти выход. Не принуждайте себя делать нечто такое, что вам неприятно, и не требуйте этого от партнера.

Как мы привлекаем потенциальных партнеров?

Какими способами вы обычно добиваетесь внимания потенциальных партнеров?

Наши методы привлечения партнеров нередко совпадают с мерами, призванными удержать их рядом. Мы продолжаем делать то, что приносит желаемый результат. Если, например, мужчина привык к тому, что женщин привлекают внешние данные, власть или положение, то именно этими средствами он, скорее всего, будет стараться укрепить отношения. Однако

может случиться так, что эти качества вызывали у женщины лишь первоначальный интерес, а затем она рассудила, что не сможет жить рядом с таким человеком. Сходным образом, мужчина может испытать мгновенное влечение к женщине, источающей непреодолимую сексуальность, но эта черта может оказаться далеко не определяющей в его взглядах на долговременные отношения (если, конечно, они его в данном случае интересуют).

Мужчины нередко привлекают женщин гарантиями надежности и защиты. Многие супружеские пары связаны потребностью в мужской силе и женской беспомощности. Некоторым мужчинам нравится, когда женщины зависят от них. Некоторым женщинам приятно чувствовать мужскую опеку. Есть мужчины, которых отпугивают уверенные в себе, независимые и самодостаточные женщины. Есть женщины, которые терпеть не могут мужчин, не способных постоять за себя. В большинстве случаев это объясняется условностями поведения, которые передавались из поколения в поколение.

Вопрос потребности в защите стоит обсудить с партнером. Он может иметь решающее значение в том, кого мы выбираем: человека крупного или невысокого (к примеру, высокие мужчины часто предпочитают миниатюрных женщин). Кроме того, потребность в опеке объясняет, в какой мере женщина готова подчиняться мужчине, и наоборот.

Защита и взаимное влияние могут перерасти в ощущение собственности и стремление к подавлению: то, что когда-то вселяло чувство безопасности, превращается в удушающий ошейник.

Голос социальной обусловленности. Отношение к противоположному полу.

Что вы думаете о представителях противоположного пола?

Как вы относитесь к ним? Чего от них ждете?

Вот несколько вопросов, которые помогут подробнее разобраться в этой теме:

Какие обязанности вы готовы выполнять в рамках личных отношений?

Эти обязанности не вызывают неприятных чувств?

Должны ли вы выполнять эти обязанности?

Есть ли какие-то обязанности, которые вы не выполняете, хотя, на ваш взгляд, должны были бы выполнять? Вызывает ли это неприятные чувства?

В чем, по-вашему, заключаются достоинства женщин?

В чем, по-вашему, заключаются достоинства мужчин?

Женщины остаются слабым полом, если судить о них с точки зрения физической силы. До недавнего времени они оставались слабым полом с позиции власти и господства. Не кажется ли вам, что демократическое управление было бы действеннее и честнее, если бы состав правительства определялся пропорциями полов, рас, возрастных и религиозных групп среди граждан?

Может оказаться, что ваше отношение к мужчинам и женщинам

определяется сферой занятий.

Я (Робин) не испытываю никаких трудностей в совместной работе с женщинами. Однако в детском саду я частенько собирал своих приятелей и вместе с ними насмеялся над девочками. Уже в четыре года я понимал, что мальчиков и девочек ждет несколько разная судьба. Эту идею мне внушила мать. Она не навязывала мне никаких обязанностей по долгу — их выполняла моя сестра. Я до сих пор вспоминаю, как принимал на одинаковые должности мужчин и женщин, но платил им по-разному, считая это совершенно справедливым. Но в один прекрасный день я задумался. Я уже давно заметил, что женщины нередко справляются с теми или иными обязанностями намного лучше. Я видел, с какой легкостью идут на обострение отношений правительства, состоящие в основном из мужчин.

Мужское господство чаще всего приводит к нарушению равновесия, потере сострадания и отсутствию заботы о конкретных личностях. Условно говоря, это жестокий капитализм, где слабейшие остаются позади с чувством, что заслуживают гибели, так как в определенном смысле сами виноваты в своих слабостях. Сходные, хотя и не настолько ярко выраженные настроения можно заметить в любом рабочем коллективе.

