



**Харриет Лернер**  
**Всё сложно. Как спасти отношения, если вы рассержены, обижены или в отчаянии**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=16898156](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16898156)*  
*Всё сложно: Как спасти отношения, если вы рассержены, обижены или в отчаянии / Харриет Лёрнер: Альпина Паблишер; Москва; 2015*  
*ISBN 978-5-9614-3076-9*

**Аннотация**

Отношения близких людей обычно не так прекрасны, как это выглядит со стороны. Мы ссоримся, предъявляем претензии, годами копим обиды, наносим и получаем душевные травмы... Все это разрушает нас, мешает сохранить отношения с родными, друзьями и коллегами, и в итоге вместо внутренней гармонии мы ощущаем гнев и опустошение, впадаем в депрессию. О том, как восстанавливать отношения с дорогими нам людьми даже в самых запущенных случаях, рассказывает Харриет Лёрнер, практикующий американский психотерапевт и исследователь. На сегодняшний день в мире продано более шести миллионов экземпляров ее книг о психологии отношений.

## Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Благодарности автора                 | 5  |
| Введение                             | 6  |
| Глава 1                              | 7  |
| Рамки «правильного» общения          | 8  |
| На пути к своему настоящему голосу   | 9  |
| Откровенные разговоры по-новому      | 10 |
| Парадокс искренности                 | 11 |
| Трудные разговоры                    | 12 |
| И для мужчин тоже                    | 13 |
| Выходим за рамки стереотипов         | 14 |
| Пример из личной жизни               | 15 |
| Глава 2                              | 16 |
| Молчание отца                        | 17 |
| «Это не стоит того, чтобы ссориться» | 18 |
| Обстановка в семье                   | 20 |
| Невозможный треугольник              | 22 |
| Цена предательства: его и ее         | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 24 |

# **Харриет Лернер**

## **Всё сложно. Как спасти отношения, если вы рассержены, обижены или в отчаянии**

Переводчик *Ирина Матвеева*

Редактор *Олег Пономарёв*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректор *М. Угальская*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Использована иллюстрация из фотобанка *shutterstock.com*

© Harriet Lerner, 2001

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*

*Моим дорогим друзьям*

## Благодарности автора

Мои лучшие друзья подбадривали меня, читая и перечитывая рукопись этой книги; с любовью и тактом критикуя, они давали мне очень дельные профессиональные советы. Я искренне благодарна Джеффри Энн Гауди, Эмили Кофрон, Марше Себульске, Марианне Ольт-Риш, Стефани фон Хиршберг (которая, кроме прочего, предложила название «Всё сложно») и Тома Аверилла. Я особенно признательна Мэри Энн Клиффт из фонда Menninger, дотошному и великодушному редактору, которая внимательнейшим образом вычитала каждую страницу.

Я выражаю горячую благодарность моему незаурядному другу-агенту-менеджеру Джо-Линн Уорли за ее выдающуюся компетентность, непоколебимую веру в меня и постоянную поддержку с 1990 года, когда она начала со мной работать. Кроме того, мне повезло с HarperCollins, издателем всех моих книг, и командой, о работе с которой можно только мечтать. Мой редактор Гейл Уинстон – мечта любого автора: она помогала мне не отклоняться от курса, безупречно сочетая при работе со мной критику и похвалу.

Спасибо моему мужу Стиву за все – и, прежде всего, за то, что так сильно любит меня и умеет рассмешить, даже когда я в самом отвратительном расположении духа. То, что он вошел в мою жизнь со всеми своими дальними и близкими родственниками, для описания многочисленных достоинств которых у меня просто не хватит словарного запаса, – настоящий подарок.

Были и другие люди, критиковавшие мой текст или окружавшие меня своей мудростью и любовью и оказывавшие мне практическую помощь в процессе написания книги. Спасибо моей племяннице и редактору Джен Хофер, сестре Сьюзен Голдхор, маме Роуз Голдхор и моим сыновьям Мэтту и Бену, которые всегда в моем сердце. Спасибо моему издателю Джессике Джонап, а также Вонде Лонесс, Эллен Сэфьер, Нэнси Максвелл, Джули Сиз, Мэрилин Мейсон, Миранде Оттуэлл, Либби Розен и особенно Джоани Шумейкер.

На протяжении многих лет мои пациенты делились со мной своими историями, читатели засыпали меня выражениями благодарности и любви, а друзья и коллеги (всех просто невозможно перечислить) направляли, поддерживали и снабжали информацией. Все эти люди обогатили мою жизнь и сделали возможным написание этой книги.

## **Введение**

### **Назад в песочницу**

Недавно мне рассказали такую историю. Двое маленьких детей играли в парке в песочнице с ведерками и лопатками. Внезапно у малышей возник конфликт, перешедший в потасовку, и один из них кинулся прочь с воплем: «Я тебя ненавижу! Ненавижу!» Но уже через короткое время они снова оказались в песочнице и играли так дружно, словно ничего не случилось.

Двое взрослых наблюдали за этим процессом, сидя на лавочке неподалеку. «Ты это видел? – произнес один из них с восхищением. – Как у детей это получается? Всего пять минут назад они были врагами!» – «Все просто, – ответил второй. – Счастье для них важнее справедливости».

Взрослые редко делают такой выбор. Нам ужасно трудно абстрагироваться от гнева, горечи и обид. Да, мы в курсе, что жизнь коротка, но, черт побери, ни за что не возвратимся в песочницу, пока наш оппонент не признает, что начал первым и был неправ. Наша потребность уравновесить чаши весов правосудия настолько сильна, что мы фиксируемся на негативе, жертвуя счастьем и покоем.

Можно было бы избежать множества неприятностей и страданий, если бы мы чуть больше походили на тех детей. Если умели бы остывать и прощать. Я успокаиваюсь и чувствую облегчение, когда муж стучит в дверь моего кабинета в разгар ссоры, обнимает меня и говорит: «Я люблю тебя. Все это так глупо. Давай забудем о размолвке и не будем продолжать». И, словно два ребенка в песочнице, мы снова становимся веселы и беспечны.

