КАРЛ РОДЖЕРС

брак и его альтернативы

Современная психология

ЭТЕРНА

Карл Роджерс

Брак и его альтернативы. Позитивная психология семейных отношений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4241945
Брак и его альтернативы. Позитивная психология семейных отношений: ООО «Издательство «Этерна»; Москва; 2012
ISBN 978-5-480-00044-3

Аннотация

Карл Роджерс – один из основоположников гуманистической психологии, классик с мировым признанием; его книги и статьи привлекли к нему многочисленных последователей и учеников. В этой книге автор раскрывает читателю правдивую и парадоксальную картину того, что такое брак изнутри.

Содержание

Вместо предисловия 4
Биографический очерк 5
Брак и его альтернативы 18
Почему я написал эту книгу? 18
1 21
2 36
Конец ознакомительного фрагмента. 41

Карл Роджерс
Брак и его альтернативы
Позитивная психология семейных отношений

Вместо предисловия
Карл Роджерс и его гуманистическая психология

Карл Роджерс – один из основоположников гуманистической психологии, создатель «клиент центрированной» психотерапии, зачинатель движения «Группы встреч»;[1] его книги и статьи привлекли к нему многочисленных последователей и учеников.

Хотя в течение сорока лет его воззрения значительно менялись, они всегда оставались последовательно оптимистичными и гуманистическими. В 1969 году он писал: «У меня не вызывает симпатии распространенное представление, что человек по своей сути иррационален и что, следовательно, если не контролировать его импульсы, они приведут к разрушению себя и других. Поведение человека утонченно-рационально, человек тонко и вместе с тем достаточно определенно движется к тем целям, которых стремится достичь его организм. Трагедия большинства из нас состоит в том, что наши защиты не дают нам сознавать эту утонченную рациональность, так что сознательно мы движемся не в том направлении, которое естественно для нашего организма».

Теоретические воззрения Роджерса с годами эволюционировали. Он сам первым указывал, где изменилась точка зрения, где сместились акценты или изменился подход. Он побуждал других проверять его утверждения, препятствовал формированию «школы», бездумно копирующей его выводы. В своей книге «Свобода учиться» Роджерс пишет так: «Представляемая мною точка зрения, очевидно, предполагает, что фундаментальная природа человека, когда он действует свободно, конструктивна и заслуживает доверия». Его влияние не ограничилось психологией. Оно было одним из факторов, изменявших представление об управлении в промышленности (и даже в армии), в практике социальной помощи, в воспитании детей, в религии… Оно сказалось даже на студентах факультетов теологии и философии. В тридцатые годы это был изменчивый, но, по-видимому, успешный способ работы с клиентами; в сороковые Роджерс, хотя и не совсем определенно, сформулировал это как свою точку зрения… «Техника» консультирования превратилась в практику психотерапии, что породило теорию терапии и личности; гипотезы этой теории открывали совершенно новое поле исследований, из которых вырос новый подход к межличностным отношениям. Теперь этот подход проникает в сферу образования как способ облегчить обучение на всех уровнях. Это способ создания интенсивного группового опыта, повлиявший на теорию групповой динамики.

[1] «Группы встреч» – часть группового движения (Rogers C. R.; первые эксперименты – в 1947 г.), ориентированного на психологическое содействие росту личности.

Биографический очерк

Карл Роджерс родился 8 января 1902 года в Оук-Парке, Иллинойс, в состоятельной религиозной семье. Специфические установки родителей наложили тяжелый отпечаток на его детство: «В нашей большой семье к чужим относились примерно так: поведение людей сомнительно, нашей семье это не подобает. Многие люди играют в карты, ходят в кино, курят, танцуют, пьют, занимаются другими делами, которые неприлично даже называть. Нужно относиться к ним снисходительно, потому что они, наверное, не знают лучшего, но держаться от них подальше и жить своей жизнью в своем семействе».

Неудивительно, что в детские годы он был одинок: «У меня совершенно не было ничего, что я назвал бы близкими отношениями или общением». В школе Роджерс хорошо учился и очень интересовался науками: «Я считал себя одиночкой, не таким, как другие; у меня было мало надежды найти себе место в мире людей. Я был социально неполноценен, способен лишь на самые поверхностные контакты. Мои странные фантазии профессионал мог бы назвать шизоидными, но, к счастью, в этот период я не попал в руки психолога».[2]

Иной оказалась студенческая жизнь в Висконсинском университете: «Впервые в жизни я нашел вне семьи реальную близость и интимность». На втором курсе Роджерс начал готовиться в священники, а на следующий год поехал в Китай, на конференцию Всемирной студенческой христианской федерации в Пекине. За этим последовало лекционное турне по Западному Китаю. В результате этого путешествия его религиозность стала более либеральной. Роджерс почувствовал определенную психологическую независимость: «Со времени этой поездки я обрел собственные цели, ценности и представления о жизни, сильно отличавшиеся от воззрений моих родителей, которых я и сам до того придерживался».

Дипломный год он начал в качестве студента теологической семинарии, однако затем решил заниматься психологией в Учительском колледже Колумбийского университета. Этот переход до некоторой степени был вызван возникшими во время студенческого семинара сомнениями относительно религиозного призвания. Позже, будучи студентом-психологом, он был приятно удивлен тем, что человек может вне церкви заработать себе на жизнь работой с людьми, нуждающимися в помощи.

Роджерс начал свою работу в Рочестере (Нью-Йорк), в центре помощи детям, которых направляли к нему различные социальные службы: «Я не был связан с университетом, никто не заглядывал мне через плечо и не интересовался моей ориентацией… агентства не критиковали методы работы, а рассчитывали на реальную помощь». За двенадцать лет работы в Рочестере Роджерс перешел от формального, директивного подхода в консультировании к терапии, которую он позже назвал клиентцентрированной. Он писал об этом следующее: «Мне стало приходить в голову, что если только отказаться от потребности демонстрировать собственный ум и ученость, то в выборе направления для процесса лучше ориентироваться на клиента». Большое впечатление произвел на него двухдневный семинар Отто Ранка: «Я увидел в его терапии (но не в его теории) поддержку тому, чему я сам начал учиться».

В Рочестере Роджерс написал книгу «Клиническая работа с проблемным ребенком» (1939). Книга получила хороший отклик, и ему предложили должность профессора в университете Огайо. Роджерс говорил, что, начав академическую деятельность с вершины лестницы, он избежал давления и напряжений, которые на более низких ступеньках подавляют новаторство и творчество. Преподавание и отклик студентов вдохновили его на более

[2] Мягко подавляющая семейная атмосфера проявилась, может быть, в том, что у троих из шести детей впоследствии развилась язва. *(Прим. авт.)*

формальное рассмотрение природы терапевтических отношений в книге «Консультирование и психотерапия» (1942).

В 1945 году Чикагский университет предоставил ему возможность создать основанный на его идеях консультационный центр, директором которого он оставался до 1957 года. Доверие к людям, будучи опорой его подхода, отразилось и в демократической политике центра. Если пациентам можно было доверять выбор направления терапии, то и персоналу можно доверять управление собственной рабочей средой.

В 1951 году Роджерс опубликовал книгу «Клиент-центрированная терапия»: в ней были изложены его формальная теория терапии, теория личности и некоторые исследования, подкреплявшие его воззрения. Он утверждал, что основной направляющей силой в терапевтическом взаимодействии должен быть клиент, а не терапевт. Это революционное переворачивание обычного отношения вызвало серьезную критику: оно подвергало сомнению общепринятые положения о компетентности терапевта и отсутствии сознавания у пациента. Основные идеи Роджерса, выходящие за пределы терапии, изложены в книге «О становлении личности» (1961).

Годы, проведенные в Чикаго, были для Роджерса очень плодотворными, но включали и период личных трудностей, когда Роджерс, оказавшись под влиянием патологии одной из своих клиенток, в критическом состоянии почти что сбежал из центра, взяв трехмесячный отпуск, и вернулся для прохождения терапии у одного из коллег. После терапии взаимодействия Роджерса с клиентами стали значительно более свободными и спонтанными. Об этом он вспоминал впоследствии: «Я часто с благодарностью думал, что к тому моменту, когда мне самому понадобилась терапия, я воспитал учеников, которые были независимыми от меня самостоятельными личностями, способными мне помочь».

В 1957 году Роджерс перешел в Висконсинский университет в Мэдисоне, где вел психиатрию и психологию. Профессионально это было трудное для него время из-за конфликта с руководством психологического факультета по поводу ограничений его свободы преподавать и свободы студентов учиться. «Я вполне могу жить и давать жить другим, но у меня вызывает сильную неудовлетворенность то, что они не дают жить моим студентам».

Возрастающее возмущение Роджерса нашло выражение в статье «Общепринятые предпосылки высшего образования: заинтересованное мнение» (1969). Журнал «Американский психолог» отказался публиковать эту статью, но она получила широкое распространение среди студентов, прежде чем была наконец напечатана. «Тема моего выступления в том, что мы делаем неумную, неэффективную и бесполезную работу, обучая психологов в ущерб нашей науке и в ущерб обществу». В своей статье Роджерс подвергал сомнению некоторые полагаемые очевидными предпосылки традиционной системы обучения, что «студенту нельзя доверить выбор направления собственного научного и профессионального образования; оценка тождественна обучению; материал, представляемый на лекции, – это то, чему учится студент; истины психологии известны; творческими учеными становятся пассивные ученики».

Неудивительно, что в 1963 году Роджерс оставил должность профессора и перешел в создававшийся Западный институт бихевиоральных наук в Ла-Джолла, Калифорния. Несколькими годами позже он принял участие в организации Центра для изучения личности – свободного объединения представителей терапевтических профессий.

Растущее воздействие Роджерса на образование нашло выражение в книге «Свобода учиться», которая наряду с обсуждением целей и ценностей образования содержит наиболее ясные формулировки его представлений о человеческой природе.

В последние двенадцать лет деятельности Роджерса в Калифорнии, где он мог свободно экспериментировать, реализуя свои идеи без помех со стороны социальных институ-

тов и академических кругов, развернулась его работа с группами (ее опыт обобщен в книге «Карл Роджерс о группах встреч»).

Позже Роджерс занялся изучением современных тенденций в области брака. Его исследование «Становление партнеров: брак и его альтернативы» (1972) рассматривает преимущества и недостатки различных форм отношений.

Недолгое время он преподавал в Американском интернациональном университете в Сан-Диего, но оставил его из-за несогласия с президентом относительно прав студентов и полностью посвятил себя занятиям в Центре изучения личности. В то время он много писал, читал лекции, работал в своем саду. У него хватало времени поговорить с молодыми коллегами и побыть с женой, детьми и внуками. «Я занимаюсь садоводством. Если утром у меня нет на это времени, я чувствую себя обездоленным. Мой сад ставит передо мной тот же, всегда интересовавший меня вопрос: каковы наилучшие условия роста? Однако в саду препятствия росту более непосредственны и результаты – успехи или неудачи – проявляются скорее».

Свою позицию он подытоживает, цитируя Лао Цзы: «Если я удерживаюсь от того, чтобы приставать к людям, они сами заботятся о себе. Если я удерживаюсь от того, чтобы приказывать людям, они сами ведут себя правильно. Если я удерживаюсь от проповеди людям, они сами улучшают себя. Если я ничего не навязываю людям, они становятся собой».

Интеллектуальные предшественники

Теоретические обобщения Роджерса возникали прежде всего из его собственного клинического опыта. Он полагает, что сохранял объективность, избегая отождествлений с какой-либо частной школой или традицией. «Я никогда на самом деле не принадлежал ни к какой профессиональной группе. Я учился в близком общении с психологами, психоаналитиками, социальными работниками, учителями, религиозными деятелями, но никогда не считал себя в общем смысле принадлежащим к какой-либо из этих групп. Если кто-то сочтет меня бродягой в профессиональной жизни, я добавлю, что реально я был тесно связан лишь с теми узкими группами, которые сам организовывал или помогал организовывать ради определенных общих задач… В моем обучении не было выдающихся личностей… так что мне не было против кого бунтовать и некого было оставлять позади».

Его студенты в Чикагском университете полагали, что он нашел отражение своих идей в работах Мартина Бубера и Серена Кьеркегора. Действительно, эти писатели были источником поддержки его направления экзистенциальной философии. Позже Роджерс обнаружил параллели своей работе в восточных учениях, особенно в дзен-буддизме и у Лао Цзы. Хотя Роджерс испытывал влияние работ других авторов, сам он, безусловно, является порождением американской национальной почвы.

Основные положения

Фундаментальной предпосылкой теоретических представлений Роджерса является предположение, что в индивидуальном самоопределении люди опираются на собственный опыт. В своей основной теоретической работе «Теория терапии, личности и межличностных отношений» Роджерс определяет ряд понятий, на которых он основывает теорию личности, методы терапии, представления об изменениях личности и межличностных отношениях. Первичные конструкции, представленные в этой работе, составляют систему координат, в которых люди могут создавать и изменять представления о самих себе.

Поле опыта

Каждый человек имеет уникальное поле опыта, или «феноменальное поле», которое содержит «все происходящее в любой данный момент внутри оболочки организма и потенциально может быть осознано». Оно включает события, восприятия, ощущения, воздействия, которых человек, может быть, не сознает, но мог бы сознавать, если бы сосредоточился на них. Это частный, личный мир, который может соответствовать, а может и не соответствовать наблюдаемой объективной реальности. «Слова и символы так же относятся к миру реальности, как карта к территории, которую она представляет… мы живем по воспринимаемой „карте“, которая никогда не есть сама реальность». Внимание первоначально направляется на то, что человек воспринимает как свой мир, а не на общую реальность. Поле опыта ограничено психологически и биологически. Мы обычно направляем наше внимание на непосредственную опасность или на безопасное и приятное в опыте, вместо того чтобы воспринимать все стимулы окружающего. Сопоставьте это с позицией Скиннера, считающего, что идея индивидуальной реальности неприемлема и не нужна для понимания поведения. Понятно, почему Роджерса и Скиннера рассматривают как представителей противоположных теоретических позиций.

Самость

В поле опыта находится самость. Не будучи ни устойчивой, ни неизменной, она кажется таковой, если рассматривать ее в каждый данный момент. Это происходит потому, что мы как бы «замораживаем» фрагмент опыта, чтобы рассмотреть его. Роджерс говорит, что «мы имеем дело не с медленно растущей сущностью или постепенным, шаг за шагом, научением… результат, очевидно, является гештальтом (от *нем.* Gestalt – целостная структура. – *Прим. перев.),* конфигурацией, в которой изменение незначительного аспекта может полностью изменить всю фигуру». Самость – это организованный связный гештальт, постоянно находящийся в процессе формирования по мере изменения ситуации.