Мужчинам полезно знать, насколько глубокого укоренились наши инстинктивные представления о мужских и женских ролях. Осознав это, можно превозмочь или изменить такие убеждения. Женщинам полезно знать, чего можно ждать от мужчин и как это согласуется с их личным опытом.

Отношение к противоположному полу — следствие запутанного сочетания эволюционных различий, общественных норм, исторических факторов и семейного воспитания. Таким образом, эти взгляды прекрасно отражают обусловленную сторону наших личных отношений.

О воспитании и детстве партнера мы часто узнаем, встречаясь с его родителями, братьями и сестрами, появляясь у них в доме. Однако очень полезно поговорить о том, каким было его детство, какие радости и печали выпадали на его долю. Если вы еще не знакомы с родителями партнера, попробуйте узнать, что он сам думает о ценностях и убеждениях тех, кто его воспитал.

Рекомендуется поговорить и о том, какое влияние оказали на вас обоих чужие взгляды и ценности.

Много лет тому назад мне (Робину) приходилось молча проглатывать насмешки школьного консультанта по профориентации. Я был мускулистым, атлетически сложенным, и он посоветовал мне стать полицейским. Поколебавшись, я ответил, что хотел бы заниматься чем-то более творческим. Он расхохотался и заглянул в мое личное дело. Отметив, что у меня хорошие оценки по рисованию и черчению, он, несмотря на мои возражения, устроил мне собеседование с начальником инженерно-технического бюро. Я получил ту работу, и меня сразу усадили за чертежи какой-то дренажной системы. Происходящее казалось мне эпизодом из романа Кафки: я чувствовал себя единственным нормальным человеком среди толпы сумасшедших, очарованных прямыми линиями,

водопроводными трубами и сточными канавами. Впрочем, скоро возникло подозрение, что безумен тут только я сам.

Понимание естественных склонностей партнера полностью меняет наш подход к нему и то, как мы помогаем близкому человеку осуществить его мечты. Во имя личных отношений люди могут частично пожертвовать стремлениями души, и это повысит наше уважение к ним. Если жизнь складывается так, что одному из партнеров приходится заниматься нелюбимым делом, очень важно дать ему понять, как вы цените эту жертву. Кроме того, важна совместная работа, направленная на равновесие между тем, что мы делаем, и тем, что мечтали бы делать.

Взгляды на партнера в жизни, на работе и дома.

При ответе на этот вопрос нередко возникает искушение выразить логичную, здравомыслящую, объективную точку зрения. Но такая возможность у вас еще появится, а сейчас следует описать мнение своего голоса обусловленности, высказать свои надежды на то, какой должна быть жизнь партнера и что он обязан делать.

Я (Робин) вспоминаю, как на заре нашей семейной жизни жена пыталась втянуть меня в заботы об украшении нашего дома. Ее отец умел и любил это делать. Я терпеть не мог подобные занятия. Стоило мне взять в руки кисть, и уже через минуту я умирал от скуки. Мне легче было бы сидеть в тюремной камере, чем зарабатывать на жизнь, расклеивая обои. Однако я согласился своими руками сделать ремонт в кухне, чтобы не нарушать семейный покой и угодить жене.

Позже один из моих приятелей, человек очень хозяйственный, объяснил, что меня чудом не убило током, когда я оклеивал участок вокруг розетки. После этого мы с женой поразмыслили здраво и пришли к решению: если нужно сделать что-то в доме, нам лучше обратиться к профессионалам.

Есть и другой пример: моя мама была образцовой хозяйкой и просто обожала готовить, и потому мне до сих пор трудно смириться с мыслью о том, что жена не получает от возни на кухне такого же удовольствия.

Итак, нам следует разобраться, чего мы по привычке ждем от своих партнеров дома и на работе. Это первый шаг к трезвой оценке того, с чем каждый из партнеров справляется хорошо и какие решения устраивают обоих.

Отчий дом.