Конечно, взрослая жизнь бывает нелегка. О чем-то нельзя забыть просто так: это «что-то» нужно обсуждать, и здесь очень важно разговаривать. Чтобы запустить процесс избавления от несправедливости, залечить раны после предательства или предотвратить разрыв отношений, нам нужны слова.

Наша потребность в беседе, вербальном формулировании проблем – нечто большее, чем просто желание исправить ситуацию. Благодаря словам мы узнаём другого человека, а он узнаёт нас. Необходимость такого узнавания находится в основе нашей глубочайшей потребности в душевной близости с другими. Развитие отношений с самыми важными людьми в нашей жизни зависит от того, насколько четко и доступно мы умеем формулировать и излагать свои мысли. В равной степени это относится и к нашим отношениям с самими собой. Поэтому очень важно высказывать то, что действительно волнует нас, даже если в этот момент рядом никого нет.

Задача каждого человека – выработать собственный голос, который даст ему возможность внятно формулировать свои убеждения. Этот голос необходим нам для общения в отношениях с важнейшими в нашей жизни людьми. Владеющий собственным голосом может самостоятельно делать выбор: добраться до сути конфликта во время трудного разговора или оставить все как есть. То есть он волен осознанно принимать решение: высказаться или не делать этого. И тогда, что бы мы ни выбрали, у нас всегда будет шанс вернуться в песочницу, сохранив ясность мыслей, мудрость и твердость намерений. Вырабатывая собственный голос, мы укрепляем характер и наши отношения и обретаем лучшие шансы на счастье.

## **Глава 1**

### **Поиск собственного голоса**

Вот уже много лет я пытаюсь — и как писатель, и как психотерапевт — учить людей высказываться даже о самых сложных вещах. Это подразумевает владение навыками задавать вопросы, доносить свою точку зрения до собеседника, точно формулировать свои желания, убеждения, ценности и ограничения. От того, как развивается такое общение, и зависит, хотим мы возвращаться домой или ищем предлоги, чтобы туда не идти.

Это не так просто: чего стоят одни только «говорящие» термины типа «коммуникативные навыки» или «вырабатывание уверенности в себе»! Уверенность в себе считается в нашей культуре достоинством, если не одним из идеалов. Но даже посещая много лет тренинги по развитию уверенности и получая огромное количество советов о том, как нужно четко формулировать свои мысли, чувствовать наступление подходящего момента и быть тактичными в общении, мы порой остаемся неслышанными, хотя высказываемся просто блестяще. Иногда мы обнаруживаем, что не можем повлиять на мужа, или жену, или партнера, и что ссоры ни к чему не приводят, и что конфликт приносит только боль, не давая возможности лучше понять друг друга. Аналогичные проблемы могут возникнуть у вашей матери, сестры, дяди, близкого друга или подруги.

## **Рамки «правильного» общения**

Все мы хотим уметь правильно выражать свои мысли и быть услышанными. Но каждый день на работе я слышу фразы вроде «Он меня просто не понимает» или «Ее вечно все не устраивает». Изливая душу, мы жаждем, чтобы нас понимали, и всем нам знакомо чувство разочарования, когда кажется, что на наши доводы не обращают внимания.

Хочу вас заверить, что прочтение этой книги обеспечит вам возможность быть услышанными даже в самых сложных и запущенных ситуациях и что нахождение собственного голоса обеспечит вам любовь и одобрение близких. Последовав моим рекомендациям, вы обретете, наконец, чувство внутреннего умиротворения.

Правда заключается в том, что никакие ваши слова не являются гарантией того, что вас поймут или отреагируют так, как вы хотите. Вы можете так и не достучаться до собеседника. Возможно, он никогда не любил вас – ни сейчас, ни когда-либо вообще. И если вы храбро иницилируете продолжение трудного разговора, вам может стать еще тревожнее и неудобнее, по крайней мере, на какое-то время.

Никакие тренинги уверенности в себе и никакие навыки общения не смогут изменить ситуацию, если отношения являются благодатной почвой для замалчивания проблем и отгораживания от них, или для гнева и разочарования, или для чего-либо подобного. Ни одна книга и ни один специалист не в состоянии защитить от болезненных эмоций, которые и делают человека человеком. Мы можем влиять на близких посредством слов или молчания, но контролировать результаты этого воздействия у нас, увы, не получится.

Тем не менее вы многое почерпнете из последующих глав. Мы можем максимально повысить наши шансы быть услышанными и добиться прогресса в отношениях. Мы можем перевести разговор на иной уровень, если на прежнем не видим желаемого результата. Мы можем избавиться от непродуктивных привычек, чтобы открыть новую страницу прежних отношений. Мы можем научиться точнее выражать свои требования, определять зону личной ответственности, формулировать мысли и лучше справляться, к примеру, с замешательством. Мы можем научиться отстаивать свою позицию, даже если близкий человек совершенно не хочет с нами общаться.

## На пути к своему настоящему голосу

Найти свой подлинный голос в близких отношениях – задача гораздо более масштабная, чем это способно выразить слово «коммуникация». «Подлинность» вызывает в уме такие сложно определяемые понятия, как *полное присутствие* в самых важных разговорах, *сосредоточенность* и *подключенность* к лучшим сторонам нашего «я». Чтобы двигаться в этом направлении, мы должны прояснить – для себя и для близких, – *что* для нас важно. Найти свой голос означает, что мы можем:

- **открыто делиться своим пониманием ситуации и проблем, говорить о личной уязвимости;**
- **подогревать конфликт или разряжать обстановку;**
- **слушать и задавать вопросы, позволяющие лучше узнать близкого человека и его мнение;**
- **собирать информацию о чем-либо, что затрагивает нас лично;**
- **выражать то, что мы думаем и чувствуем, понимать и формулировать различия между нами и близким человеком и позволять ему делать то же самое;**
- **обозначать свои принципы и приоритеты и стараться поступать в соответствии с ними;**
- **доносить до собеседника свое мнение о том, на что мы имеем право в отношениях; обозначать границы того, что именно в поведении близких мы готовы терпеть или принимать;**
- **уйти (конечно, если будем в состоянии справляться самостоятельно), когда ничего другого не остается.**

Вторая половина этого списка связана с необходимостью осознания собственной сущности, то есть ценностей, убеждений и приоритетов, которыми мы не готовы поступиться, важных для сохранения своего «я» и защиты самих себя. Это, пожалуй, самое сложное в отношениях.