Самость – это не стоп-кадр, останавливающий процесс, а сам лежащий за всеми такими стоп-кадрами подвижный процесс. Другие теоретики используют термин «самость» для обозначения того аспекта личной тождественности, который неизменен, устойчив, даже вечен, Роджерс же – применительно к самому процессу распознавания. Этот акцент на изменении и текучести лежит в основе его теоретических представлений и веры в способность человека к росту, изменению и развитию. Самость, или представление человека о себе, основывается на прошлом опыте, данных настоящего и ожиданиях будущего.

Идеальная самость

Идеальная самость – это «то представление о себе, каким человек более всего хотел бы быть, которому он придает наибольшую ценность для себя». Как и самость, это подвижная, изменяющаяся структура, постоянно подверженная переопределению. То, в какой мере самость отличается от идеальной самости, – один из показателей дискомфорта, неудовлетворенности и невротических трудностей. Принятие себя таким, каков человек на самом деле, а не таким, каким он хотел бы быть, – признак душевного здоровья. Такое принятие не есть покорность, сдача позиций – это способ быть ближе к реальности, к своему актуальному состоянию. Образ идеальной самости в той мере, в какой он сильно отличается от реального поведения и ценностей человека, – одно из препятствий для развития человека.

Это может прояснить следующий пример. Студент собирается оставить колледж. Он был лучшим учеником в начальной и средней школе и очень хорошо учился в колледже. Он объясняет, что уходит потому, что получил плохую оценку по какому-то предмету. Под угрозой оказался его образ себя как лучшего во всем, и единственным способом поведения, который он может себе представить, является уход из академического мира, чтобы стереть разницу между своим сегодняшним состоянием и идеальным образом себя. Он говорит, что

будет работать, чтобы быть «лучшим» где-то еще. Ради спасения идеального образа себя он готов закрыть для себя академическую карьеру.

Он оставил колледж, обошел весь мир, за несколько лет перепробовал массу различных, нередко эксцентричных, занятий. Когда он снова вернулся, он уже мог обсуждать, что не так уж обязательно быть лучшим с самого начала, но ему все еще трудно заняться чем-нибудь таким, в чем он может предвидеть неудачу.

Конгруентность и неконгруентность

Конгруентность определяется как степень соответствия между тем, что человек говорит, и тем, что он переживает. Она характеризует различия между опытом и сознаванием. Высокая степень конгруентности означает, что сообщение (то, что вы выражаете), опыт (то, что происходит в вашем поле) и сознавание (то, что вы замечаете) одинаковы. Ваши наблюдения и наблюдения внешнего наблюдателя будут соответствовать друг другу.

Маленькие дети демонстрируют высокую конгруентность. Они выражают свои чувства сразу же и всем своим существом. Когда ребенок голоден, он весь голоден, прямо сейчас! Когда ребенок любит или когда он сердит, он полно выражает свою эмоцию. Этим можно объяснить, почему дети так быстро переходят от одного эмоционального состояния к другому. Полное выражение чувств позволяет им быстро завершить ситуацию, вместо того чтобы привносить невыраженные эмоции предыдущего опыта в каждую новую встречу.

Конгруентность хорошо соответствует дзен-буддийской формуле: «Когда я голоден, я ем; когда я устал, я сижу; когда я хочу спать, я сплю».

«Чем больше способен терапевт прислушиваться к тому, что происходит в нем самом, чем больше он может без страха принимать сложность собственных чувств, тем выше степень его конгруентности».

Неконгруентность имеет место, когда есть различия между сознаванием, опытом и сообщением об опыте. Если человек явно сердит (сжатые кулаки, повышенная интонация голоса, агрессивная речь), но при этом говорит, что совершенно не сердится; если люди говорят, что прекрасно проводят время, когда на самом деле они скучают, чувствуют себя одинокими или им нездоровится, – это неконгруентность. Она определяется как неспособность не только точно воспринимать, но и точно выражать свой опыт. Неконгруентность между сознаванием и опытом называется вытеснением (repression). Человек просто не сознает, что он делает. Психотерапия работает по большей части с этим симптомом неконгруентности, помогая людям лучше сознавать свои действия, мысли и чувства и их воздействие на них самих и на других.

Неконгруентность между сознаванием и коммуникацией означает, что человек не выражает то, что он в действительности чувствует, думает или переживает. Такого рода неконгруентность часто воспринимается как лживость, неискренность, нечестность. Такое поведение часто становится предметом обсуждения при групповой терапии или в «группах встреч». Хотя такое поведение может показаться намеренным, в действительности отсутствие социальной конгруентности – кажущееся нежелание общаться – обычно является следствием недостатка самоконтроля и отсутствия самосознания. Человек неспособен выражать свои реальные эмоции и восприятия или из страха, или в силу старых привычек к скрытности, которые трудно преодолеть. Возможны также случаи, когда человек не вполне понимает, о чем его спрашивают.

Неконгруентность может ощущаться как напряжение, тревога, в более серьезном случае – как внутреннее замешательство. Пациент психиатрической больницы, утверждающий, что он не знает, где находится, что такое больница, какое сейчас время дня и даже кто он такой, демонстрирует высокую степень неконгруентности. Расхождение между внешней

реальностью и тем, что переживается субъективно, стало столь значительным, что человек не может функционировать.

Большинство симптомов, описываемых в психиатрической литературе, можно рассматривать как формы неконгруентности. По Роджерсу, частная форма расстройства менее важна, чем признание того, что имеет место неконгруентность, требующая исправления.

Неконгруентность проявляется в таких высказываниях, как «Я не могу принять решения», «Я не знаю, чего я хочу», «Я никогда не могу остановиться на чем-нибудь определенном». Путаница возникает, когда человек не может разобраться в различных стимулах, которые к нему приходят.

Вот пример такой путаницы: «Мать говорит мне, что я должен о ней заботиться, но я совершенно не могу этого. Моя девушка говорит, чтобы я держался своего и не давал себя провести. Мне кажется, что я хорошо отношусь к матери, лучше, чем она того заслуживает. Иногда я ее ненавижу, иногда люблю. Иногда с ней хорошо, а иногда она унижает меня». Человек запутался в различных побуждениях, каждое из которых в отдельности имеет смысл и ведет к осмысленным действиям в определенное время. Ему трудно отделить свои собственные побуждения от навязанных извне.

Различение своих побуждений и возможность опираться на различные чувства в различные моменты действительно могут представить проблему. Амбивалентность не является ни необычной, ни нездоровой, но неспособность увидеть ее и справиться с ней может порождать тревогу.

Тенденция к самоактуализации

Существует фундаментальный принцип человеческой природы, который побуждает человека двигаться к большей конгруентности и к более реалистичному поведению. Более того, это стремление свойственно не только людям, это составляющая часть всего живого. «Это стремление, которое видно во всякой органической и человеческой жизни, – расширяться, распространяться, становиться автономным, развиваться, достигать зрелости, – стремление выразить и реализовать все способности организма в той мере, в какой это действие усиливает организм или самость».

Роджерс полагает, что в каждом из нас есть стремление становиться компетентным и способным настолько, насколько это биологически для нас возможно. Как растение стремится быть здоровым растением, как семя содержит в себе стремление стать деревом, так человек движим побуждением становиться целостным, полным, самоактуализирующимся человеком.[3]

Стремление к здоровью не является настолько всевластной силой, чтобы отметать все препятствия. Оно легко притупляется, искажается и подавляется. Роджерс утверждает, что этот мотив может доминировать, если «свободному функционированию» человека не препятствуют прошлые события или нынешние убеждения, поддерживающие неконгруентность. К аналогичным выводам приходит Маслоу; он называет эту тенденцию слабым внутренним голосом, который нетрудно заглушить.

Утверждение, что развитие возможно и что тенденция к росту является основополагающей для организма, составляет фундамент психологических представлений Роджерса. Тенденция к самоактуализации для него не просто один из мотивов наряду с другими: «Следует отметить, что фундаментальная тенденция к самоактуализации – единственный мотив, постулированный в этой теоретической системе… Самость, например, важное поня-

[3] Роджерс не включает в свою формулировку религиозные или духовные аспекты, однако существуют попытки расширить его представления и включить в них мистический опыт (Кэмпбелл, 1972). *(Прим. авт.)*

тие нашей теории, но самость ничего не делает; это всего лишь выражение общей тенденции организма вести себя таким образом, чтобы поддерживать и усиливать себя».

Динамика

Психологическое развитие

Организм располагает естественными силами, направляющими его к здоровью и росту. Основываясь на своем клиническом опыте, Роджерс утверждает, что человек способен сознавать свою дезадаптацию, то есть неконгруентность между представлением о себе и реальным опытом. Эта способность соединяется с внутренней тенденцией к изменению представления о себе в сторону большего соответствия реальности. Таким образом, Роджерс постулирует естественное движение от конфликта к его разрешению. Адаптацию он рассматривает не как статическое состояние, а как процесс, в котором правильно ассимилируется новый опыт.

Роджерс убежден, что тенденция к здоровью усиливается благодаря межличностным отношениям, в которых один из участников достаточно свободен от неконгруентности, чтобы быть в соприкосновении со своим самокорректирующим центром. Основная задача терапии – установить такое подлинное отношение. Принятие самого себя – предпосылка к более подлинному и более легкому принятию других. С другой стороны, легче принять себя, если тебя принимает другой. Такой цикл самокорректирования и поддержки – основной способ уменьшения препятствий психологическому развитию.

Препятствия развитию

Роджерс полагает, что препятствия возникают в детстве и являются нормальным аспектом развития. То, чему ребенок научается на одной стадии, должно быть переоценено на следующей. Мотивы, преобладающие в раннем детстве, позже могут препятствовать развитию.

Как только ребенок начинает сознавать себя, в нем развивается потребность в любви и позитивном внимании. «Эта потребность универсальная, всепроникающая и постоянная. Является ли она врожденной или приобретаемой – несущественно для теории». Поскольку дети не отличают своих действий от себя в целом, они воспринимают одобрение поступка как одобрение себя. Точно также наказание за поступок они воспринимают как неодобрение в целом.

Любовь настолько важна для ребенка, что «он начинает руководствоваться в своем поведении не столько тем, насколько определенный опыт поддерживает и усиливает организм, сколько вероятностью получения материнской любви». Ребенок начинает действовать так, чтобы получить любовь или одобрение, независимо от того, хорошо ли это для его собственного здоровья. Дети могут действовать против собственных интересов, считая своим изначальным предназначением удовлетворение или умиротворение других.

Теоретически такая ситуация может не возникнуть, если ребенок всегда чувствует, что его полностью принимают, если его чувства принимаются даже при запрещении каких-то форм поведения. В такой идеальной обстановке ничто не заставляет ребенка отторгать непривлекательные, но подлинные части своей личности.

Поведение или установки, отрицающие какой-то аспект самости ребенка, называются «условием ценности»: «Когда определенное восприятие себя избегается (или, наоборот, намеренно ищется) только потому, что оно менее (или более) заслуживает поощрения, это становится условием его ценности». Условия ценности – основное препятствие для правильного восприятия и реалистического сознавания. Это избирательные фильтры, создаваемые, чтобы обеспечить непрекращающийся приток любви от родителей и других людей. Мы собираем опыт определенных состояний, установок и поступков, которые, как мы пола-

гаем, должны делать нас ценными. Искусственность этих установок и поступков составляет сферу неконгруентности человека. В крайнем проявлении условие ценности характеризуется предпосылкой, что «я должен быть любим и уважаем каждым, с кем я вхожу в соприкосновение». Условие ценности создает разрыв между самостью и представлением о себе. Чтобы поддерживать условие ценности, человек должен отрицать какие-то стороны себя. «Мы рассматриваем это как фундаментальное отчуждение в человеке. Он не истинен по отношению к себе, к своим естественным органическим переживаниям; ради сохранения позитивного отношения окружающих он фальсифицирует ряд своих оценок, воспринимает свои переживания только с точки зрения их ценности для других. Это, однако, не сознательный выбор, а естественное – и трагическое – приобретение детского развития». Например, если ребенку говорят, что он должен любить новорожденного малыша, иначе мама не будет любить его самого, то это значит, что он должен подавить в себе подлинные негативные чувства к новорожденному. Если ребенок ухитрится спрятать свою нормальную ревность, «злую волю» и желание повредить малышу, мама будет продолжать его любить. Если он примет свои чувства, он рискует потерять ее любовь. Решение, создающее «условие ценности», состоит в том, чтобы отрицать эти чувства, когда они появляются, блокировать их осознавание. Теперь можно спокойно говорить: «Я действительно люблю маленького братика, хотя временами я так крепко его обнимаю, что он начинает плакать», или «Моя нога просто скользнула под его ногу, поэтому он упал».

«Я до сих пор помню огромную радость, которую проявил мой старший брат, когда ему была дана возможность наказать меня за что-то. Мать, другой брат и я сам были ошеломлены его жестокостью. Вспоминая этот инцидент, брат рассказывал, что он не был так уж особенно сердит на меня, но понимал, что это редкая возможность, и хотел выразить, раз уж было разрешено, как можно больше своей „злой воли“». Роджерс утверждает, что принятие таких чувств и нахождение им какого-то выражения, когда они появляются, более способствуют психическому здоровью, чем отрицание или отчуждение их.

Ребенок взрослеет, но проблемы остаются. Развитие задерживается в той мере, в какой человек отрицает импульсы, отличающиеся от искусственно созданного представления о себе. Возникает замкнутый круг: чтобы поддерживать ложный образ себя, человек продолжает искажать собственный опыт, а чем больше искажение, тем больше ошибок в поведении и дополнительных проблем, являющихся следствием более фундаментального первоначального искажения. Каждое переживание неконгруентности между собой и реальностью увеличивает уязвимость, что заставляет усиливать внутренние защиты, блокирующие опыт и создающие новые поводы для неконгруентности.

Иногда защиты не срабатывают, и человек сознает очевидный разрыв между реальным поведением и своими представлениями. В результате могут возникнуть паника, хроническая тревожность, отчуждение или даже психоз. По наблюдениям Роджерса, такое психотическое поведение часто оказывается проявлением прежде подвергшегося отрицанию аспекта опыта. Перри подтверждает это, рассматривая психотический случай как отчаянную попытку личности восстановить равновесие и осуществить реализацию фрустрированных внутренних потребностей и переживаний. Клиентцентрированная терапия стремится создать атмосферу, в которой можно пренебречь разрушительными условиями ценности, что дает возможность здоровым силам вернуть себе первоначальное доминирование. Человек восстанавливает психическое здоровье, возвращая себе подавлявшиеся или отрицаемые части себя.

Структура

Тело

Хотя Роджерс определяет личность и самотождественность как разворачивающийся гештальт, он не уделяет специального внимания роли тела. Даже в своей работе с «группами встреч» он не уделяет внимания физическому контакту и не работает непосредственно с физическими жестами. Как он замечает в одной статье, «мое воспитание не дает мне быть свободным в этом отношении». Его теория основана на сознавании опыта; он не выделяет специально физический опыт в отличие от эмоционального, когнитивного или интуитивного.