Теперь пора обсудить, насколько соответствует ваш партнер обстановке дома, где прошло ваше детство. Возможно, сейчас вам уже известны его отношения с вашими родственниками. Попробуйте объяснить, что он мог бы сделать, чтобы вписаться в атмосферу вашего детства. Ответы на этот вопрос покажут, что привлекает вас в партнере — сходства или различия, компенсирующие то, чего не хватало в юном возрасте.

Сексуальные предпочтения и запреты.

Иногда голос обусловленности звучит громче голоса инстинкта. В близких отношениях инстинкты подталкивают к каким-то действиям, а голос социума мешает их осуществить. Конечно, во многих случаях это идет во благо, так как полное отсутствие контроля может означать опасность физических или душевных травм. Трудности возникают, если голос разума полагает, что сейчас можно послушаться голоса инстинкта, а голос обусловленности по-прежнему возражает. Когда речь идет о тех условностях, которые навязаны родителями, трудно надеяться на раскованный секс — ведь родители словно стоят у тебя за спиной!

На этой стадии полезно обсудить частоту и формы половой близости, которые устанавливает ваш голос обусловленности. Это нередко ведет к огорчениям, так как партнеры могут интуитивно ощущать врожденную сексуальную совместимость, но их разделяют общепринятые условности. Откровенное обсуждение поможет понять, какие представления и ценности относительно секса сдерживают чувства и желания обоих партнеров.

Самооценка.

Мы переходим к разговору о том, что каждый партнер думает о самом себе.

Как вы воспринимаете себя?

Какой вы человек? Опишите это одной фразой, начинающейся со слова «я», например: «Я заботливый...», «Я добиваюсь того, чего хочу», «Я — человек великодушный» и т. п.

Расскажите партнеру какой-нибудь случай из своей жизни, в котором раскрывается весь ваш характер. Какие события из прошлого отражают вашу подлинную сущность? Расскажите партнеру о тех событиях, которые оказали огромное влияние на всю вашу жизнь.

Какие события глубоко отпечатались на вашем образе жизни?

Кто или что оказало это влияние? Какой-то человек? Неудача? Горе? Счастливые события?

Какие события привели к тому, что вы стали таким, какой вы сейчас?

Расскажите партнеру о том, что для вас важно.

Что вы цените в близких отношениях?

Ранее вы уже размышляли о своих убеждениях и ценностях. Теперь можно поделиться этими взглядами со своим партнером.

Голос разума.

Переходя к этому разделу, вы наконец-то можете обсудить то, что с вашей точки зрения правильно и важно в личных отношениях — в противоположность навязанным в юношестве условностям и тому, что вам хотелось бы считать правильным и важным.

Следует добиться определенной объективности. К примеру, вы можете полагать, что деньги не так уж важны для отношений, но уже давно

заметили, что финансовые трудности существенно осложняют семейную жизнь. Таким образом, обеспеченность может оказаться одним из залогов хороших отношений.

Уместно поговорить и о том, на что вы оба надеетесь в своей жизни. Обсудить это очень важно, так как честолюбие проявляется по-разному, а мечты партнеров временами противоречат друг другу. Именно сейчас у вас есть возможность поговорить о своих личных и совместных планах на будущее.

Будьте реалистичны, но помните, что трезвая оценка возможностей не требует полного отсутствия смелых замыслов. В честолюбивых планах, надеждах и мечтах нет ничего плохого, но неосуществимые желания и побуждения приносят только разочарования.

Я (Робин) как-то побывал на семинаре, основная идея которого заключалась в том, что каждый человек может добиться в жизни всего, если только достаточно сильно этого хочет. Сама по себе эта мысль полезна и очень благотворна, но я чувствовал, что в ней могут таиться несбыточные обещания. Меня заботила судьба нескольких десятков людей, которые могли уйти с этого семинара в восторженном настроении, а затем (когда им вдруг не удастся осуществить намеченное) пережить удвоенное разочарование.

Когда ведущий в двадцатый раз повторил, что мы можем добиться чего угодно, я задал ему один вопрос. Я спросил, способен ли он придумать головоломку, которую сам потом не сможет решить. Оратор сначала не понял вопроса, его брови выгнулись.