На первый взгляд все это кажется довольно простым. Но когда мы имеем дело с важными отношениями и трудными темами, ничто не бывает просто.

## Откровенные разговоры по-новому

Задача откровенного разговора состоит в том, чтобы не просто быть самими собой во время него, а уметь выбирать, какими именно мы хотим быть. Наше «я» не статично, оно постоянно трансформируется. Вот почему невозможно узнать, кто мы на самом деле, медитируя в одиночестве на вершине горы или просто углубляясь в себя и анализируя свои мысли и чувства, каким бы ценным ни было это упражнение. Верный путь к тому, чтобы понять или заново переосмыслить самих себя, – наши отношения с другими людьми и наши с ними беседы.

К сожалению, как это ни парадоксально, чем важнее и прочнее отношения (скажем, с супругом или родственником), тем больше мы склонны ограничиваться поверхностными, бытовыми разговорами, в которых наше понимание себя и близкого человека фиксируется и постепенно истощается. Моя цель – заставить вас решиться на новые по качеству беседы, в ходе которых будет формироваться более полное представление о близких, о нас самих и наших возможностях.

Несмотря на то что мне нравится фраза «найти свой голос», навеваемый ею образ обманчив. Этот поиск не похож на копание собаки в куче мусора в поисках вкусной кости: мы не просто открываем себя в разговоре, мы стремимся получить представление о том, кто мы на самом деле. И задача состоит не только в том, чтобы найти свой истинный голос, – очень важно научиться усиливать его звучание в нас.

## Парадокс искренности

Открыто говорить о своих мыслях и чувствах – самое ценное из прав человека. Умение выражать то, что у вас на душе, – это ключ к созданию близких отношений и основа самоуважения. Поэтесса Адриенна Рич писала, что секрет успеха отношений не в том, что мы должны высказывать близкому человеку все или изливать наболевшее немедленно, и не в том, чтобы знать заранее, что именно нам нужно будет сказать. Искренние отношения – те, в которых мы постоянно пытаемся расширить возможности быть откровенными друг с другом... быть естественными друг с другом. Когда мы не в состоянии сформулировать то, что действительно чувствуем, наши отношения движутся по нисходящей спирали, равно как и наше ощущение целостности личности и самоуважение.

Мы все хотим таких непринужденных и близких отношений, в которых можно не задумываясь делиться друг с другом чем угодно. Кому хочется оказаться в отношениях, где нельзя позволить себе быть самим собой? Говорить собственным голосом, а не чьим-то чужим, бесспорно, хорошая идея. Мне еще не встречался человек, который стремился бы к фальши в общении с близкими. Требование «Будь самим собой» – это культурный идеал, рекламируемый повсюду, и, к счастью, никто не может стать вами, кроме вас самих.

Но здесь есть парадокс.

Говорить то, что думаешь, и быть естественным – не всегда добродетели. Иногда, высказывая наши мысли и чувства, мы обрываем нити общения, унижаем или обижаем близкого человека или снижаем вероятность услышать друг друга или хотя бы остаться в одной комнате. И разговор – не всегда лучший выход. Мы знаем по личному опыту, что самые благие намерения и попытки найти ответ на сложный вопрос могут лишь все испортить. Кроме того, можно замучить друг друга до смерти разговорами на конкретную тему или так сконцентрироваться на негативе, что останется лишь увязнуть в нем еще глубже, в то время как гораздо лучше было бы отвлечься и пойти в боулинг.

Недавно один семейный психотерапевт поддразнила меня: «Вы пишете еще одну книгу, чтобы помочь женщинам научиться говорить? А я вот пытаюсь научить своих клиентов молчать». Затем она добавила уже более серьезным тоном: «Почему люди думают, что должны говорить друг другу обо всем, что чувствуют? Почему они должны демонстрировать другим свои необдуманные реакции?» Она имела в виду ту разрушительную критику, что мешает многим парам, когда они обсуждают только то, что их не устраивает в партнере, вместо того чтобы говорить, что они ценят и чем восхищаются. Она подразумевала тот необдуманный, необузданный обмен эмоциями, который при отсутствии самоцензуры разрушает близость отношений.

Действительно, мудрость зачастую состоит в том, чтобы действовать продуманно, а не спонтанно. Это особенно актуально, когда мы имеем дело со сложным человеком, животрепещущим вопросом или напряженной ситуацией. Принимать мудрые решения, как, когда, что и кому говорить, знать, *что* мы действительно хотим сказать и чего надеемся добиться, бывает очень трудно.

В следующих главах мы будем учиться редактировать, обдумывать, планировать и даже притворяться во время разговоров – не из-за страха и стремления обезопасить себя, а с позиций смелости и азарта. Наша цель не в том, чтобы избежать искренности, а в том, чтобы сделать навстречу ей нестандартный шаг. Говорить правду и добиваться взаимного согласия получается у нас не всегда. Поэтому иногда это просто нужно планировать и целенаправленно осуществлять, хоть это и идет вразрез с мощным стремлением просто быть такими, какие мы есть, – настоящими, прекрасными и спонтанными!