Социальные отношения

Человеческие отношения более всего интересуют Роджерса в его работах. Отношения в раннем детстве могут быть конгруентными или, наоборот, создавать основу для условий ценности. Впоследствии отношения могут восстанавливать конгруентность или препятствовать ей.

Роджерс полагает, что взаимодействие с другими дает человеку возможность непосредственно обнаружить, раскрыть, пережить или встретить свою действительную самость. Наша личность становится видимой для нас, когда мы вступаем в отношения с другими. В терапии, в «группах встреч», в обычной жизни обратная связь от других людей дает человеку возможность обрести опыт самого себя.

Если мы попробуем представить себе людей, находящихся вне отношений с другими, мы видим два контрастирующих стереотипа. Первый – отшельник поневоле, не умеющий обращаться с другими. Второй – созерцатель, отошедший от мира ради каких-то иных задач.

«Я полагаю… что основной барьер, мешающий общению между людьми, – это наша естественная тенденция судить, оценивать, одобрять или не одобрять утверждения другого человека или другой группы».

Ни один из этих типов не удовлетворяет Роджерса. Он полагает, что отношения создают наилучшую возможность для того, чтобы «полно функционировать», чтобы быть в гармонии с собой, другими и средой. Человеческие отношения позволяют удовлетворить фундаментальные органические потребности человека. Надежда на удовлетворение заставляет людей вкладывать в отношения – даже те, которые не кажутся счастливыми или удовлетворяющими, – невероятное количество энергии.

«Все наше беспокойство, – говорит некий мудрец, – проистекает из того, что мы не можем быть одни. И это очень хорошо. Мы должны уметь быть в одиночестве, иначе мы всего лишь жертвы. Но когда мы становимся способными на одиночество, мы понимаем, что единственное, что следует делать, это положить начало новым отношениям с другим или даже с тем же человеком. Нелепо полагать, что нужно держать людей отдельно, как полюсы телеграфного устройства» (Д. Лоуренс).

Брак

Брак – необычные отношения: потенциально длительные, интенсивные и несущие в себе возможность постоянного роста и развития. Роджерс полагает, что браку присущи те же основные законы, которые свойственны «группам встреч», терапии и другим отношениям. Наилучшие браки связывают партнеров, которые конгруентны, минимально отягощены «условиями ценности» и способны на подлинное принятие друг друга. Когда брак используется для поддержания неконгруентности или подкрепления присущих людям защитных тенденций, он приносит меньше удовлетворения и менее устойчив.

Представления Роджерса о длительных интимных отношениях, таких как брак, основываются на четырех основных элементах: постоянная включенность в отношения, выражение чувств, непринятие навязываемых ролей и способность разделить внутреннюю жизнь

партнера. Каждый из этих элементов он описывает как обязательство, соглашение относительно идеала для продолжающегося благотворного и значимого процесса отношений.

1. *Установка на причастность к отношениям.* «Партнерство – процесс, а не контракт». Отношения – это работа; она «осуществляется как ради своего, так и ради взаимного удовлетворения». Роджерс предлагает выразить это так: «Мы оба посвящаем себя совместной работе в изменяющемся процессе наших отношений, потому что они постоянно обогащают нашу любовь, нашу жизнь, и мы хотим, чтобы они развивались».

2. *Общение – выражение чувств.* Роджерс настаивает на полном и открытом общении. «Я буду рисковать, пытаясь передать любое устойчивое, составляющее часть меня самого, чувство, позитивное или негативное, моему партнеру – в меру полноты и глубины, как я сам его понимаю. Затем я рискну попытаться понять, со всей эмпатией, на какую я способен, реакцию партнера, будь она обвиняющей и критической или открытой и поддерживающей». Общение содержит две одинаково важные фазы: выражение эмоции и открытость к переживанию реакции партнера.

Роджерс предлагает не просто выражать свои чувства, он утверждает, что следует в равной степени серьезно отнестись к воздействию ваших чувств на партнера. Это гораздо труднее, чем просто «выпустить пар» или быть «открытым и честным». Это готовность принять реальный риск быть отвергнутым, непонятым, наказанным, вызвать враждебные чувства. Согласие установить и поддерживать этот уровень взаимодействия, на котором настаивает Роджерс, противоречит распространенному представлению о необходимости быть вежливыми, тактичными, обходить острые углы и не касаться возникающих эмоциональных проблем.

3. *Непринятие ролей.* Многочисленные проблемы развиваются из попыток соответствовать ожиданиям других, вместо того чтобы определить свои собственные. «Мы будем жить по своему собственному выбору, с наибольшей органической чувствительностью, на какую мы способны, и не будем потворствовать желаниям, правилам, ролям, которые другим так хочется нам навязать». Роджерс указывает, что многие пары испытывают огромное напряжение, пытаясь жить в соответствии с частичным и амбивалентным принятием образов, которые их родители и общество в целом им навязывают. Брак, отягощенный слишком многими нереалистическими ожиданиями и образцами, внутренне неустойчив и потенциально не приносит удовлетворения.

4. *Становление собой.* Это глубокая попытка обнаружить и принять собственную целостную природу. Это наиболее трудное решение – решение снимать маски, как только они появляются. «Может быть, я могу подойти ближе к тому, что действительно существует глубоко внутри меня, – иногда гнев, иногда страх, иногда любовь и забота, иногда красота, иногда сила, иногда ярость, – не скрывая этих чувств от себя. Может быть, я могу научиться ценить богатство и разнообразие того, чем я являюсь. Может быть, я открыто могу быть в большей степени собой. Если так, я могу жить по своим собственным пережитым ценностям, хотя мне известны все социальные нормы. Я могу позволить себе быть всей этой сложной совокупностью чувств, смыслов и ценностей со своим партнером – быть достаточно свободным, чтобы отдаваться любви, гневу, нежности, как они во мне существуют. Тогда, возможно, я могу быть реальным партнером, потому что я на пути к становлению быть реальным человеком. И я надеюсь, что могу помочь моему партнеру следовать своим собственным путем к своей неповторимой человечности, которую я готов с любовью принять».

Эмоции

Здоровый человек сознает свои эмоции и чувства, выражаются они или нет. Чувства, которым отказано в сознавании, искажают восприятие и реакции на опыт, который их вызывает.

Особый случай – чувство тревоги, причина которой не сознается. Тревога появляется тогда, когда возникает переживание, угрожающее – если его осознать – образу себя. Бессознательная реакция на предощущение такого рода настраивает организм на возможную опасность и вызывает психофизиологические изменения. Эти защитные реакции – один из способов поддержания неконгруентных представлений и поведения. Человек может действовать в соответствии с этим предощущением, не сознавая, почему он так действует.

«Если мы открыты сознаванию, мы можем услышать „немые крики“, отражающиеся от стен каждой классной комнаты, каждого коридора в университете. Если мы достаточно чувствительны, мы можем слышать творческие мысли и идеи, которые часто рождаются из открытого выражения наших чувств».

Например, человек может испытывать дискомфорт, увидев откровенных гомосексуалов. Его самоотчет укажет на этот дискомфорт, но не на его причину. Он не может принять собственные проблемы, надежды и страхи, связанные с собственной сексуальной принадлежностью. Поскольку его восприятие искажено, он может почувствовать враждебность к гомосексуалам, рассматривая их как внешнюю угрозу, вместо того чтобы принять свой внутренний конфликт.

Интеллект

Роджерс не отделяет интеллект от других функций; он ценит его как определенного рода орудие, которое может эффективно использоваться в целостном опыте. Он скептически относится к системам образования, которые преувеличивают значение интеллектуальных способностей, недооценивая эмоциональные и интуитивные стороны человеческой природы.

В частности, Роджерс полагает, что во многих областях высшее образование требует слишком больших усилий, подчас унизительных и вызывающих состояние депрессии. Выполнение ограниченной и неоригинальной работы наряду с пассивной и зависимой ролью, навязываемой студентам, калечит или задерживает их творческие и продуктивные способности. Роджерс цитирует жалобу студента: «Это принуждение оказало на меня столь устрашающее влияние, что после последнего экзамена я около года не мог без отвращения воспринимать никакую задачу».[4]

Мы все хорошо знаем, как действует на ребенка овсяная каша, которую насильно запихивают ему в рот.

Принудительное обучение – нечто похожее. Студенты говорят: «Это паршивая овсянка, и пошли они все к черту».

Если свободно функционирующий интеллект, как и остальные функции, ведет организм к более конкретному сознаванию, то насильственное старание загнать его в специфические узкие рамки не может быть полезно. Роджерс убежден, что людям лучше самим (при поддержке других) решать, что им делать, чем выполнять то, что решили за них другие.

«Кто может воспитать такого целостного человека? По своему опыту я бы сказал, что меньше всего – университетские преподаватели; их традиционализм и самодовольство беспредельны».

Познание

[4] Цитированный студент – Альберт Эйнштейн. *(Прим. авт.)*

Роджерс описывает три способа познания и проверки гипотез, которые доступны психологически зрелому человеку.

Наиболее важно субъективное знание, знание того, люблю я или ненавижу, понятны ли и нравятся ли мне человек, опыт, событие. Субъективное знание уточняется, все в большей мере соприкасаясь с внутренними процессами человека. Обращается внимание на «чувствование нутром», на ощущение, что один способ действия лучше, чем другой. Это – способность знать без всякого проверенного подтверждения. Ценность этой формы знания для науки состоит в том, что она направляет внимание исследователя к специфическим проблемным областям.

Исследования по психологии решения задач показали, что человек «знает», что он на верном пути, задолго до того, как он будет «знать», каково действительное решение.

Объективное знание – это проверка гипотез, рассуждений и выводов по отношению к внешней системе отсчета. В психологии точками отсчета могут быть наблюдаемое поведение, результаты тестов и опросов, суждения других психологов. Опора на коллег предполагает, что обученные в определенной сфере профессионалы будут, по-видимому, применять одинаковые методы и одинаковым образом строить суждения по отношению к данному событию. Мнение экспертов может быть объективным, но оно может также быть коллективным заблуждением. Любая группа экспертов может продемонстрировать ригидность или склонность к защитам, если попросить их рассмотреть данные, противоречащие аксиоматическим предпосылкам их обучения. Роджерс отмечает, что теологи, коммунистические диалектики и психоаналитики могут быть примерами такой тенденции.

«Кажется несколько неприличным полагать, что психолог что-то чувствует, имеет догадки или страстно следует неопределенному направлению».

Роджерс не одинок в своих сомнениях относительно значимости объективного знания, в особенности при попытке понять опыт другого. Поланьи разъясняет различия между личным и публичным знанием, соответствующим различным классам явлений. Тарт описывает необходимость разного рода обучения даже для восприятия, не говоря уже об оценке различных состояний сознания.

«Не оценивай пути человека, пока ты не прошел хотя бы милю в его мокасинах» (пословица индейцев пуэбло).

Третья форма познания – межличностное или феноменологическое знание. Оно лежит в основе клиентцентрированной терапии. Это практика эмпатического понимания: проникновение в частный, субъективный мир другого человека с желанием правильно постичь его точку зрения – не только объективно по отношению к нашей собственной точке зрения, но и по отношению к тому, как сам человек переживает свой опыт. Эмпатическое понимание проверяется обратной связью, при которой собеседник имеет возможность проверить, правильно ли он услышан: «Не правда ли, ты сегодня утром несколько подавлен?», «Мне кажется, что твой плач является обращенной к группе просьбой о помощи», «Я полагаю, ты слишком устал, чтобы покончить с этим прямо сейчас».

Самость

Авторы психологических учебников, уделяющие место Роджерсу, обычно представляют его как теоретика самости. Однако хотя понятие самости играет в мышлении Роджерса важную роль, он рассматривает ее как средоточие опыта; его больше интересуют восприятие, сознавание и переживание, чем собственно самость как гипотетическая конструкция.

«Полно функционирующий человек» – это синоним оптимальной психологической адаптации, оптимальной психологической зрелости, полной конгруентности, полной открытости опыту… Некоторые из этих терминов могут показаться статичными, как будто человек «является этим», так что необходимо подчеркнуть, что это – процессуальные

характеристики. «Полно функционирующий человек» – это человек-в-процессе, постоянно меняющийся человек.

«Полно функционирующий человек» имеет ряд определенных характеристик, первая из которых – это открытость опыту. Он не подвержен или почти не подвержен воздействию «предвосприятий» (subseptions) – ранних предупреждающих сигналов, ограничивающих сознавание. Человек постоянно отказывается от защиты в пользу непосредственного опыта. «Он более открыт своим чувствам страха, обескураженности и боли. Он также более открыт своим переживаниям мужества, нежности и восторга… Он более способен полностью переживать опыт своего организма, а не отворачиваться от различных его аспектов».

Вторая характеристика – это жизнь в настоящем, полное постижение каждого момента. При такой постоянной непосредственной вовлеченности «самость и личность непосредственно возникают из опыта, а не опыт приспосабливается к заранее существующей структуре самости». Человек может переорганизовать свои реакции, если опыт допускает или предлагает новые возможности.

Последняя характеристика – это доверие к своим внутренним стремлениям и суждениям, постоянно возрастающее доверие к собственной способности принимать решение. По мере того как человек научается использовать данные опыта, он все более ценит свою способность обобщать эти данные и реагировать на них. Это не интеллектуальная деятельность, а функционирование человека в целом. Роджерс полагает, что для «полно функционирующего человека» ошибки являются следствием неверной информации, а не собственного функционирования.

«Хорошая жизнь – это процесс, а не состояние бытия. Это направление, а не конечный пункт».

Это похоже на поведение кошки, падающей на землю с большой высоты. Она не подсчитывает скорость ветра, угловой момент, скорость падения. Она не рассуждает о том, кто ее сбросил, какие у них были для этого причины и что может случиться со всем этим в будущем. Кошка имеет дело с непосредственной ситуацией, с наиболее актуальной проблемой. Она переворачивается в воздухе и приземляется на лапы, все время приспосабливая свою позу к происходящему.

«Полно функционирующий человек» может свободно реагировать на ситуацию и свободно переживать свою реакцию. Это сущность того, что Роджерс называет «хорошей жизнью». Такой человек «постоянно находится в процессе дальнейшей самоактуализации».

По материалам книги Дж. Фейдимена и Р. Фрейгера[5]

[5] J. Fadimen, R. Frager. Personality and personal growth. Ch. 8.– Перевод М. П. Папуша.

Брак и его альтернативы
Позитивная психология семейных отношений

Посвящается Элен, человеку щедрому, любящему, верному; моей спутнице на независимых, но тесно переплетенных дорожках человеческого роста, обогатившей мою жизнь; женщине, которую я люблю; и – к счастью для меня – моей жене.

Почему я написал эту книгу?

Это вопрос, который я часто задавал себе, когда работал над книгой. Довольно курьезный и неожиданный ответ вдруг пришел в голову: «Потому что я радуюсь молодым людям».