— Почему вы об этом спрашиваете? — поинтересовался он.

— Потому что вы сказали, что каждый способен на все, — ответил я.

— Понимаете, все зависит от того... — начал он.

— Спасибо, — сказал я и сел на свое место. — Именно это я и хотел уточнить.

Что такое любовь?

Целые сферы человеческой жизни возникли как попытки дать определение любви. На почтовых открытках, рассылаемых в день Святого Валентина, пишут миллионы слов, призванных передать смысл понятия «любовь». Но любовь кроется не в самой открытке, а в намерении отправить ее определенному человеку.

Когда-то по телевизору показывали бесконечный сериал мультфильмов, которые каждый день предлагали очередное продолжение фразы «Любовь — это...». Кинофильм «История любви» был снят в ту эпоху, когда верхнюю строчку среди определений любви занимало утверждение: «Любовь — это когда не приходится просить прощения» (впрочем, нам кажется, что любой, кто воспримет это определение буквально, должен быть готов к неприятным сюрпризам).

Одно время мы предлагали всем своим знакомым дать определение любви. Многие просто терялись или давились кофе. Некоторые чувствовали себя неловко.

Это невероятно трудный и в чем-то нечестный вопрос, так как любовь — не отдельное явление. Это нечто внутреннее, такие ощущения не поддаются описанию.

Правильного ответа не существует, да и вопрос не отнесешь к экзаменационным, хотя в определенном смысле каждый из нас сдает экзамен по этому предмету. Как бы каждый из нас ни определял понятие любви, любая версия говорит не столько об этом непостижимом человеческом чувстве, сколько о нашем характере.

А на что вы надеялись? На то, что увидите тут емкое и изящное изречение, раз и навсегда подводящее итог сущности любви? Если окончательное определение и существует, нам оно не встречалось.

Почему так трудно найти определение любви? Ведь все люди достаточно едины в своих взглядах на ненависть, отвращение или неприятие. Если бы придумали определение любви, в мире стало бы намного меньше песен и гениальных стихов. Писатели не написали бы множество великих книг, режиссеры не сняли бы чудесные фильмы. Почему любовь так трудно описать? Мы требуем от слов слишком многого. Мы любим своих супругов, детей, родителей и друзей, музыку и пирожки с яблоками. Мы износили это слово так, что оно стало чем-то обыденным и банальным.

В разные периоды жизни, на разных этапах личных отношений люди понимают любовь по-разному. В начале взаимоотношений это новые открытия, риск, надежды на будущее и восторг — всепоглощающее переживание, пробуждающее в нас неожиданные, прежде дремавшие чувства.

Считается, что любовь способна решить все проблемы, превозмочь все преграды, но это неправда. Любовь существует на самых разных уровнях, и язык никогда не позволит охватить ее во всей полноте. Лучшее, что в наших силах, — это сравнения, сопоставления, метафоры. Мы не знаем, что такое любовь, но можем говорить, на что она похожа...

Каким сравнением вы описали бы любовь? «Любовь похожа на...»

Еще проще сказать, что делает с нами любовь. Она вызывает чудесные чувства. Другой человек становится для нас важнее, чем мы сами. Нас непреодолимо тянет к нему, мы хотим быть рядом. Он словно хранит в себе ответ на какой-то важнейший вопрос. Мы чувствуем себя так, будто сказка стала былью и нам наконец-то удалось осуществить задачу всей своей жизни: найти утерянную половинку и воссоединиться с ней. И любовь убеждает нас в том, что это правда.

Есть два настроения, мешающие любви. Первым является стремление к совершенству. Идеальный партнер — это иллюзия. Нет такого человека — того единственного и особенного человека, который мгновенно осуществит все наши мечты. Больше того, не нужно быть совершенным, чтобы кто-то полюбил тебя.

Несмотря на притягательность древнего мифа, мы отнюдь не половинки человека, скитающиеся по миру в поисках другой части, которая сделает нас чем-то целым. Мы уже являемся целостными личностями, ищущими другую законченную индивидуальность, чтобы

образовать завершённую пару.