## Трудные разговоры

Очевидно, что трудные разговоры даются нам тяжелее прочих. Мы злимся, разочарованы или в замешательстве, нам страшно, больно, мы оскорблены или нас (как нам кажется) предали, мы выбились из сил или пришли в отчаяние. Отношения могут достичь той критической точки, когда мы не в силах заставить близкого человека нас услышать или (по ту сторону воображаемой стены) не можем больше выслушивать того, кто выводит нас из себя жалобами, критикой, негативом, требованиями, отговорками или безответственным поведением. Или, например, нам хочется услышать извинения, а их не предвидится. Пытаясь научиться лучше ориентироваться в таких разговорах и тренируя умение промолчать в нужный момент, мы делаем возможным более глубокое понимание самих себя, близкого человека и отношений с ним. И мы можем научиться разбираться в том, когда приходит пора сдаться и прекратить обострять ситуацию, то есть спасти себя, даже если в конечном итоге потеряем эти отношения.

Это сложная задача, а точнее – дело всей жизни. В разные дни уровни ясности и зрелости в наших разговорах неодинаковы, и обрести собственный голос особенно трудно в интенсивной эмоциональной сфере семейной жизни. Мой младший сын Бен однажды удачно выразился, будучи на втором курсе колледжа, когда мой муж Стив вез его домой из аэропорта во время зимних каникул. «Знаешь, папа, – сказал он, – по мере приближения к дому я чувствую, как с меня слоями сходит взрослость».

Я работаю с людьми, но, когда меня охватывает сильная тревога или злость, я мыслю, как рептилия. Для многих взрослых любовь и брак – арена, где зрелость слезает с них, словно кожа, а мозги, растворяя мыслительный центр, окутывает туман. А еще бывает так, что, приходя домой, мы замыкаемся в себе и потому не в состоянии изобретательно направлять разговор в новое русло.

Одни люди придают нам сил и воодушевляют, в то время как другие воздействуют на нас совершенно противоположным образом. Поэтому мы чувствуем себя прекрасно, находясь в отношениях с первыми, и отвратительно – со вторыми. Общение с теми, кто обогащает, а не обедняет наш мир, помогает нам воспринимать самих себя более объективно. Со своей же стороны, чтобы развить, а не заглушить наш истинный голос, можно:

- **сформировать более точное и сложное представление о себе и о близком человеке;**
- **вести себя уважительно и с достоинством, даже если близкий человек поступает плохо;**
- **развивать изобретательность, заинтересованность, умение радоваться; стремиться к мудрости;**
- **вырабатывать способность давать и получать любовь.**

По сути, то, как мы пользуемся своим голосом, находится в основе нашего понимания того, кто мы есть в этом мире и как развивается душевная близость с теми, кто нам дорог, и самоуважение в наших отношениях.

## **И для мужчин тоже**

«Всё сложно» — продолжение моей давней традиции писать для женщин. Тем не менее я, конечно, надеюсь, что с этой книгой ознакомятся и мужчины, и что они почерпнут из нее много полезного. Когда дело касается мудрых советов и правильных разговоров, мы все в одной лодке.

Сразу хочу сказать, что не согласна с популярным мнением, будто мужчины умеют говорить открыто лучше, чем женщины. Действительно, голоса влиятельных мужчин имеют вес, во всяком случае в публичной сфере. Несмотря на то что феминизму стукнуло уже три десятка лет, основными институтами мира по-прежнему управляют почти исключительно представители сильного пола (и, наверное, это не те самые парни, с которыми тусуемся именно мы). Но в личной жизни даже такие мужчины нередко замолкают (либо, наоборот, срываюся на крик), когда чувствуют, что не могут отстоять свою точку зрения в разговоре.

Многие из них застревают между существующим в обществе паттерном альфа-самца (доминирование с целью управления ситуацией) и реальным опытом, состоящим в отсутствии собственного голоса. Некоторые мужчины начинают притворяться или действовать назло, когда не могут заставить главных людей в своей жизни услышать себя, и это сначала подтачивает, а потом и вовсе уничтожает их чувство собственного достоинства.

## Выходим за рамки стереотипов

Согласно распространенному мифу, разговоры и чувство единения женщинам нужны больше, чем мужчинам. К примеру, нам говорят: «Женщины ищут общности, мужчины – индивидуальности» или «Мужчинам нужно больше секса, а женщинам – общения». Такие утверждения не лишены смысла, но подход с точки зрения противоположностей инь и ян не учитывает сложности человеческого опыта, особенностей каждого человека или конкретной ситуации.

Мужчина, например, чаще срывается, когда отношения заканчиваются, особенно если женщина уходит от него внезапно. Нередко бывает, что он недопонимает серьезности ее жалоб, не обращает внимания на увеличивающуюся дистанцию между ними или не пытается услышать ее, когда она снова и снова говорит ему, что его действия (или бездействие) причиняют ей боль. То есть он попросту не замечает проблемы. Как выразился один из попавших в такую ситуацию мужчин: «Я, как идиот, просто не обращал на все это внимания».

Но и сама женщина тоже может поспособствовать тому, чтобы ее муж не заметил приближающегося разрыва. Она будет жаловаться (возможно, постоянно), но продолжать терпеть и мириться с существующим положением дел. В момент, когда брак или отношения окажутся под угрозой, она может не суметь преодолеть порог глухоты своего партнера и объяснить, что считает разрыв неизбежным, если он ничего не предпримет. Слишком долго она говорила одно («Я не могу так жить»), а делала другое (продолжала так жить). Тем временем пропасть между партнерами все увеличивалась, и второй стороне становилось все труднее услышать ее отчаянное «я не шучу».

Замужние женщины, как правило, чаще всего рассказывают о наблевшем, когда чувствуют, что не могут повлиять на партнера. Они с облегчением выслушивают специалистов, говорящих им, что никто не сможет изменить того, кто не хочет меняться. Слишком часто эта мудрость превращается во «все пройдет» (или в установку «с этим ничего не поделаешь»), что направляет отношения по нисходящей спирали. Соглашение с утверждением, что «мужчины – с Марса», то есть иначе устроены, может привести женщину к потере своего голоса и оправданию действий партнера, что слишком дорого обойдется ее собственной личности. А мужчину это освободит не только от трудных поисков своего подлинного голоса, но и от ответственности за совершаемые поступки.