И это было правдой в течение многих лет, как это остается правдой и сейчас. Многое из того, что я узнал о современном мире, пришло из разговоров с молодыми людьми, молодыми коллегами, друзьями и внуками, когда я охотно погружался с ними в какие-то моменты их жизни, которые радуют, злят или сбивают с толку. Я считаю огромной удачей, что большинство из моих друзей и знакомых люди на 30–50 лет моложе меня. Некоторые из этих молодых видятся мне хоть какой-то надеждой на этой «бело-голубой планете», которая проходит сквозь очень темное мировое пространство.

Благодаря общению с молодыми людьми я хорошо знаю неуверенность, страх, радости и тревоги, через которые они проходят, забавные живые ситуации, которые возникают, когда они пытаются построить между мужчиной и женщиной некие взаимоотношения, имеющие черты постоянства – не обязательно постоянства на всю жизнь, но чего-то более значительного, чем мимолетные отношения.

Таким образом, в моей голове стали возникать мысли о том, что я могу предложить полезного этим молодым людям для их поисков при создании нового типа брака или альтернатив ему. Но чтобы это была не глупая книга советов, а что-то действительно *новое.*

Начала появляться идея неопределенной концепции, что же это за новизна может быть.

Я знаю, что из литературы вы можете узнать все что угодно о *внешней стороне* супружества и партнерства. Вы можете узнать о различиях между мужчинами и женщинами, их сексуальных потребностях и ритмах. Вы можете прочесть книги о том, как улучшить половой акт. Вы можете изучить историю супружества. Вы можете узнать, например, процент молодых людей студенческого возраста, живущих вместе без регистрации брака. Вы можете читать скомпилированные из опросников списки основных источников удовлетворения и неудовлетворения в супружеских парах – и так далее… Мы переполнены сведениями. Но редко мы открываем правдивую картину того, что такое партнерство *изнутри,* проверенное на собственном опыте. Вот это и есть тот новый элемент, который я мог бы добавить.

Я начал думать о богатстве жизненного опыта некоторых супружеских или подобных им пар, которых я знал. Смогу ли я выявить это богатство? Будут ли пары или отдельные люди откровенны? Может ли быть обучающим опыт союзов, о которых я что-либо знаю? Возможно ли изобразить живые картины конфликтов, «движения вместе», часы мучений и месяцы недоумения, ревности, отчаяния, сопутствующие партнерским отношениям?

Итак, я начал брать интервью у некоторых пар и записывать наши беседы на магнитофон. Некоторых я просил описать их совместный интимный опыт. Я был удивлен реакцией. Я никогда не был решительно отвергнут. Напротив, оба партнера и пары свободно описывали интимную сторону их брака (или его альтернатив) как отношений, воспринимаемых

изнутри. Такое понимание и взгляды представляют для меня – и для этой книги – материал для изучения. Описание всех превратностей таких союзов, с точки зрения опыта участвующего в них человека, позволяет, на мой взгляд, постичь несколько важных моментов. Такой материал не навязывает себя читателю, говоря: «Вот путь, по которому вы должны идти». Он не предупреждает с тревожными интонациями: «Не поступайте таким образом». Он не делает ясных выводов. Просто пара говорит читателю: «Вот путь, который мы прошли. Вы можете узнать из него некоторые вещи, которые помогут вам в достижении вашего собственного изменения, в принятии рискованных решений».

Для меня такой очень личный взгляд «изнутри» не только лучший источник для обучения, но также отправной пункт для поисков направления новой и более гуманной науки о человеке. Но это может увести нас далеко от целей данной книги.

Из интервью и писем, имеющихся у меня, я попытался выбрать достаточно широкий спектр людей и ситуаций, которые, на мой взгляд, могут быть наиболее интересны и полезны.

Я тщательно отредактировал материал, чтобы скрыть имена, адреса и другие идентифицирующие детали. Но я не искажал личностное и психологическое содержание. Поскольку я целенаправленно отбирал то, что должно войти в эту книгу, я хотел бы перечислить четыре критерия, которыми я руководствовался.

1. Действительно ли партнеры (по отдельности или вместе) выражают себя свободно, спонтанно, искренне, говоря о взаимоотношениях, в которых они находятся. Описывая свой брак, совместную жизнь, сексуальный опыт вне этих отношений, рассказывают ли они все, как есть (или было)? Я полагаю, что «объективная», внешняя фактическая картина взаимоотношений не так полезна для наших целей, в то время как даже мимолетный взгляд изнутри может как раз привести к вопросам, которые появляются у читателя в глубине души. У вас может возникнуть собственное суждение о том, насколько я справился с этим критерием.

2. Я пытался отбирать людей, которые имели опыт достаточно продолжительных супружеских отношений и опыт их разрушения. В книге нет описаний супружеских пар, переживающих период медового месяца или муки развода. Я старался выбирать тех людей, которые испытали подъемы и падения, боль и восторг, сопровождающие партнерские отношения, и при этом ясно помнили все происходившее, чье восприятие не было искажено какими-либо экстатическими или травматическими переживаниями того момента. В результате были отобраны пары, отношения которых длились от трех до пятнадцати лет, большинство из опрашиваемых были в возрасте от 20 до 36 лет. Было единственное исключение – это моя попытка описать собственный брак. Нам обоим по семьдесят.

3. Я хотел включить партнерские отношения, которые охватывают широкий спектр как положительного, так и отрицательного опыта или того и другого вместе. По общественным меркам, те люди, которые рассматриваются в книге, находятся в диапазоне от «успешных» до «неудачников». А многие случаи в нашей культуре трудно вообще как-либо классифицировать. По моим представлениям, эти примеры охватывают диапазон от чрезвычайно счастливых и удовлетворенных до трагически неудовлетворенных, а также смешанные типы.

4. Я хотел, чтобы описание шло непосредственно из опыта этих людей, так чтобы мое углубленное изучение проникало в их собственные размышления, образуя как бы независимые переплетающиеся нити. Единственное исключение из этого – глава об экспериментах в коммунах, где я во многом полагался на других, чтобы предоставить данные из первых рук.

Я старался, чтобы эти критерии были достаточно ясными. На самом же деле они формировались по мере того, как писалась книга, в виде спонтанных естественных путей, которым я старался следовать. Возможно, что эти кажущиеся ясными утверждения о том, что и как отбиралось, должны быть сбалансированы пояснением того, чем книга не является, какие пути естественно оставляет в стороне.

Прежде всего, в ней не исследуется партнерство или супружество в различных культурах. Она только об исследовании отношений между мужчинами и женщинами в США в 70-е годы. В ней не делается попыток рассматривать европейские или восточные модели партнерства, хотя я уверен, что все мы движемся – хорошо это или плохо – в направлении смешения стилей.

Кроме того, в книге не рассматриваются все классы, культурные направления или уровни в нашем обществе. Учитывая род моих личных контактов, который не включает очень богатых и крайне бедных, эти категории также не рассматривались мною. Некоторые из описываемых здесь людей принадлежали к низшим слоям общества (один чернокожий в детстве жил в гетто), но все-таки большинство из них не могут быть названы сильно угнетенными с экономической точки зрения. По-моему, это не так уж плохо, так как предполагаю, что и большинство моих читателей принадлежат к этой группе.

Это не книга советов, как я всегда поясняю, не сборник статистики (хотя и есть несколько цифр в первой главе), не основательный анализ социологических тенденций.

Вместо всего этого книга – серия набросков, картин, впечатлений, касающихся взаимоотношений, их изменения и распада, взятых из жизни разных пар. Эти взгляды изнутри даются в безоценочной манере. Является ли данный союз «хорошим» или «плохим» или он принадлежит к каким-либо другим оценочным категориям? Я не знаю. Но он *существует*.

Я убежден, что вы найдете здесь близкие вам и понятные отношения между мужчиной и женщиной в их реальной жизни – со всеми ее трагедиями, ровными периодами, счастливыми или переломными моментами, в ходе которых происходит личностный рост партнеров.

Моя глубочайшая благодарность адресована парам и отдельным людям, оставшимся анонимными, беседы с которыми составляют весьма значительную часть книги. Я высоко ценю их открытость по отношению ко мне, а еще более их позволение раскрыть свои жизни для вас.

Еще несколько слов о моем собственном отношении к работе. Я работал психотерапевтом в течение сорока лет, вел многие терапевтические «группы встреч» и имел необычайно богатые возможности для знакомства и дружбы с молодыми парами. Однако когда я собрался написать книгу, то обнаружил, что я просто не могу черпать материал из этого прошлого опыта. Я мог только воспроизводить и записывать то, что было еще свежо в памяти и имело актуальность для меня в настоящий момент. В противном случае я бы чувствовал себя, как если бы писал книгу «историй». Хотя в комментариях я, несомненно, опираюсь как на прошлый, так и на недавний опыт, но в основном использую совсем новый материал: за некоторым исключением, все было собрано за последние двенадцать месяцев.

Если книга каким-то образом поможет вам в этом рискованном процессе, который мы называем жизнью, и особенно в отношениях с другим человеком, то она полностью оправдает свою цель.

1
Будем ли мы вступать в брак?

Пытаясь понять мое отношение к этому вопросу, достаточно трудному почти для каждого молодого человека и для множества тех, кто постарше, я предпочел начать с того момента, где книга сама началась. Несколько лет назад я пытался обрисовать картину человеческих взаимоотношений, какими они могли бы быть в XXI веке. То, что я написал тогда о взаимоотношениях между мужчинами и женщинами, возможно, послужит для нас фоном, на котором мы сможем разместить некоторые, намного более современные примеры супружеских союзов, как стабильных, так и расторгнутых или вновь восстановленных. Итак, в качестве начала то, что, на мой взгляд, является более вероятными тенденциями в развитии брака и его альтернативных вариантов.

Что же в наступающем десятилетии будет представлять собой интимность в отношениях между юношей и девушкой, мужчиной и женщиной?

Здесь действуют огромные силы и проявляются такие устремления людей, что, на мой взгляд, ситуация не переменится еще долго.

Во-первых, тенденция в направлении большей свободы в сексуальных взаимоотношениях среди подростков и взрослых, вероятно, останется, независимо от того, пугает это нас или нет.

Многие обстоятельства сложились так, чтобы привнести изменения в это поведение, и появление противозачаточных средств только одно из них. Вероятно, что сексуальная интимность будет частью устойчивых или хоть сколько-то продолжающихся отношений с противоположным полом. Отношение к сексу как к простой похоти быстро затухает. И сексуальная близость рассматривается как потенциально радостная и обогащающая часть взаимоотношений. Отношение собственничества – обладание другой личностью, которое исторически доминировало в сексуальных союзах, – вероятно, существенно уменьшится. Определенно произойдут значительные изменения качества сексуальных связей – от таких, в которых секс является чисто физическим контактом, имеющим почти такой же уединенный характер, как мастурбация, до таких, в которых сексуальный аспект является выражением чувств, опыта и индивидуальности для каждого.

В XXI веке уже можно будет полностью контролировать рождение детей в семьях. Одна из задач, решаемых в настоящий момент, состоит в том, чтобы каждому было гарантировано длительное бесплодие в подростковом и раннем юношеском возрасте, устранимое только после зрелого и обдуманного решения иметь детей. Это в корне изменит существующую ситуацию, в которой только при помощи определенных средств можно *предохраниться* от беременности. К тому же компьютерный подбор предполагаемого партнера будет намного более совершенным, чем это происходит сейчас, и будет намного более эффективен для тех, кто ищет себе подходящего спутника противоположного пола.

Некоторые временные союзы, сформированные таким образом, могут быть узаконены как тип брака без принятия обязательств и без детей (по обоюдному соглашению), и если союз распадается, то не будет никаких юридических обвинений, никакой необходимости демонстрации юридических оснований и никаких алиментов.

Становится совершенно очевидным, что отношения между мужчиной и женщиной будут *постоянны* только в той степени, в которой они удовлетворяют эмоциональные, психологические, интеллектуальные и чисто физические потребности партнеров. Это означает, что *постоянный* брак будущего будет даже лучше, чем брак в настоящем, поскольку идеалы и цели такого брака будут более высокого уровня. Партнеры будут ожидать и требовать большего от отношений, чем это происходит сегодня.

Если партнеры чувствуют глубокое доверие друг к другу и оба хотят оставаться вместе, чтобы создать семью, тогда они вступают в брак иного рода, с более строгими обязательствами. Каждый примет обязательства, включающие вопрос о рождении и выращивании детей. По обоюдному согласию можно включить или не включить сексуальную верность как одно из обязательств. Возможно, в XXI веке мы уже достигнем при помощи образования и общественного давления того, что пара будет решать заводить детей только в том случае, если их отношения уже достаточно постоянные и вполне зрелые и ответственные.[6]

То, что я пытаюсь описать, представляет собой целый спектр отношений между мужчиной и женщиной, начиная со случайных встреч и случайных связей и заканчивая гармоничным и полноценным партнерством, в котором общение открытое и настоящее, где каждый заинтересован и помогает личностному росту партнера и где есть долговременные обязательства по отношению друг к другу, формирующие надежную основу для того, чтобы иметь и растить детей в атмосфере любви. Некоторые элементы этого спектра находятся в рамках закона, а некоторые – нет.

Можно утверждать с достаточной долей истинности, что большая часть этого спектра уже существует. Однако осознание и открытое принятие всего этого спектра отношений обществом приведет к его качественным изменениям в целом. Предположим, будет открыто признано, что некоторые браки представляют собой неудачные и временные союзы, которые будут расторгнуты. Если появление детей в таких браках не будет разрешено, то один развод на каждые два брака (современный показатель разводов в Калифорнии) не будет рассматриваться как трагедия. Расторжение партнерства может быть болезненным, но это не будет социальной катастрофой, и такой опыт может оказаться необходимым для личностного роста партнеров и достижения большей зрелости.[7]

Некоторым может показаться, что это утверждение основано на предположении, что обычный брак, как мы знаем его в нашей стране, или исчезает, или будет существенно изменен. Но давайте рассмотрим некоторые факты. В Калифорнии в 1970 году было зарегистрировано 173 000 браков и 114 000 расторгнуто. Другими словами, на каждую сотню пар, которые вступали в брак, приходилось шестьдесят шесть, которые расходились навсегда. Это, по общему мнению, искажающая картина, поскольку новый закон, вступивший в силу в 1970 году, разрешает парам «расторгать брак, не пытаясь найти виновную сторону», просто на основе соглашения. Расторжение происходит по истечении шести месяцев вместо года, как было прежде. А теперь давайте посмотрим 1969 год. В течение этого года на каждые сто вступающих в брак разводились сорок девять. Возможно, было бы больше разводов, но они ждали нового закона как более эффективного. В округе Лос-Анджелес (особенно в центре Лос-Анджелеса) в 1969 году количество разводов составляло 61 % от количества браков. В 1970 году, по новому закону, количество расторгнутых браков в этом округе дошло до 74 % от общего числа браков. Три пары расторгали свой брак, в то время как четыре заключали его! А в 1971 году в округе Лос-Анджелес было 61 560 свидетельств о заключении брака и 48 221 – о расторжении, что составляло 79 %.