Если отношения между партнерами хорошие, оба продолжают оставаться собой; настоящая близость развивает, а не ограничивает.

Любовь побеждает далеко не всегда. Иногда она, напротив, становится на пути, так как требует немало времени и сил.

Второй враг любви — равнодушие. Именно равнодушие, а не ненависть является противоположностью любви. Если ненавидишь кого-то, то по крайней мере думаешь о нем, он тебя волнует, но, когда ты равнодушен, человек словно прекращает существовать.

Любовь с первого взгляда — отнюдь не волшебная искра, вспыхивающая в тот же миг, когда два незнакомых человека встречаются взглядами. Это обоюдное ощущение давнего знакомства. Ты вдруг видишь перед собой человека, очень похожего на тот идеальный образ, который давно сложился в твоей голове. Но мы далеко не всегда сознаем тот момент, когда рождается настоящая любовь. Порой, чтобы заметить ее, требуются долгие годы.

Вполне возможно, что любовь — это сочетание дружбы, общности взглядов на мир, физического влечения, стремления к близости, возникающей при соприкосновении страсти, готовности отдать себя другому человеку, совместимости трех голосов, взаимной заботы, глубокого понимания, а также множества других ощущений и потребностей, уникальных для каждого человека и каждой пары.

Любовь подразумевает верность. Преданность предполагает уважение к партнеру, высокую значимость отношений с ним. Это готовность оставаться рядом и заботиться о другом не только в те минуты, когда этого хочется тебе (иначе все было бы намного проще), но и тогда, когда такого желания нет, но ты понимаешь, что это правильно и необходимо. Преданность связана с долговременными оценками, с умением заглянуть дальше сиюминутных потребностей и отказаться от них во имя будущего, поскольку первостепенную важность имеют взаимоотношения с другим человеком.

Возможна ли любовь без верности? Скорее всего, нет.

Люди боятся не открытости как таковой, их пугает риск довериться неподходящему человеку. Но если ты не готов доверять, вряд ли удастся и по-настоящему полюбить.

Любовь делает нас способными на чудеса. Иногда говоришь и делаешь нечто такое, что прежде казалось совершенно невозможным. То, что ты делаешь и на что способен, отражает степень твоей любви. Поступки — вот чем все измеряется. Они и определяют любовь.

Любовь — это не взмах волшебной палочки, которая в мгновение ока делает тебя и твои отношения прекрасными. Когда завершается первоначальный приступ страстной увлеченности, приходится тратить немало сил на то, чтобы поддерживать в любви огонь.

Какие радостные переживания вы можете назвать самыми памятными? Что помните по-настоящему ярко? О чем вам нравится вспоминать? Для многих людей это первый поцелуй — во всяком случае, так говорится в докладе, представленном в 1999 году на заседании Американского

Общества Психологов.

Впрочем, нам не нужно заглядывать в материалы конференций по психологии, чтобы утверждать: да, первый поцелуй — это действительно чудесное событие. Удивительно другое — он остается самым приятным воспоминанием, опережая день свадьбы и первый половой акт. Многие пары во всех подробностях помнят свой первый поцелуй, они могут рассказать, во что были тогда одеты, где это случилось и какие слова звучали после этого. С первым поцелуем перед нами распаивается новый мир. Это врата, ведущие от детства к взрослой жизни и сексуальному опыту. Кроме того, он приносит невероятное удовольствие.

Вспомните свой первый поцелуй — что вы чувствовали, как это случилось, что вы видели и слышали? Неужели вам не хочется, чтобы нынешние отношения со спутником жизни были окутаны такой же магией, приносили такое же счастье, таили в себе прежние надежды и новизну? Мы уверены, что это вполне возможно.

Об авторах.

Джозеф О`Коннор — автор популярных пособий по НЛП, преподаватель и психолог-консультант. Он написал целый ряд книг по нейролингвистическому программированию, включая знаменитое «Введение в НЛП», которое издано на четырнадцать языках. Робин Прайер — преподаватель, писатель, юморист и психолог-консультант. Он помог множеству людей найти себе подходящего партнера и сделать свою жизнь счастливее.