Когда женщины приравнивают свои просьбы к партнерам о переменах в их поведении к попыткам «научить свинью петь», их голос от этого не укрепляется. Они начинают тонуть в море информации о том, что по результатам новейших исследований у мужчин и женщин по-разному устроен мозг, а потому нельзя ждать от мужчины, что он перестанет разбрасывать носки и т. д. И вот уже женщинам кажется, что легче сдаться и приспособиться к несправедливым обстоятельствам.

Но проблемы с развитием истинного голоса не ограничиваются гендерными отличиями, сексуальной ориентацией и другими фильтрами (национальностью, классом, поколением), окрашивающими наш мир в определенные тона. Любой, например, может столкнуться с тем, что его не слышат, или может сам не суметь отличить жалобы близкого человека от выражения им собственной твердой позиции, которую он ни за что не изменит. Сплошь и рядом люди не способны перевести зашедшие в тупик отношения в иную плоскость. И каждому случалось в сложной ситуации высказаться или промолчать в ущерб близкому человеку или себе самому. Так что, несмотря на всеобщее стремление к противопоставлению полов, я чаще всего убеждаюсь в том, что между нами больше сходства, чем различий.

## Пример из личной жизни

У нас в семье именно отец предпочитал не высказывать своего мнения. С момента его смерти в январе 1998 года, незадолго до его 89-летия, я много думала об этом. Теперь, когда он ушел, я стала понимать, насколько глубокое влияние на мою работу оказала его жизнь и как она привела меня к теме этой книги. Отец вдохновил меня благодаря своей страсти к языку и словам, своим талантом остроумного оратора. Но больше всего он повлиял на меня тем, что не мог (или не хотел) говорить, когда это было нужнее всего.

По иронии судьбы, отец утратил физическую способность говорить за год до смерти. Когда мы планировали панихиду в доме, мой муж Стив предложил проиграть аудиозапись отца, рассказывающего какие-то истории, сделанную нами десятью годами ранее – до того, как он оказался в доме престарелых. Сначала я решила, что это странная идея – слушать голос умершего в начале поминальной службы, особенно когда человек молчал весь последний год своей жизни. Но оказалось, что это чудесное предложение. Друзья, которые собрались в нашем доме в тот день, оценили возможность познакомиться с отцом не только по нашим воспоминаниям, но и послушав его глубокий, выразительный голос и умные речи. Меня очень растрогал голос отца, звучащий снова, и я знала, что он был бы рад тому, что мы таким образом пригласили его на авансцену.

Поскольку эта книга созревала в моей голове с момента смерти отца, мне кажется уместным чуть больше рассказать о его жизни, по крайней мере о тех вещах, что имеют отношение к моей теме. Конечно, восприятие любым человеком своих (или чужих) родителей фрагментарно, субъективно и неполно, но я уверена, что рассказанное мной поможет лучше понять мое стремление помочь каждому из вас обрести свой голос. Кроме того, вы поймете, что эта книга – не только о совершенствовании навыков общения и об улучшении отношений с другими людьми. Она о том, как не допустить трагедии, связанной с потерей собственного «я».

## Глава 2

### Уроки моего отца

Не все мужчины хотят играть первую скрипку. Я усвоила эту простую истину в раннем детстве, наблюдая за отношениями родителей. Мой отец Арчи был подстраивающимся супругом, а все решения в семье принимала мама – Роуз. Она определяла, как расходовать деньги, как воспитывать нас с сестрой, что будет висеть на стенах и все остальное. Арчи позволял ей самой решать, будет он есть одно яйцо или два, можно ли ему вторую порцию десерта, достанется ли именно ему подгоревший тост. Я никогда не слышала, чтобы он протестовал, даже когда Роуз упаковывала ему с собой на обед оставшийся с вечера подсохший бутерброд.

Всякий раз, когда у меня или сестры Сьюзен был какой-то вопрос или нам требовалось разрешение, мы шли к маме. Так же поступал и Арчи, казалось, довольный своей детской покладистостью. Когда я выросла и обзавелась собственной семьей, родители навещали нас в Топике (штат Канзас). «Чего бы ты хотел на завтрак, папа?» – спрашивала я. «Спроси у мамы, что мне можно», – отвечал он благодушно, как будто передавать право решения более авторитетной инстанции было естественным порядком вещей.

В свою очередь, моя мать утверждала, что ей ничего не остается, кроме как относиться к Арчи, как к ребенку, потому что он вел себя именно так. Она считала, что за ним нужно следить, потому что мать его избаловала, и, предоставленный самому себе, он то и дело принимал неразумные решения. Кроме того, она была убеждена, что его уже не изменишь, мол, что с него взять. Арчи активно и всецело способствовал укреплению этой точки зрения на самого себя.

Тем не менее никто из тех, кто знал мою мать лично, не назвал бы ее властной, доминирующей. Она принадлежала к совершенно другому типу людей: была скромной, тихой, добродушной, молчаливым и внимательным слушателем. Несмотря на выдающийся интеллект, она предпочитала держаться в тени, создавая благодарную аудиторию для других. А вещать и выступать любил как раз мой отец.

Поэтому говорить о моем отце как о человеке, лишенном голоса, будет не совсем правдиво, по крайней мере, не в буквальном смысле. У Арчи был глубокий, звучный голос, и он гордился своей выдающейся, профессорской манерой речи. Одаренный, обаятельный, остроумный рассказчик, он брал на себя роль оратора на мероприятиях и семейных праздниках. Время от времени он с невинным видом отпускал возмутительные замечания, обижавшие людей и заставлявшие краснеть маму. «Посмотрите, какого размера зад у этой женщины!» – громко восклицал он, когда пресловутый зад находился прямо перед нами. Так он одновременно восставал против контроля со стороны мамы и усиливал его, поскольку эти выходки в обществе лишь укрепляли в ней веру, что ему требуется тщательный присмотр.