Это не окончательные изменения, поскольку конечные результаты еще будут неизвестны в течение некоторого времени, но они указывают направление дальнейших шагов. Так, в 1971 году из каждых пяти пар, собирающихся вступить в брак, четыре имели намерение впоследствии развестись. На протяжении трех лет цифры 61 %, 74 %, 79 % – показатели

---

[6] Законодательство Массачусетса представило на рассмотрение проект, предполагающий лицензию на рождения и «надежные платежи» женщинам, которые не имеют детей в течение нормального репродуктивного периода – от пятнадцати до сорока четырех лет. Примета времени?

[7] К. Р. Роджерс. «Межличностные взаимоотношения: США 2000» (Rogers, C. R. Interpersonal relationships: USA 2000). Для этой и для каждой последующей ссылки в этой книге смотри библиографию в конце книги, которая содержит все ссылки.

сравнительной частоты разводов в одном из самых больших городов страны. Я полагаю, что эти пары и эти цифры пытаются рассказать нам о чем-то!

Некоторые из вас могут сказать: «Да, но это ведь в *Калифорнии».* Я намеренно выбрал этот штат, поскольку, если рассматривать с точки зрения общественного и культурного поведения, то, что калифорниец делает сегодня, остальная часть страны – как уже много раз прослеживалось – будет делать завтра. Я выбрал округ Лос-Анджелес, поскольку то, что делается в городском центре сегодня, оказывается, становится нормой для страны завтра. Так, ориентируясь на самые скромные ожидания, мы можем сказать, что больше чем один из каждых двух браков в отдаленных районах Калифорнии находится в процессе расторжения. А в городских районах – более образованных и более созвучных современным веяниям – три из четырех и даже четыре из пяти.

Из моего общения с молодыми людьми стало ясно без тени сомнения, что современный молодой человек имеет недоверие к браку как к общественному институту. Он видит в нем слишком много недостатков. Он очень часто видел неудачу в собственном доме, в своей семье. Многие из них считают, что отношения между мужчиной и женщиной имеют смысл и их стоит сохранять только в том случае, когда это обогащающий, развивающий опыт для обоих.

Есть лишь некоторые причины для заключения брака из экономических соображений, как это было в США в ранний колониальный период, когда муж и жена составляли очень нужную рабочую команду. Сегодняшний молодой человек не впечатлен тем, что, согласно религии, брак должен сохраняться, «пока смерть не разлучит». Скорее, он сочтет клятвы в неизменном постоянстве совершенно некритичными, лицемерными. А из наблюдений за супружескими парами очевидно, что если бы они были правдивыми, то клялись бы в том, что они будут вместе «в болезни и в радости» только до тех пор, пока их брак продолжает оставаться духовно обогащающим и удовлетворяющим союзом для каждого.

Многие «бьют тревогу» по поводу нынешнего состояния брака. Для них очевидно, что культура теряет свои моральные и нравственные нормы, что мы переживаем период упадка и что только вопрос времени, пока чаша терпения Бога переполнится и он разгневается на нас. Хотя я должен согласиться, что есть много признаков того, что наша культура на самом деле переживает кризис, но я стремлюсь видеть это в другой перспективе. Это время потрясений для многих, включая и многие супружеские пары. Возможно, мы живем под проклятием, известным со времен Древнего Китая: «Чтоб тебе жить во времена великих перемен!»

Мне как раз и кажется, что мы живем в важном и неопределенном времени, а институт брака находится в наиболее неопределенном состоянии. Если бы от 50 до 75 % машин марки «форд» или «дженерал моторе» полностью разваливались в начальный период их автомобильной жизни, то были бы приняты самые решительные меры. У нас нет таких отлаженных механизмов по отношению к нашим социальным институтам, поэтому люди нередко на ощупь, почти вслепую, ищут альтернативы браку (среди которых успешных определенно меньше чем 50 %).

Совместная жизнь без регистрации, жизнь в коммунах, расширение центров заботы о ребенке, последовательная моногамия (один развод за другим), феминистское движение, утверждающее женщину как личность со своими правами, новый закон о разводе, который устраняет поиски виновного (идею вины), – все это поиски новой формы отношений между мужчиной и женщиной в будущем. Тут нужен человек более смелый, чем я, чтобы предсказать, что же из этого выйдет.

Вместо этого я хочу в этой главе привести несколько зарисовок реальных браков, каждый из которых имеет свою особую форму, в которых поднимаются серьезные вопросы – морали, практичности, личных предпочтений. У меня есть надежда, что, даже если вы не

найдете в книге никаких ответов, все равно для вас будет много материала для осмысленного и индивидуального поиска решения.

Почему Джоан вышла замуж

Послушаем Джоан, молодую женщину, которая сейчас разведена. Она обменивалась на «группе встреч» некоторыми достаточно интимными подробностями ее замужества. Я обнаружил, что ее рассказ содержит много важного для меня, но этим я поделюсь с вами позже. Итак, вот Джоан:

«Я догадываюсь, что причины, по которым я вышла замуж, были совершенно неправильны. Просто пора уже было это делать. Все мои подруги и друзья уже поженились. Что мне делать? Я на старшем курсе в колледже, уже слишком старая. Начинаю думать о браке. Я не знаю, чем еще заняться. Я могу учить, но этого недостаточно.

Парень, за которого я вышла замуж, был очень популярной личностью, а я была неуверенной, очень неуверенной! И я решила: „Хорошо, ей-богу, я выйду за этого парня, и каждый, кто любит его, после того как я выйду за него, также полюбит и меня“. Я не думаю, что он хорошо меня понимал, но я чувствовала с ним себя в безопасности. Из-за этого да еще из-за того, что я не знала, чем заняться после окончания колледжа, я и вышла замуж».

Чуть позже она перешла к более подробному описанию того, о чем она думала, прежде чем вступить в брак.

«Моя помолвка состоялась потому, что моя очень хорошая подруга была уже помолвлена, и у нее было очень симпатичное колечко, и она строила свадебные планы. Мои подруги говорили: „Господи, Джоан, когда же вы с Максом поженитесь? Вы уже ходите вместе три года. Не позволяй ему уйти. Если ты позволишь ему уйти – будешь ужасной дурой“. А моя мама сказала: „Ох, Джоан, где же ты еще найдешь такого парня, как Макс? Он такой умный и ответственный, серьезный и спокойный“. И я понимала: „Это тот единственный, за кого я должна выйти замуж, поскольку мои близкие друзья, моя соседка по комнате, моя мама – все говорят об этом“. И хотя у меня были сомнения, идущие откуда-то изнутри, я думала: „Хорошо, ты так неуверенна и так глупа, что ты не знаешь собственных чувств. Они лучше знают, что подходит, поэтому тебе стоит следовать их советам“.

У меня было достаточно внутренней уверенности, чтобы сообщить Максу, почему я выхожу за него, и еще я сказала, что я действительно несколько побаиваюсь выходить замуж, и добавила: „Я не знаю, на самом деле, стоит ли мне это делать“. И он ответил: „Не беспокойся. Ты научишься любить меня“. Действительно, я научилась любить его братской любовью, но не более того.

Когда свадебные подарки были развернуты и новизна прошла, когда новизна появления ребенка тоже прошла, тогда я вдруг начала чувствовать: „О, ты полная идиотка, ты должна слушать *саму себя“.* Я уже говорила это сама себе и раньше, но тогда я не слушала, потому что я была слишком зажата, чтобы понять, что же было лучшим для меня. Но, оказывается, я была права…»

Вот несколько моментов, которые важны для меня в опыте Джоан. Прежде всего, она показывает, как мы все склонны попадать под общественное давление. Студентки старших курсов колледжа планируют свое замужество и ждут социального одобрения за это.

Очень ясно видны опасности разного рода советов. Из любви, заботы и лучших побуждений ее мать, ее хорошие друзья советуют, что ей нужно делать. Как легко направлять жизнь другого и как трудно прожить свою собственную!

Кроме того, страх прямой встречи лицом к лицу с собственными проблемами.

Джоан чувствовала, что это было опасно. Она чувствовала, что боится будущего. Реально она не слышала своих собственных чувств. Вместо встречи с внутренними пробле-

мами прямо и непосредственно она делала то, что делают многие из нас. Она создала иллюзию, что должна найти решение вне себя – в другом человеке.

Наконец, что меня сильно поразило: Джоан, как и многие другие, не испытывала доверия к собственным чувствам, к собственным внутренним уникальным реакциям.

Она смутно чувствовала сомнения, которые у нее были по поводу взаимоотношений, своей глубокой любви, своей готовности действительно посвятить себя этому человеку. Но это только чувства. *Только чувства/Лишь* после замужества и после рождения ребенка она поняла, что надо было руководствоваться своими собственными внутренними ощущениями, если бы только она *поверила* им настолько, чтобы *прислушаться* к ним.

Потеря своего «Я» и влияние этого на брак

Теперь я хотел бы привести пример хорошего брака, который распался. Я думаю, что мы можем многое заметить, думая над причинами того, почему он потерпел неудачу. Итак, вот история Джея, перспективного молодого журналиста, и Дженнифер, студентки-социолога, интересующейся международными проблемами, а также искусством.

Я знал этих молодых людей много лет, а их родители были моими друзьями. Им обоим было около двадцати, когда они встретились, и их начальное знакомство развивалось вокруг обоюдного интереса к мировым проблемам. Сейчас им чуть за сорок. Оба они произошли из образованных семей, но отец Джея, хотя и был очень развитым человеком, все-таки был в большей степени самоучкой.

Молодые люди были различных религиозных убеждений, но никто из них не отдавал предпочтение исключительно своей вере: их убеждения, скорее, можно было бы назвать гуманистическими. Они поженились, и брак их на самом деле казался очень счастливым. Через некоторое время у них появились мальчик и девочка. Это был первый момент, когда наметилась возможность разрыва. Джей пришел из семьи, где принято восхищаться ребенком. Он чувствовал, что для ребенка не может быть ничего слишком хорошего и нужно подчиняться каждой прихоти любого ребенка.

Дженнифер поддерживала какое-то время такие взгляды, но это не было ее собственным мнением, и она явно расходилась с Джеем в этом вопросе.

Джей оказался прекрасным отцом. В отличие от многих мужчин он ничего не любил больше, чем провести день со своими детьми, и в то же время умел сам быть большим ребенком.

По мере того как Джей рос профессионально, ему приходилось проводить какое-то время за границей – в Европе, Латинской Америке и азиатских странах. В продолжительные поездки он брал с собой всю семью. Они встречали интересных людей, узнавали новые страны и культуры, и Джей с Дженнифер даже работали вместе в некоторых иностранных проектах. Казалось, что это были идиллический брак и очень крепкая семья. Впрочем, были отдельные, трудноуловимые недостатки в личности и поведении каждого – изъяны, которые, казалось, питали другие пороки. Постепенно, хотя эти недостатки не открывались напрямую и не были обсуждены, они сделали этот идиллический брак невыносимым. Позвольте мне очень сжато описать это незаметную постепенную деградацию.

Дженнифер до своего замужества была крайне независимой, творческой, прогрессивной личностью, всегда начинающей что-то новое или занимающейся проектами, которые другие не имели достаточно смелости осуществить. Однако в своем браке она решила быть опорой своему мужу, делать то, что он хочет, тем способом, который ему нравится. Дженнифер считала, что жена должна вести себя именно таким образом. Она даже написала ему перед свадьбой (как она сама мне рассказала), что она не слишком уверена в себе и хочет прожить свою жизнь для него (жить его жизнью).

Джей – обаятельнейший человек с ярко выраженной харизмой, блестящий интеллектуал, восхитительный собеседник. Неудивительно, что почти все приходившие в дом люди были его друзьями. Как правило, он был центром вечера, пока Дженнифер старалась всех угостить едой, напитками и сделать все красиво. Она пыталась, но обычно безуспешно, вступить в беседу или внести свою тему для обсуждения. В глубине души ее негодование по этому поводу копилось, хотя это никогда не проявлялось в течение двенадцати или четырнадцати лет их супружества. Долгое время она действительно не подозревала о своем негодовании. Возможно, это объяснялось воспитанием в ее родительской семье, в которой негативные чувства почти никогда не выражались открыто.

Во всяком случае, Дженнифер, не сознавая того, что происходит, поворачивала свое негодование внутрь себя. Почему она оказалась такой неадекватной, никудышной, такой непонятливой, что она не могла радовать своего мужа, как это делали другие? Она просто отказалась от самой себя в попытках быть хорошей женой, такой, какая ему нужна и какой бы он хотел ее видеть. Приходит в голову высказывание Серена Кьеркегора: «Величайшая опасность – потеря самого себя – может произойти совсем незаметно, как будто ничего не произошло; но любая другая потеря, например руки, ноги, пяти долларов и т. д., не может остаться незамеченной». Хотя это было написано более ста лет назад, оказалось потрясающе справедливым для Дженнифер, и ей потребовались годы, чтобы обнаружить потерю.

Другим важным аспектом их отношений была зависимость Джея от жены, проявляющаяся во многих вещах, но особенно во время принятия важных решений. Джей, внешне очень компетентный, профессиональный человек, похоже, испытывал большую трудность в поиске серьезных решений и часто уговаривал Дженнифер найти решение того, как ему нужно поступать. Затем он так и делал. Если этот выбор оказывался неудачным, то жена считалась отчасти виноватой, и он тонко давал ей это понять.

Его зависимость и его неспособность быть сильным и решительным отцом все больше и больше вызывали подавленный гнев у Дженнифер, пока она не обнаружила, к своему ужасу, что ненавидит звук его автомобиля, когда он приезжает с работы.

У нее возникало ощущение: «Это возвращается мой третий ребенок», и глубокое чувство уныния окутывало ее, словно облако.

Это бессознательное подавление всех ее негативных чувств по поводу взаимоотношений с мужем все больше вызывало у нее депрессию, пока не начали довольно часто появляться мысли о самоубийстве. В какой-то момент она обнаружила, что уже стала предпринимать некоторые шаги, которые могли привести ее к смерти. Она была уверена, что она ни на что не годится, что ни Джей, ни ее родители не будут о ней горевать, а если она никому не интересна, то может покончить со всем этим. Затем *что-то* в ней возмутилось. Это был, по крайней мере, проблеск чувства, что она имеет *право жить*. Дженнифер немедленно села и написала психотерапевту, которого она знала и которому доверяла, прося его о срочном приеме, что он и сделал. Она прошла курс психотерапии, который продолжался довольно долгое время.

Это определенно было радикальным поворотом для нее, но не для ее брака.

По мере того как она становилась более открытой в отношениях с мужем, часть ее долго скрываемой злобы и раздражения выливалась на Джея, часто к полному его недоумению. Он старался ей дать все, что она хотела. Он был мужем и отцом, который любил свой дом, свою жену и своих детей. Кто была эта новая, злая женщина, которая называла его несамостоятельным, которая упрекала его в том, что он не был достаточно сексуальным для нее, которая возмущалась его успехами в общественной жизни? Ее родители также испытывали некоторое замешательство, когда она высказывала им какие-то давние обиды, которые часто не имели никакого отношения к настоящим взаимоотношениям.

Джей явно чувствовал, что он не виноват в ситуации, что он всегда действовал, как подобает мужу, и что, очевидно, Дженнифер «больна».

Он был великодушным, заботливым, отзывчивым и абсолютно верным. Он не понимал ситуации и определенно чувствовал, что не он один нуждается в изменениях. Поэтому они предприняли несколько попыток разобраться с помощью консультанта по вопросам брака, которые, впрочем, не были успешными. В некотором смысле они даже ухудшили ситуацию. Джей всегда мог преподнести себя столь эффектно и обаятельно, что даже консультант оказывался в известной мере им очарован, отчего Дженнифер становилась еще более сердитой, чем когда-либо.

Дженнифер начала требовать, чтобы Джей стал таким мужем, какого она хотела и ждала. Джей со своей стороны просто хотел, чтобы Дженнифер опять стала такой, какой он знал ее почти пятнадцать лет. Он будет продолжать быть таким же любящим, каким он и был, если она станет опять той же любящей женой, какой была. Брак становился все более и более болезненным, атмосфера между ними был наполнена враждебностью, и вопрос о разводе вставал со всей очевидностью.

Я хотел бы сделать только два комментария по поводу этого брака. Хотя Джей и Дженнифер не вполне соответствовали друг другу, есть основания полагать, что их брак мог бы быть удачным. Легко уяснить, обратившись назад, что если бы Дженнифер с самого начала настаивала на своей правде, то брак имел бы намного больше конфликтов, но и *намного больше* надежды. В идеале, если бы Дженнифер, впервые почувствовав себя выключенной из общего разговора, выразила свое негодование мужу как свое внутреннее чувство, очень вероятно, что были бы найдены какие-то взаимно приемлемые решения. То же самое относится к ее мыслям, что она несчастна оттого, что вынуждена в одиночку управляться с детьми, к ее досаде по поводу зависимости и несамостоятельности мужа, к ее разочарованиям по поводу недостатка сексуальной активности. Если бы она могла высказывать эти чувства и мысли по мере того, как они возникали, прежде чем они стали оказывать большое давление. Если бы она могла высказывать это как чувства, существующие в ней самой, а не как обвинения, в которые они превратились позже, тогда была бы вероятность, что они были бы услышаны, и возможность прийти к более глубокому взаимопониманию, и надежда на преодоление трудностей была бы значительно большей. Кажется трагедией, что брак с большим вдохновляющим потенциалом вынужден был распасться. Из него, однако, возникла сильная и творческая Дженнифер, которая теперь никогда, я верю, не принесет себя в жертву желаниям и требованиям другого человека.

И Джей – если бы он столкнулся с этими чувствами, когда они возникали, – вынужден был с необходимостью признать, что он не всегда был отличным отцом и мужем, как он считал, что он не всегда был прав, что он не только проявлял любовь и заботу, но также вызывал гнев и негодование и порождал чувство собственной неадекватности у своей жены. Тогда он мог бы стать более открытым и более человечным, непосредственным, ошибающимся человеком. Вместо этого он чувствовал правоту своей точки зрения, уверенность в том, что он был отличным мужем и отцом, что в браке не было никакого напряжения, насколько он мог судить, пока Дженнифер по неизвестным причинам не «сошла с дистанции». Он считал разрыв брака необязательным и неправильным. Для него рассуждения Дженнифер о взаимоотношениях постепенно становились безобразной карикатурой того, что было истинно прекрасным, творческим и часто радостным. Он просто не понимал этого совсем, за исключением того, что он был уверен, что в этом не было его вины. Было досадно видеть потерю проницательности в таком талантливом человеке.

Спасение брака

Я многому научился, консультируя молодую замужнюю женщину Пег Моур. Хотя это происходило несколько лет назад, то, что ее беспокоило, и то, чему я научился, предстает как будто сейчас. Я познакомился с Пегги на своих занятиях в учебной группе. Подвижная, спонтанная, с хорошим чувством юмора молодая женщина, со здоровым обликом типично американской девушки. Однако немного позже она пришла ко мне на психотерапевтическую консультацию. Ее жалоба состояла в том, что ее муж, Билл, очень формален и скрытен с нею, что он с ней не разговаривает и не обменивается мыслями, невнимательный, что они сексуально несовместимы и быстро отдаляются друг от друга. Я стал думать: «Как жалко, что такая живая, замечательная девушка замужем за деревянным истуканом». Но когда она продолжила свой рассказ об отношениях и стала более открытой, маска сползла, и картина резко изменилась. Она сказала, что испытывает глубокое чувство вины по поводу ее жизни до брака, когда она имела связи со многими мужчинами, по большей части женатыми. Она осознала, что, хотя с большинством людей она веселая и живая, со своим мужем она – жесткая, контролирующая, недостаточно спонтанная. Она поняла также, что требует от мужа, чтобы он был исключительно тем, кем бы она хотела его видеть. На этом консультация прервалась из-за моего вынужденного отъезда из города. Она продолжала писать мне, выражая свои чувства, и однажды добавила: «Если бы я только могла сказать об этом ему (мужу), я бы оставалась самой собой дома. Но что после этого станет с его доверием к людям? Наверное, вы сочли бы меня отвратительной, если бы были моим мужем и узнали правду. Я бы хотела быть „хорошей девочкой“ вместо „красотки“. Я так все запутала».

После этого последовало письмо, из которого, на мой взгляд, стоит привести пространную цитату. Пег сообщает, какой она была раздражительной, какой неприятной она была, когда однажды вечером у них собралась компания. Вот что произошло после их ухода:

«Я чувствовала себя гадко из-за своего паршивого поведения… Я была такой мрачной, виноватой, сердитой на себя и Билла – пребывала в таком же удрученном настроении, в каком находились наши гости.

Поэтому я решила сделать то, что я действительно хотела и что все время откладывала, поскольку я поняла, что это было бы лучше, чем если бы кто-то другой сообщил Биллу о моем ужасном поведении. Это было даже труднее, чем рассказывать вам, хотя это тоже было достаточно сложно. Я не могла рассказывать об этом в таких же подробных деталях, но мне удалось выразить некоторые неприятные чувства к моим родителям и даже более того – к этим „ужасным“ мужчинам. И вдруг я услышала от него самое лучшее, что я вообще когда-нибудь слышала от него: „Ладно, может быть, я могу тебе помочь?“ – при разговоре о моих родителях. И он вполне принял все, что я делала. Я рассказала ему, как я иногда чувствую себя неадекватной во многих ситуациях – поскольку мне не разрешали делать многих вещей, например, я даже не знаю, как играть в карты. Мы с ним *разговаривали, обсуждали* и действительно глубоко разобрались в наших чувствах. Я не рассказывала ему все о мужчинах – не называла их имена, но я дала ему представление о том, что их было много. Представляете, он так хорошо меня понял и все так прояснилось, что я *стала ему доверять.* Теперь я не боюсь рассказывать ему о своих глупых, нелогичных чувствах, которые продолжают возникать во мне.

А если я не боюсь, тогда, может быть, со временем эти глупые мысли и чувства перестанут возникать. Тогда, вечером, когда я писала вам, я была почти готова все бросить – я даже думала о том, чтобы уехать из города (избавиться сразу от всего).

Но я понимала, что я должна разобраться с этим, потому что не буду счастлива, пока не решу этот вопрос. Мы поговорили о детях и решили подождать с ними, пока Билл закон-

чит обучение, и я была счастлива, что мы пришли к согласию в этом. Билл думает приблизительно так же, как и я, по поводу того, что бы мы хотели сделать для наших детей и, что более важно, чего бы мы *не хотели* делать для них. Так что если вы не получите больше отчаянных писем, то знайте, что все идет хорошо, насколько это возможно.

Мне очень интересно – знали ли вы все это время, что было той единственной вещью, которую я должна была сделать, чтобы возникла близость между Биллом и мной? Это, как мне казалось, было то, что Биллу не понравится. Я думала, что это разрушит его веру в меня и во всех. Между Биллом и мной возник такой большой барьер, что Билл казался мне почти чужим. Единственно, почему я себя заставила сделать это, было понимание, что, если я, по крайней мере, не узнаю его ответ на вопросы, которые мне мешали, это будет нечестно по отношению к нему – нужно оставить ему шанс доказать, что ему можно довериться. Он доказал мне даже больше: он тоже провалился в ад со своими чувствами – по отношению к его родителям и по отношению ко многим другим людям в целом» (Rogers, 1961, с. 316–317).

Интересно выяснить, сколько психической энергии растрачивается супругами, которые в своем браке пытаются скрываться под масками! Пег, несомненно, чувствовала, что она только в том случае приемлема для своего мужа, если она поддерживала фасад респектабельности. В отличие от Дженнифер она отчасти *осознавала* свои чувства. Но была уверена, что если она откроет их, то будет совершенно отвергнута.

Для меня важность этой истории *состоит* не в том, что Пег сообщила своему мужу о своих прошлых сексуальных связях. Я не думаю, что это и есть тот урок, который нужно отсюда извлечь. Я знал счастливые браки, где один супруг скрывал что-то от другого, но не чувствовал при этом дискомфорта. В случае с Пег это сокрытие воздвигло огромный барьер, такой, что она не могла быть искренней во взаимоотношениях со своим мужем.

Вот одно правило, которое оказалось полезным для меня самого: в любых продолжительных отношениях любые устойчивые чувства лучше открыто выражать, а не подавлять их. Подавление их может только повредить отношениям. Первое условие не случайно. Только если отношения достаточно продолжительны и только если это повторяющиеся или устойчивые чувства, необходимо раскрывать их партнеру. Если этого не сделать, то такое постоянно невысказанное чувство постепенно становится ядовитым, как это произошло в случае с Пег. Так, когда она спрашивает: «Знали ли вы все это время, что это за единственная вещь, которую я должна была сделать, чтобы создать близость между Биллом и мной?» – я, несомненно, полагаю, что ее искреннее признание и сообщение о своих реальных чувствах спасли брак, но была ли необходимость рассказывать подробности ее поведения Биллу – могла решить только она.

Позднее мне стало известно, что у них родился здоровый ребенок и отношения окончательно наладились.

Мой собственный брак

Я бы хотел рассказать вам о моем собственном браке, в котором состою, как это написано, свыше сорока семи лет! Некоторым из вас это может показаться невероятно долгим, но я не могу с этим согласиться. Элен и я часто сами удивляемся, что мы все еще обогащаем жизнь друг друга, и удивляемся, как и почему мы оказались такими счастливыми. Я не могу ответить на эти вопросы, но я хотел бы рассказать вам историю нашего брака настолько объективно, насколько я смогу. Возможно, в результате вы извлечете из этого какую-то пользу.

Мы с Элен жили в одном квартале пригорода Чикаго, тогда мы учились в средней школе. Там же жили и другие дети из нашей группы, и у нее было больше друзей, чем у меня. Когда мне исполнилось тринадцать лет, моя семья переехала, но я не помню особенной боли ни от разлуки с Элен, ни от того, что мы перестали поддерживать общение.

Когда я поступил в колледж, я был удивлен, обнаружив, что она выбрала тот же самый университет, хотя ее интересы были совершенно другими. Она была первой девушкой, с кем у меня были свидания, главным образом потому, что я был слишком застенчив и стеснялся назначать свидания незнакомкам. Но, по мере того как я стал назначать свидания другим девушкам, я начал ценить многие ее качества – мягкость, честность, сообразительность (не блестящий академический пыл, а готовность думать открыто о реальных вопросах, на которых я часто спотыкался, желая показаться образованным. Но помнится, мне бывало стыдно за нее иногда в компаниях, потому что она оказывалась полным профаном в некоторых общих и академических вопросах).

Наша дружба углублялась. Мы ходили на прогулки и пикники, где я мог посвящать ее в мир природы, которую я люблю. Она же учила меня танцевать и даже иногда радоваться общению с людьми. Мои чувства к Элен становились все более и более серьезными. Я ей тоже нравился, но она не была полностью уверена, что хочет за меня замуж. Затем из-за некоторых обстоятельств я оставил колледж на год, но продолжал писать ей все более и более страстные письма. Когда я вернулся, Элен уже закончила колледж и получила работу художника по рекламе в Чикаго, поэтому мы были разделены еще долгое временя. Но в конце концов она сказала «да». Однажды вечером она призналась мне, что уверена, что любит меня и хочет выйти за меня замуж. Тогда я провел остаток ночи, возвращаясь в грязном, трясущемся поезде в мой колледж на занятия, но меня это не волновало. Я был на седьмом небе, витал в облаках. «Она *любит* меня! Она любит *меня!»* Это был пик переживаний, который я никогда не забуду.

Затем были еще двадцать два месяца жизни порознь, прежде чем мы поженились, тогда мы вели непрерывную переписку (сейчас это могли бы быть телефонные разговоры). В последние два года колледжа я преуспел в развитии своего бизнеса, который принес удивительную прибыль, достаточную, чтобы жениться еще до окончания обучения.

Наши родители одобрили выбор, но не брак. Жениться, не получив образования?! На что я буду содержать ее?! Неслыханно! Тем не менее мы поженились (в возрасте двадцати двух лет) и вместе поступили в аспирантуру. Когда мы оглядываемся назад, то сознаем, что это было одно из самых мудрых решений, которые мы когда-либо принимали.

Мы оба были сексуально неопытны и чрезвычайно наивны (хотя считали себя очень опытными и искушенными), но тем не менее многие месяцы мы жили окруженные радостной романтической дымкой, уехали на тысячи миль от своих семей (грандиозная идея!), найдя самую маленькую в мире квартирку в Нью-Йорке, обставив ее так, как нам хотелось, и очень нежно любили друг друга.

Поскольку мы оба выбрали поездку в Нью-Йорк, мы могли *развиваться* вместе. Элен стала посещать те же курсы, что и я. Я учился у нее художественным умениям. Мы обсуждали книги и спектакли, которые могли позволить себе при довольно скромных деньгах. Мы оба изменились невероятно в своем отношении к религии, политике и к повседневным событиям. Она работала неполный день, а у меня была регулярная работа по выходным, но тем не менее мы могли проводить много времени вместе, учась обмениваться мыслями, интересами, чувствами во всем, кроме одной области.