В узком семейном кругу Арчи предпочитал тишину и классическую музыку, уединяясь всякий раз, когда разговор выходил за рамки поверхностного. Или пропадал вечерами и по выходным в своей мастерской в подвале нашего дома в Бруклине, где мастерила мебель и чинил разные предметы. Отец любил компанию и беседы, но вообще ни с кем не имел душевной близости, никогда не доводилось ему по-настоящему узнать другого человека и быть узанным самому. Как это влияло на тех, с кем рядом прошла его жизнь, иллюстрирует следующая история.

## Молчание отца

Летом после первого курса я работала в северной части штата Нью-Йорк руководителем музыкального и драматического кружков в лагере для детей с ограниченными возможностями. У меня не складывались отношения с директором лагеря, но я любила детей, и мне нравилось преодолевать трудности, связанные с этой работой. То лето оказалось для меня восхитительным, правда, лишь до последнего дня лагеря, точнее, до последних пятнадцати минут, когда я все испортила.

Смена в лагере закончилась, и отец ехал ко мне, чтобы забрать домой. Я ждала его, сидя на своих сумках, когда один из парней, работавших в лагере, крикнул: «Эй, Харриет, хочешь покататься на тракторе?» Я никогда не водила ничего более сложного, чем двухколесный велосипед, поэтому не знаю, что заставило меня влезть в кабину и почему парень покинул ее и счел за лучшее выкрикивать мне инструкции, уже стоя на земле. Затем он куда-то исчез, и я, не найдя вовремя педаль тормоза, въехала в машину директора лагеря. Тот был в ярости – ладно, может быть, у него была на то причина. Он разорвал мой зарплатный чек и заявил, что я не получу ни копейки за целое лето работы. Я отдавала ребятам всю душу, но мне и в голову не пришло защищаться, и даже не представляла, что это возможно. Я понятия не имела о таких вещах, как страхование автомобиля, поэтому решила, что разрушила все финансовое будущее этого человека и мне еще повезло, что он не отправил меня гнить в тюрьму. Мой отец появился как раз в разгаре этой сцены: разбитый автомобиль, разгневанный директор лагеря и я, прислонившаяся к трактору, пристыженная, униженная и заплаканная.

Живее всего из этого ужасного инцидента мне запомнилось, что всю долгую дорогу домой отец не проронил ни слова о том, чему стал свидетелем. Я знала, что он недоволен, но он не решился на такие вопросы, как: «Харриет, что ты делала в этом тракторе?» или даже «Что произошло?» Я тоже молчала. Я не извинялась: мы ведь ничего не обсуждали и не пришли к выводу, что действительно случилось что-то такое, за что я должна просить прощения. И я не предложила свою версию или объяснение произошедшего. Мы так и не поговорили об этом инциденте, и мне так и не заплатили.

Так выглядело наше общение все годы моего взросления в Бруклине. Когда все было спокойно и просто, отец был очаровательным и интересным. У нас со Сьюзен сохранились прекрасные воспоминания о семейных обедах, где мы наслаждались обществом друг друга и разговорами. Но если обсуждаемая тема была эмоционально сложной, отец уходил в себя.

В мире вещей Арчи чувствовал себя как рыба в воде и демонстрировал удивительные таланты. Как сказала Сьюзен на поминках: «То интуитивное понимание, которым большинство из нас обладает в дружбе, семейных отношениях, умении ладить с коллегами, Арчи проявлял касательно двигателей, электроинструментов, электричества, водопровода и строительства, того, как все это собрано и как это можно разобрать». Он мог починить или смастерить что угодно без каких-либо инструкций и, видимо, без особых проб и ошибок – это умение казалось нам с сестрой волшебным. Но отношения, когда они выходили за рамки подтрунивания, ставили его в тупик.

## «Это не стоит того, чтобы ссориться»

Больше всего на свете мой отец ненавидел ссоры. Он просто отказывался участвовать в конфликте и покидал комнату, если видел, что скандал вот-вот начнется. Я ни разу не слышала, чтобы он повысил голос или прямо выразил гнев. Мою мать, которая выросла в страхе перед нравом собственного отца, изначально привлекла мягкость Арчи в общении, его старание сохранить мир во что бы то ни стало. Но именно те качества, которые изначально сводят вместе двух человек, часто становятся причиной их жалоб друг на друга. «Он не хочет бороться, – говорила мама. – Он даже не хочет обсуждать это». Причем «это» могло относиться к любой теме, где были затронуты чувства.

Отец избегал не просто проявлений гнева и конфликтов. Он утверждал, что никогда не испытывал никаких неприятных эмоций – ни тревоги, ни страха, ни печали, ни депрессии, ни хотя бы элементарного беспокойства. Неудивительно, что он оказывался в полной растерянности, когда нужно было понять эмоции близких или реагировать на них. «Голос» моего отца, его выражение протеста и сопротивления, его признание того, что что-то не так, проявлялись косвенно, но не высказывались прямо.

Например, когда моим родителям было по 47 лет, маме была диагностирована серьезная стадия рака, но они об этом никогда не говорили. По словам мамы, Арчи абсолютно избегал этой темы, ни разу не начал разговор о ее болезни и не хотел в это вникать. В те годы в обществе было принято молчать и отрицать такие вещи, и слово «рак» упоминалось редко. Но даже с учетом подавляющей атмосферы 1950-х годов молчание отца было чем-то из ряда вон выходящим.