Я начинал смутно осознавать, что, хотя наши сексуальные отношения были очень важны для меня, они не были столь же важными для нее. При этом чувствовал, что я не очень понимаю более глубокое значение ее фраз: «Ох, не сегодня вечером!», «Я слишком утомлена», «Давай подождем до следующего раза!» Без сомнения, ситуация могла привести к кризису.

В этот момент чистая случайность дала нам перерыв, и, как всякая хорошая случайность, она должна была быть использована. В аспирантуре я узнал, что один психиатр, доктор Дж. В. Гамильтон, подыскивал несколько молодых женатых мужчин для заверше-

ния своих исследований. Вероятно, предполагалась некоторая оплата, что и заставило меня очень быстро ухватиться за эту возможность (фактически исследование Гамильтона предшествовало известным работам Кинси (Kinsey), оно отличалось хорошим профессиональным уровнем, хотя и не было никогда широко известным). Я отправился к доктору Гамильтону, чтобы пройти два или три продолжительных интервью. Он спрашивал так спокойно и легко обо всех сторонах моей сексуальной жизни и развития, что я постепенно стал говорить об этом почти с такой же с легкостью. Одна вещь, которую я начинал осознавать, – это то, что я даже *не знаю,* был ли когда-нибудь у моей жены оргазм. Часто казалось, что она наслаждается нашими отношениями, поэтому я *предполагал,* что знаю ответ. Но самое главное, что я узнал: оказывается, те моменты своей личной жизни, о которых *невозможно* было говорить, *могут* быть легко и свободно обсуждаемы.

Поэтому следом пришел вопрос: могу ли я перенести это в мою личную жизнь? Я начал тревожный процесс обсуждения – *настоящего* обсуждения – с Элен наших сексуальных отношений. Это было тревожным, потому что каждый вопрос и каждый ответ делал кого-то из нас таким уязвимым – для нападения, критики, насмешки или отказа. Но мы выдержали это! Каждый учился более глубоко понимать желания другого, его табу, удовлетворенность или неудовлетворенность нашей сексуальной жизнью. И если в начале это дало нам только большую нежность, понимание и радость, но постепенно привело не только к оргазму для Элен, но и к полноценным, устойчивым, гармоничным и взаимно обогащающим сексуальным отношениям, благодаря которым мы могли обсуждать новые трудности, по мере того как они возникали.

Это было очень важно для нас и, несомненно, спасло от глубоких заблуждений, которые могли разобщить нас. Но даже более важным было то, что мы, похоже, поняли – что казалось *невозможным* рассказать друг другу, оказывается, можно обсуждать, проблема, которую вы, казалось бы, *должны скрывать,* может обсуждаться. Хотя мы много раз постепенно забывали об этой истине, она всегда возвращалась в периоды кризиса.

Я, конечно, не буду пытаться подробно изложить весь опыт нашего брака. Были периоды большой отдаленности друг от друга и периоды большой близости. Были периоды настоящего стресса, ссор, досады и страдания – хотя мы не были конфликтующей парой – и периоды огромной любви и поддержки. Но всегда продолжаем делиться друг с другом своими мыслями и чувствами. Никто из нас не погружается в собственную жизнь настолько, чтобы не найти времени пообщаться с другим.

Время от времени у нас обоих проявлялось довольно сходное раздражающее поведение, хотя со мной это случалось намного чаще, чем с Элен. Когда один из супругов в какой-то публичной ситуации (на людях) высмеивает или унижает другого, причем почти всегда в виде «шутки», – неприятности обеспечены. Возможно, у меня защитное вытеснение, но я совершенно не могу вспомнить какой-нибудь простой характерный пример своего собственного поведения, поэтому я использую пример другой пары, недавно побывавшей у нас дома. Мы разговаривали о выпивке, когда он «шутливо» сказал: «Конечно, моя жена пьет слишком много». Она вскипела, потому что она знала, что это было неправдой, и она возмутилась тем, что была раскритикована прилюдно. Он лишь добавил: «О, я просто пошутил!» Такого рода поведение и мне тоже доставляло удовольствие, но Элен по дороге домой твердо требовала от меня задуматься над этим. В результате я понял, что же это такое – трусливое подлавливание. Если у меня есть какие-то отрицательные чувства по поводу того, что она делает, то мне лучше более смело высказать это, когда мы находимся одни, а не в форме «шутливой булавки» в присутствии других людей. Подобным образом я узнал еще в начале нашего брака, что сарказм, который составлял такую большую часть общения в моей родительской семье, когда мы непрерывно перебрасывались словесными колкостями, глубоко ранит Элен и что она вовсе не хотела этого терпеть. Я многому научился от нее (как и она от меня).

Есть один момент, по поводу которого мы никогда не достигали полного согласия: возможно ли чувство собственничества в хорошем браке? Я говорю – нет. А она говорит – да. У меня возникла настоящая привязанность к другой женщине, привязанность, которая, по моему мнению, не исключала Элен, а *дополняла* мою любовь к ней. Элен вовсе не рассматривала это таким образом и была очень расстроена.

Это была не столько ревность, сколько глубокая обида на меня, которую она обращала внутрь, чувствуя, что она «отстранена от дел» и неадекватна. Здесь я очень признателен моей выросшей дочери, помогшей Элен осознать ее настоящие чувства и восстановить общение между нами. Когда мы стали способны высказать наши подлинные чувства, решение проблемы стало возможным: и Элен, и я, мы оба, остались хорошими друзьями с женщиной, которая казалась столь угрожающей для нее. Тут можно заметить, что каждый из нас мог бы привести несколько серьезных случаев, когда нам очень помогли наши дети, сын или дочь, и это бесценный опыт.

Я думаю, что каждый из нас получал хорошую поддержку от другого в периоды личных переживаний или мучений. Я бы хотел привести два примера того, каким образом она поддерживала меня, и один, где я уверен, что она чувствовала мою поддержку.

Во-первых, я припоминаю, что, когда мне было около сорока, был период, когда я почувствовал, что вообще не испытываю никакого сексуального желания – ни к кому. Не было никакой медицинской причины. Элен была уверена, что мое нормальное состояние (сексуальное влечение) вернется, и просто «была со мной» в моем затруднительном положении. Легко придумывать возможные психологические причины, но ни одна из них не подходила настолько, чтобы я с ней согласился. Это осталось для меня тайной. Но спокойная, продолжающаяся любовь моей жены значила для меня много и, вероятно, была наилучшей терапией из всех возможных. Во всяком случае, я постепенно вернулся к прежней норме.

Более серьезный кризис возник вокруг длительного, трудного психотерапевтического общения с девушкой, страдающей тяжелой формой шизофрении. История была длинной, но достаточно сказать, что отчасти из-за моего желания помочь ей во что бы то ни стало я дошел до точки, где уже не мог отделить свое собственное «Я» от ее. Я буквально потерял сам себя, потерял границы своего «Я». Попытки коллег помочь мне оказались бесполезными, и я убеждался (думаю, имея все основания), что становлюсь сумасшедшим. Как-то утром, проведя на работе около часа, я просто пришел в панику. Я вернулся домой и сказал Элен: «Я должен убежать отсюда! Очень далеко!» Она, конечно, знала немного, от чего я собирался уйти, и ее ответ был бальзамом для моей души. Она сказала: «О'кей, давай уедем прямо сейчас». Несколько телефонных звонков сотрудникам с просьбой, чтобы они взяли на себя мои обязанности, поспешные сборы, и мы отправились через два часа и не возвращались домой более шести недель. Там у меня были свои перепады состояния и настроения, а когда я вернулся, то прошел у одного из моих коллег курс терапии, которая очень помогла. Я бы хотел отметить здесь, что в течение всего трудного периода Элен была уверена, что это состояние ума должно пройти, что я не был сумасшедшим, и всячески заботилась обо мне. Ух ты! Только так я могу выразить свою благодарность. Это то, что я подразумеваю, когда говорю, что она поддерживала меня в критические периоды. Я пытался действовать так же, когда она страдала тем или иным образом.

Мать Элен перенесла несколько тяжелых сердечных приступов, по мере того как она старела. Это имело плохие последствия и привело к заметным изменениям ее личности. Если раньше она была теплым и добрым человеком с устойчивыми интеллектуальными интересами, то постепенно она становилась придирчивой, подозрительной, а иногда ужасно вредной. Это было чрезвычайно трудно для ее дочерей, и особенно для Элен, которая чувствовала себя подавленной и обиженной психологическими уколами, которые исходили от матери по отношению к тем, с кем она была очень близка. Ее мама становилась неспособной

жить с кем-либо, но и не могла жить одна. Пришлось принять трудное решение – забрать ее из дома и поместить в какое-то заведение с соответствующим уходом (лучше всего – в дом престарелых) и принять факт, что она уже не тот человек, которым была раньше. Элен испытывала ужасную вину из-за того, что она вынуждена так обойтись со своей матерью, которая прилагала достаточно усилий, чтобы усугубить эту вину. В течение шести долгих и очень трудных лет я полагаю, что поддерживал Элен. Она не могла помочь, но чувствовала обиду, вину и огорчение от частых (два раза в неделю) визитов к матери. Я мог позволить ей испытывать эти чувства, а также сказать ей, что я думаю по поводу фальшивых обвинений, услышанных от матери, и что я верю, что она делала все возможное в такой тревожной и сложной ситуации. Я знаю, что она ощутила поддержку и помощь благодаря тому, что «я был с ней». Наш сын, врач, тоже много ей помог в понимании физических и психологических ухудшений, которые произошли и в результате жалобы матери не воспринимались ею буквально.

Когда я оглядываюсь назад на многие годы совместной жизни, именно эти моменты представляются важными для меня, хотя, конечно, я не могу быть объективным…

Мы оба произошли из одного социального слоя общества, со сходным окружением и ценностями.

Мы дополняли друг друга. Кто-то сказал, что из многих типов супружества есть два, которые расположены как бы на двух противоположных полюсах. Один «сцепленный» брак, в котором один супруг дополняет недостатки другого, и они комфортно объединяются, иногда слишком спокойно. Другой – конфликтный брак, в котором успех брака зависит от того, что пара непрерывно пытается конструктивно решать многие конфликты, которые в противном случае могли бы уничтожить брак.

Наш брак располагается где-то посередине этой шкалы, но немного ближе к «сцепленному» браку. Я имел тенденцию быть робким холостяком; Элен более естественна и спонтанна в общении.

Я упорно погружаюсь в то, что я делаю; но однажды она говорит: «Почему мы не делаем то-то и то-то?», «Почему мы не едем в путешествие?» Я неохотно соглашаюсь, но, как только это происходит, я становлюсь более рискованным и ребячливым, а она – более устойчивой. Я терапевт, интересующийся и исследовательской работой; она – художник и вечный труженик в области планирования семейного развития (воспитания, детско-родительских отношений). Каждому из нас было чему поучиться у другого. Мы также сумели конструктивно справиться с большинством наших конфликтов и проблем.

В результате каждый из нас всегда имел отдельную жизнь и интересы в той же мере, в какой мы жили вместе. Поэтому мы никогда прямо не конкурировали. Когда мы приближались к этому, это становилось неприятно. Когда я занимался живописью в какое-то время и делал одну или две приемлемо хорошие картины, это ее тревожило. Когда я вижу, что она намного более успешна в помощи человеку, которому я должен помочь, я признаю свою реакцию: «О, мой Бог! Она – лучше, чем я!» Но эта зависть и конкуренция редко были очень важными.

В другой области мы удивительно неконкурентны, и это в нашем вкусе. С первых лет нашего супружества мы обнаружили, что, если мы выбирали мебель, подарок или даже что-то из одежды, мы стремились выбрать одну и ту же вещь. Иногда я говорю: «О'кей, я уже решил; сообщи мне, когда ты сделаешь свой выбор». Когда же она выбирает, то это с поразительной частотой оказывается тем же самым, что выбрал я. Я не могу это объяснить. Я просто констатирую этот факт.

Она была отличной матерью, когда дети были маленькими. Я могу оценить себя как отца только посредственно; довольно любопытно, что в некоторые дни я был больше сосредоточен на том, мешают ли дети мне, чем на том, что они делали в направлении своего раз-

вития и роста. По мере того как наши дети росли, мое общение с ними становилось полнее, и иногда у меня это получалось даже лучше, чем у нее.

Возможно, я привел достаточно примеров, чтобы показать, как мы дополняем друг друга и как этот баланс изменяется.

В той области, где я всегда был впереди, – в чтении, в последние годы все больше и больше у меня на это не хватает времени, – она опередила меня, и я стал полагаться на нее, чтобы быть в курсе всего, что выходит.

Мы прошли через периоды болезней и операций, но никогда это не было в одно и то же время, так что каждый мог позаботиться о другом в трудные моменты. В общем, хотя проблемы прежних лет иногда нападают на нас, нам удалось сохранить основы и фундамент хорошего здоровья.

Дэвид Фрост дал определение любви по TV, которое звучало приблизительно так: «Любовь – когда один человек больше сосредоточен на другом, чем на самом себе». Я думаю, что это описание соответствует лучшим периодам нашего брака. Я понимаю, что это также может быть гибельным описанием любви, когда это означает, что один или другой отказывается от самого себя ради другого. В нашем случае этого не было.

Вероятно, что наиболее полно я бы мог сказать о нашем браке – и я не могу объяснить это более точно, – что каждый всегда хотел и желал для другого *развития.* Мы росли как индивидуальности и в результате выросли вместе.

И еще один заключительный абзац о нашем теперешнем состоянии, когда мы достигли библейского возраста «три по двадцать плюс десять» (семьдесят лет). У нас было так много разделенной радости, страданий и борьбы, что мы также вписываемся в определение любви Трумена Капоте: «Любовь – это когда вы не должны заканчивать предложение». В середине каких-нибудь событий или чувств Элен может сказать мне: «Помнишь, когда мы …», и я отвечу: «Конечно», и мы оба засмеемся вместе, потому что мы знаем, что оба думаем об одном и том же. И поскольку наша сексуальная жизнь не такая, как была в двадцать или тридцать, наша физическая близость, наши прикосновения и объятия и наши сексуальные отношения представляют собой что-то вроде струны, которая прекрасна сама по себе, но также благодаря многим и многим обертонам, которые намного больше, чем сама эта связующая нить. Короче, мы невероятно счастливы, хотя временами нам приходится очень серьезно работать, чтобы сохранить это счастье.

Чтобы вам не показалось, что это сделало все вокруг совсем радужным, я должен добавить, что двое наших детей испытали свою полную меру супружеских трудностей. Получается, что наш совместный рост и создание удовлетворительных отношений не дали никаких гарантий для наших детей.

Несколько заключительных замечаний

Итак, что мы можем заключить из опыта Джоан, Джея и Дженнифер, Пег и Билла, Карла и Элен? Полагаю, вы сделаете свои выводы.

Я пытался обратить внимание на то, что, независимо от того, каким брак является сейчас, несомненно, что в будущем он станет другим.

Я попытался выбрать примеры, содержащие некоторые факторы, которые могут помешать успешному браку или даже привести к его распаду, и, соответственно, другие факторы, которые могут восстановить или преобразить брак или заставить его «работать».

Я надеюсь, что вы понимаете: мечта о браке, «сотворенном на небесах», совершенно нереалистична, и любые продолжительные отношения между мужчиной и женщиной нуждаются в постройке, ремонте и постоянном обновлении по мере личностного роста обоих

партнеров. В следующей главе мы рассмотрим другие стороны этого феномена отношений между полами, которые так важны для жизни почти всех людей.

2
«Женатая-неженатая» пара

Я знаю одну молодую пару, они повстречались, когда ей было восемнадцать, а ему – девятнадцать. Потом они несколько лет просто жили вместе. Я был удивлен, когда услышал, что они поженились, соблюдая полную церемонию – невеста в белом платье, жених в смокинге, и все в таком духе. Я подумал, что если бы они согласились рассказать о разных фазах своих взаимоотношений, это было бы очень полезно для многих молодых людей. Супруги (я назову их Дик и Гейл) не были против и очень откровенно поделились со мной о прошлом и настоящем своих отношений спустя приблизительно полгода после свадьбы, и я хотел бы представить некоторые выдержки из магнитофонной записи их рассказа.

Ранние взаимоотношения

Дик и Гейл рассказали мне о том, как они познакомились, и в их рассказе прозвучал любопытный пример искаженных воспоминаний.

Дик: Помню, тогда я считал, что Гейл мне очень нравится. Я потратил на нее больше усилий, чем на других девушек. Похоже, что это было единственное сильное впечатление, которое я могу вспомнить. Долгое время у нас не было сексуальных отношений. По-моему, это довольно важно. Я думаю, что так продолжалось…

Гейл. Неделю…

Дик. Неделю? Нет, это было дольше чем неделя, Гейл…

Гейл. Неделю и два дня после встречи.

Дик. Правда?

Гейл. Да. Я не думаю, что это было так долго. Ты помнишь, в первый раз это случилось…

Дик. Это было здорово! Это было на пляже, но мне помнится, что это произошло позже чем через неделю.

У них было достаточно бурное ухаживание, и Гейл описывает его так:

«Я первая заметила Дика. Я увидела его в первый день школы. Хотя он неплохо выглядел, сначала он мне показался довольно противным. Он все время был в темных очках. А позже я узнала, что он разбил свои настоящие очки, а без них плохо видел, но при этом производил впечатление зазнайки. Я этого терпеть не могу. Впрочем, его сосед по комнате сказал мне, что на самом деле он не такой уж противный, и мы стали встречаться. Он мне почти сразу же понравился, после того как я поняла, что он не такое уж дитя. С самого начала у меня все было довольно серьезно. По мере того как мы общались, я поняла, что Дик хочет вскружить мне голову и влюбить в себя. Я призадумалась и сказала сама себе: „Хорошо, а почему нет? Что тут плохого?“ И потом для меня наступил довольно трудный период. Понимаете, я хотела, чтобы отношения были серьезными и постоянными, а Дик считал по-другому – он легко отходил в сторону. И это ранило мои чувства».

Я. Действительно трудный период, колебания в ваших отношениях начались еще до того, как вы стали жить вместе?

Дик. Вот именно – то вверх, то вниз. Одно время я начал пробовать наркотики. Это было, когда я уехал на рождественские каникулы в Сан-Франциско и жил там совершенно *чудовищной* жизнью. Я понял, что я больше такого не хочу. И за это время, пока я был в Сан-Франциско, а это длилось, вероятно, не более двух месяцев, которые казались годами, когда

Гейл не было рядом, мои чувства к ней стали сильнее. Без нее мне было легче понять свое отношение к ней.

Комментарий.

Почему мы выборочно искажаем некоторые воспоминания? Потому что нам бывает нужно то одно, то другое. У Дика, например, есть желание считать, что он развивал эти отношения достаточно медленно и основательно. Очевидно, тогда ему казалось, что сексуальные отношения все никак не начнутся, потому что его потребность в этом была сильнее, чем у Гейл, хотя позже мы увидим, что это не так.

Хорошо проиллюстрирована неадекватность первых впечатлений. Основываясь на нескольких поверхностных представлениях о Дике, Гейл решает, что он противный. Позже она обнаружила совсем противоположное.

Вероятно, во всяких взаимоотношениях возникает определенный тип дисбаланса, подобный тому, какой был у Дика и Гейл. Гейл очень скоро понимает, что она готова к глубоким и серьезным отношениям, Дик – нет. Он поначалу отвечает ей, но затем отходит в сторону, потом снова приближается и отдаляется (позже в интервью выявляется одна из причин такого поведения).

Мы видим некоторые факторы, которые влияют на выбор определенных взаимоотношений. Когда Дик оказался без Гейл, он по-другому увидел их связь и воспринял все более положительно. «Разлука питает любовь!» Очень вероятно также, что его печальный опыт с наркотиками склонил его к поиску человеческих отношений вместо получения удовлетворения от химических препаратов.

Жизнь вместе

Они рассказывают о том, как переехали в Бостон и жили там в одной квартире.

Я. Привела ли ваша жизнь вместе к каким-либо изменениям, неважно, хорошим или плохим?

Гейл. Нам не так-то было легко отказываться от многого. Дик уже не мог уйти и исчезнуть, а затем месяц не появляться. Он делал так, когда у нас были просто свидания, но если бы продолжал это, когда мы уже жили вместе, то ему пришлось бы искать себе еще кого-то, кто бы его кормил. В результате мне пришлось несколько больше обсуждать с ним этот вопрос, что и продолжается до сих пор. Мы оказались «припертыми к стене», и это вынудило нас перейти от теории к практике отношений. Вы понимаете, что когда вы просто ходите на свидания, то можете сказать: «Хорошо, я поступлю вот так» или «Когда мы будем жить вместе, то …», но когда вы живете вместе, это уже *происходит,* и вы уже не можете больше теоретизировать.

Дик. Мы никогда не упоминали любовь в наших отношениях. Так происходило по крайней мере в течение трех лет. Все это время мы никогда не клялись в любви друг другу, и я даже не знаю *почему.* Нас интересовало только, нравимся ли мы друг другу, и мы придавали этому огромное значение, и почти в той же степени мы «аннулировали» слово «любовь». А когда мы впервые упомянули любовь, то, я помню, для меня это было своего рода травмирующим событием.

Гейл. Я все помню. Я думаю, все можно объяснить. Дик пытался как-то мне сообщить, ничего не говоря при этом, что он уходит от меня. Вы понимаете, он что-то сказал о том, что есть проблема, что все надоело… и так далее. Я была готова все изменить и сделать что угодно, но он только расстроился и сказал: «Но я действительно люблю тебя и беспокоюсь о тебе!», а затем взял и ушел. Вот этого я не могла понять. Вы говорите мне, что любите, и тут же бросаете меня! Я подумала: «Хорошо, это уже полное сумасшествие». Большей глупости

я в своей жизни не встречала. Я подумала: «Наверное, чувство вины по отношению ко мне заставило его сказать это». Но если он так сходит с ума из-за меня, то он не должен был уходить к кому-то еще! И он не говорил мне, вы знаете, он никогда не говорил мне, что у него была другая девушка, но это все равно меня беспокоило, потому что я подозревала, что так оно и было. Мне было очень больно услышать, когда кто-то сказал, что видел Дика с той маленькой блондинкой. Тогда я решила: «Хорошо, если это верно, скорее всего, сейчас он у нее дома». Я пошла туда и действительно застала их, причем Дик был совершенно подавлен. А я разозлилась и не хотела уходить. Вместо этого я уселась и завела какую-то беседу – теперь я знаю, что тогда наслаждалась каждым мгновением. И я совершенно не могла поверить этому.

Дик. Ты имеешь в виду, что не поверила, когда я сказал, что люблю тебя…

Гейл. Да, но в глубине души я чувствовала, что мы должны вернуться вместе.

Дик. Через довольно короткое время я разочаровался в той девушке, хотя, казалось бы, у нее было все, что мне нужно. Вы знаете, я мог тогда представить список того, что мне нужно, и все это у нее было, но этого оказалось недостаточно. По сравнению с Гейл она была очень несамостоятельна, и казалось, что у нее вообще нет собственной жизни. Было такое впечатление, что она просто приклеивается к тому, кто сейчас с ней. Когда мы разговаривали с кем-то еще, она всегда высказывала *мое* мнение, а Гейл никогда так не делала. Она всегда имеет свое собственное мнение и придерживается его. И я обнаружил, что это облегчает для меня отношения. Мне не нужно заботиться об эмоциональной стабильности или думать за двоих. Оказывается, что жить с зеркальным отражением самого себя намного сложнее, чем с другим независимым человеком. Вот тут я понял, что Гейл для меня и есть такой человек и она мне интересна.

Затем Дик коснулся другого вопроса.

Дик. Есть еще одна проблема, которая до сих пор еще беспокоит нас, и я думаю, она исходит от меня. Я не знаю, как об этом лучше сказать… Дело в том, что я все еще сравниваю, что *должно* быть и что уже *есть.* Кажется, иногда Гейл начинает так себя вести, что это просто *недопустимо.* Это должно быть *по-другому,* и я ужасно *сержусь.* Оказывается, я люблю ее за то, что она самостоятельная личность, но именно поэтому она делает то, что я считаю *недопустимым.*

Гейл. Я на самом деле не могу так сердиться, как Дик. Я боюсь. Я боюсь, что он побьет меня, или убьет, или еще что-то в этом роде, а он приходит в бешенство, и я боюсь еще больше вывести его из себя.

Комментарий.

Некоторые читатели могут решить, исходя из прочитанного, что Дик и Гейл очень незрелая пара. Это, скорее всего, верно, но это мало поможет нам понять их ситуацию. Хотя все мы постепенно переходим от незрелого к более зрелому поведению, разница только в том, с какой скоростью это происходит у каждого. Здесь я попробую перечислить некоторые медленные и трудные шаги к большей зрелости отношений, о которых шла речь в этой главе.

Осознав, что каждый представляет собой самостоятельную личность, Дик и Гейл стали работать над появившимися в связи с этим проблемами, а не разбежались в разные стороны. Они столкнулись со всеми трудностями поведения, возникающими в реальных, живых взаимоотношениях. Они, хотя бы отчасти, осознали свой страх реальной ответственности, которая подразумевалась под словами: «Я люблю тебя». Говорить, что они просто нравятся или не нравятся друг другу, было намного проще.

Настоящее смятение Дика по поводу ответственности проявилось тогда, когда, сказав: «Я люблю тебя», он тут же ушел к другой девушке.

Становится очевидным, что Дик постигает межличностные отношения не интеллектуальным, а иным способом. Он чувствует, что, хотя его новая подруга, девушка-блондинка, полностью соответствует перечню его требований, она не так подходит ему, как Гейл. Он уважает в Гейл независимость ее мыслей и поступков.

Действительно ли это глубокое уважение Гейл? Отчасти это глубокий (и естественный) страх Дика быть ответственным за другого человека и его нежелание, чтобы кто-то зависел от него.

Дик несколько зациклен на понятии «должен/должна». Гейл *должна* быть такой-то, а если она определенно не такая, Дик не может этого вынести и приходит в бешенство. Его вспышки гнева так ужасны, что вызывают страх у Гейл. Но это различие между ожиданиями того, какой Гейл должна быть, и его яростью по поводу того, какая она есть, приводит Дика к конфликту. Потому что он понимает, что это ее независимость: то, что она не делает того, что, по его мнению, должна делать, как раз и вызывает его желание и симпатию. Все это представляется мне частью взросления независимо от того, раньше это началось или позже.

Изменения, возникшие в браке

Гейл. Когда мы поженились, то стали происходить еще более драматические изменения по сравнению с тем, когда мы просто жили вместе. Во всяком случае, в отношении меня.

Я. Каким образом? Почему?

Гейл. Я не знаю, откуда у меня возникли такие мысли, но когда я вышла замуж, то вдруг почувствовала, будто вся жизнь заканчивается. Это был конец. Я ничего не делала. Я могла просто лечь и умереть. Мне некуда было идти и нечем заняться. Я не могла больше быть независимой личностью или делать то, что мне хочется. Даже когда я думаю об этом, я не могу сказать, почему такая разница между тем, когда мы просто жили вместе, и тем временем, когда мы поженились.

Я. Ты стала себя меньше ощущать личностью после того, как вы поженились?

Гейл. Да, я действительно была в депрессии. Я и сейчас еще пытаюсь вытащить себя из этого состояния…

Дик. Я тоже не знаю, откуда у меня взялись такие мысли. Похоже, что они уже были во мне. Я думал, конечно, что не смогу быть счастливым в браке и буду связан по рукам и ногам и уже не смогу просто уйти. И что я буду испытывать примерно то же самое, что описывает Гейл. Но на самом деле это было не так. Я чувствую, что все еще только начинается, и это – сюрприз для меня, *настоящий* сюрприз, и мне трудно не признать этого.

Я даже думаю, что большая часть моего внимания к другим женщинам теперь выключена. Я больше не должен что-то выискивать. Я сделал выбор. Я думаю, что обязательства сняли с меня давление, и я больше не испытываю страха перед необходимостью поисков средств к существованию.

Я (обращаясь к Гейл). Какие были у тебя ожидания *до того,* как вы поженились?

Гейл. Я убеждала себя, что это будет очень романтично и мило, но вместе с тем мне не хотелось привязываться к кому бы то ни было, и поэтому я говорила себе: «Посмотри, ведь нет никакой *разницы* между жизнью просто вместе и замужеством – изменится только твоя фамилия, и это будет признано обществом», – вот такого рода вещи, но это подразумевает большую ответственность и стабильность отношений.

Я. Какие же причины заставили тебя выйти замуж?

Гейл. Я все время подталкивала Дика к тому, чтобы пожениться. Я говорила, что ты, дескать, никогда на мне не женишься. Мне вовсе не хотелось заводить никаких детей, но я не относилась тогда к этому серьезно. Потом как-то вечером мы отправились к нашим друзьям, и я вела там себя ужасно. У меня было противное настроение. В результате Дик пришел в

бешенство и сердился все больше и больше. Мы ругались всю дорогу домой, а это длинный путь, и когда мы добрались до постели, мы все еще продолжали, тогда Дик попросил меня уйти. Он сказал: «Собирай свои вещи и отправляйся». Но я не хотела и ответила ему: «Нет, я не собираюсь. Я здесь живу и никуда не хочу уходить». Затем, спустя некоторое время, он сказал: «О'кей. Наверное, ты хочешь пожениться?» И я ответила: «Да». Это почти то же, что сказать: или выходи за меня замуж, или убирайся вон. А я не хотела уходить и согласилась. Тогда я почувствовала себя очень счастливой. Так было хорошо принять это обязательство.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

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