Однако во время длительного лечения и восстановления Роуз Арчи не забывал о раке, надевая резиновые перчатки, когда мыл кастрюли после обеда. У Роуз эти перчатки ассоциировались с ее болезнью и больничными впечатлениями, и она просила мужа убирать их, когда он закончит с посудой. Отец, очень аккуратный и организованный, всегда все убирал по привычке. Но как ни в чем не бывало он оставлял эти ненавистные резиновые перчатки на столе, и мама снова и снова на них натывалась. На месте Роуз я бросила бы их в мусорное ведро, но они оставались камнем преткновения между ними. Он реагировал на ее ежедневные протесты по поводу перчаток одной и той же фразой из двух слов: «Я забыл». Мама, со своей стороны, подливала масла в огонь, слишком много внимания обращая на перчатки Арчи и жалуясь на него нам со Сьюзен.

\* \* \*

В общем и целом Арчи часто «забывал» делать самые правильные и ответственные вещи. Его поведение можно было бы описать как *пассивно-агрессивное* или *манипулятивное*, но эти уничижительные термины неспособны справедливо объяснить то, что нами движет. У нас нет необходимости вести себя пассивно-агрессивно, если мы чувствуем достаточную силу, чтобы прямо выразить свой гнев или желание. Мы не прибегаем к манипуляции, если наш прошлый опыт диктует, что лучше говорить откровенно. Арчи не мог высказать или хотя бы признать свой страх потерять Роуз. Не мог он признать и связанные с этой вероятностью гнев и скорбь.

Будучи уже взрослой, я просила отца вспомнить то трудное время, делясь своими ощущениями напуганной 12-летней девочки и спрашивая, что тогда чувствовал он. Но каждый раз, когда я задавала этот вопрос, он заявлял, что у него нет ответа вообще. «Разве ты не переживал хотя бы чуть-чуть?» – делала я робкую попытку, напоминая ему о пессимистическом прогнозе врача, заявившего, что Роуз осталось что-то около года. Мама играла настолько

важную роль в эмоциональной и бытовой жизни нашей семьи, что было трудно представить, как можно дальше жить без нее. «Нет, – отвечал отец, – я никогда не волновался. Я считал, что с ней все будет в порядке». В этом случае он оказался прав: мама, которой сейчас 92, пережила его.

Арчи избегал не только болезненных вопросов. Если говорить конкретнее, он не высказывал своих желаний и убеждений и не говорил ничего, что подчеркнуло бы различия между ним и другим человеком и потенциально нарушило гармонию. Я не помню, чтобы он хоть раз сказал: «Нет, Роуз, я не согласен» – и затем твердо придерживался указанной точки зрения. Напротив, он не говорил вообще ничего, не вдаваясь ни в какие тонкости, а затем тайком поступал так, как ему заблагорассудится. Когда я спрашивала его, что мешает ему высказывать свое мнение или говорить Роуз «нет», он отвечал: «Это не стоит того, чтобы ссориться».

Мой отец, который так мастерски владел словом, боялся его. «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь», – говорил он мне, когда я предлагала ему высказаться. «Но, папа, – протестовала я даже в детстве, – слова *можно* брать назад». Я никогда не понимала логику этой пословицы. Нет, конечно, мы не способны проглотить свои слова обратно, будто прокрутив назад киноленту, но я знала, что их можно брать назад, потому что сама так делала постоянно. Сначала выпаливала, а потом извинялась, и конфликт исчерпывался.

Но отец так и не понял разницы между неконструктивной ссорой и отстаиванием своей твердой позиции. В отношениях со всеми главными людьми в своей жизни он занял обезличенную позицию, имея в виду, что он может поступиться личными желаниями, убеждениями, приоритетами и ценностями под давлением ситуации. Отец предпочитал отношения в ущерб собственному «я», и эта модель зародилась задолго до того, как он познакомился с Роуз и женился на ней.

## Обстановка в семье

Мои родители естественным образом дополняли друг друга. Старший ребенок в семье, моя мама была лидером среди братьев и сестер, тогда как мой отец в своей был ведомым. Даже в подростковом возрасте он так часто ходил по пятам за старшей сестрой, девочкой с сильным характером, что их нередко принимали за влюбленных. Уже с одной только этой точки зрения вполне объяснима та легкость, с которой Роуз взяла на себя роль лидера, а Арчи – подчиненного. Но порядок рождения – лишь один штрих в богатой палитре семейной жизни, который сам по себе не может объяснить крайней степени приспособляемости моего отца.

И Арчи, и Роуз были детьми евреев-иммигрантов из России, столкнувшихся с огромными трудностями. Оба обожали матерей и не имели близких отношений с отцами. Обоих матери выделяли среди других своих детей. Но вместе с тем положение, которое каждый из моих родителей занимал в эмоциональной жизни каждой семьи, было очень разным.

Роуз росла ответственной «хорошей девочкой», из всей семьи имевшей самые близкие отношения с мамой. По характеру она принадлежала к тому типу людей, которым нужно все время кого-то опекать, и она практически в одиночку воспитала троих своих младших братьев и сестру после того, как ее мать умерла в 44 года от туберкулеза. Необходимость заботиться о младших давалась Роуз легко: она молча и безропотно делала все, что нужно. По ее словам, она никогда не была ребенком.

Эти факты могут создать представление о жизни Роуз как полной лишений, но в воспоминаниях мамы о своем прошлом нет и намека на жертвенность или жалость к себе. Скорее, она рассказывает о родственниках с любовью и теплотой, что вызывает только чувство гордости за то, что и ты принадлежишь к ее замечательному клану – большой и пестрой семье. Чем труднее были обстоятельства, тем крепче становилась эта несгибаемая сплоченная семья иммигрантов. Их девизом было: «Семья – это все».

В семье Арчи с трудностями, вызванными иммиграцией, справлялись совершенно иначе. Члены семьи, оказавшись в новой стране, будто воспроизводили пережитые лишения, превращая пассивное в активное, то есть перенося модель потери на семейные взаимоотношения. Того, кто выходил из себя, исключали из семьи, и он никогда больше в нее не возвращался. Тех, кто отличался от прочих, также не терпели. Если вам случалось поругаться с одним из членов семьи, этот человек уже не мог вас простить, никогда не разговаривал с вами и даже не признавал вашего существования. Учитывая, что отец наблюдал в семье – своей первой и наиболее влиятельной социальной группе, – неудивительно, что его девизом стала поговорка «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь».

Арчи, средний из троих детей, тоже был любимчиком своей матери. Но он не занимал в семье ответственного положения. Судя по всему, с ним нянчились, баловали и не отпускали далеко от дома. Безусловно, сильная привязанность моей бабушки к нему во многом объяснялась тем фактом, что она была отрезана ото всех членов собственной семьи, а позже – от отца Арчи и своей единственной дочери. Арчи и его мать срослись, как сиамские близнецы.

Арчи был преданным сыном. Именно ему мать уготовила роль своего знаменосца, с ним отводила душу, и именно он был ее верным союзником в борьбе против собственного отца во время их недолгого и несчастливого брака. Арчи не помнил, чтобы хоть раз сказал своей матери «нет» или: «Ты знаешь, мама, а я вижу ситуацию по-другому». «Ты *хоть раз* не согласился с ней или выразил собственное мнение?» – спросила я его. «Нет, – ответил он. – Никогда. В этом не было смысла».

Возможно, демонстрация собственного голоса в семье моего отца считалась актом протеста и измены, влекшим за собой риск отчуждения. Арчи был свидетелем того, как однажды его старшая сестра бросила вызов матери и была за это отлучена от семьи. Отношения, ожесточившиеся в новой стране, объединяла история горя и потерь, которые никогда не обсуждались и даже не упоминались. Так, никто никогда не спрашивал бабушку о ее семье и не интересовался событиями из ее прошлого, о которых сама она не говорила. И всякий раз, когда один из членов семьи отца отказывался признавать мнение другого, возникал эмоциональный накал.

## Невозможный треугольник

Когда мой отец женился, ситуация усугубилась. Роуз, обладавшая приветливым нравом и хорошо ладившая со всеми, возненавидела мать Арчи. Она обвиняла ее в том, что та испортила характер сына, избаловала его и что она слишком властная. Пока напряжение между двумя главными женщинами в жизни отца нарастало, он совершенно не мог понять, как определить свою роль в этом треугольнике. Его мать просила: «Пришли денег!» Роуз заявляла: «Мы не отправим деньги. Нам самим не хватает». Его мать говорила: «Вы должны переехать в Калифорнию, чтобы помогать мне». Роуз отвечала: «Мы не уедем из Бруклина». Арчи, не умевший разговаривать ни с одной женщиной в элементарнейших обстоятельствах, разрывался между преданностью обеим, и это парализовало его. Оказавшись в таком интенсивном эмоциональном поле, он не мог понять, каково же его собственное мнение. Мысль об отчуждении либо от матери, либо от жены была невыносимой, но он чувствовал, что должен выбрать между ними. Он «решал» проблему, говоря «да» обеим (или, по крайней мере, не говоря «нет»), а затем потихоньку пытался успокоить каждую из них.

Например, когда наша семья гостила у его матери в Лос-Анджелесе, та настаивала, чтобы Арчи искал там работу, потому что хотела, чтобы он жил рядом с ней на Западном побережье. Каждое утро он надевал парадный костюм и говорил ей, что отправляется на поиски работы. На самом же деле он садился в автобус, ехал в парк и возвращался уже вечером. Моя мама была так расстроена этим фарсом и так злилась на свекровь, которую винила в поведении Арчи, что собрала чемодан и полетела в Сиэтл – пожить у подруги. Мне тогда было всего четыре года, но я помню это ужасное напряжение между ними. Моделью поведения Арчи стало притворство, а не выражение личного мнения. Он вступил в конфронтацию с обеими женщинами своей жизни, не делая этого напрямую. И поступая так, потерял самоуважение.

## Цена предательства: его и ее

Отношения требуют взаимных уступок, но, когда один из партнеров в браке или семье уступает сверх справедливой доли, возникает проблема. Если роль подстраивающегося партнера берет на себя женщина, она иногда очень страдает и в конечном итоге приходит в кабинет психотерапевта со словами: «Что со мной не так?» (а не «Что не так с этими отношениями?»). Но она не думает о том, что значит быть женщиной. Она делает то, что принято в культуре, даже если в наше время это иногда выглядит как карикатура на женственность. По этой причине цена молчания и предательства своего «я», отказа от разговора, действия или ясного формулирования мыслей, от отстаивания своей позиции – этих актов самопожертвования – может на текущий момент ощущаться не так уж остро. Будучи миротворцем, умеющим приспособиться к обстоятельствам, более устойчивой из двух раскачиваемых штормом лодок, она просто делает то, что всегда делали женщины.

Со временем, однако, цена растет. Когда женщина утрачивает решимость говорить и твердо стоять на своем, она часто начинает страдать от депрессии, тревоги, головных болей, хронической озлобленности и горечи. Иногда эти симптомы отражают подсознательный поиск истины, заставляя честнее оценить саму себя, в том числе и то, в какой степени она определяет свои истинные ценности и желания и живет в согласии с ними. Писательница Кэт Дафф говорит: «Иногда мне кажется, что мы окончательно потеряли бы свое “я”, если бы не наши упрямые, неудержимые симптомы, заставляющие нас, требующие, чтобы мы вспомнили настоящих себя и переориентировались в жизни». Мы должны внимательно прислушиваться к своим мудрым симптомам и пытаться расшифровать их, потому что некоторые из нас научились соглашаться, замолкать, отрицать, что существуют или имеют значение несправедливые обстоятельства, а потом называют эту череду компромиссов «жизнью». Но наш организм, наши глубокие бессознательные «я» по-прежнему не так просто обмануть.

## **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.