

**МИРА
КИРШЕНБАУМ**

психотерапевт
с мировым
именем, эксперт
по супружеским
отношениям

РАССТАТЬСЯ ИЛИ ОСТАТЬСЯ

Как быть, когда
отношения
трещат по швам

Пошаговый
план
для принятия
верного
решения

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Мира Киршенбаум
Расстаться или остаться?
Как быть, когда отношения
трещат по швам
Серия «Двое. Психология отношений»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67686794

*Расстаться или остаться? Как быть, когда отношения трещат по швам: Эксмо; Москва; 2022
ISBN 978-5-04-168413-6*

Аннотация

Мира Киршенбаум – семейный психотерапевт с мировым именем и более чем 40-летним опытом. Автор 15 книг об отношениях, браке и семье.

Помириться или расстаться? Что делать, когда отношения зашли в тупик? Мира Киршенбаум, опираясь на многолетние исследования и свою работу с парами, шаг за шагом снимает страхи, тревоги и ведет вас к принятию правильного решения. Решения, о котором вы потом не будете жалеть.

Внутри вы найдете:

[ul]уникальный метод пошагового самоанализа;

только хорошие новости, независимо от того, какое решение вы примете;

откровенный и полезный опыт других семейных пар.[/ul]

Эта книга поможет вам понять:

[ul]осталась ли между вами настоящая любовь и как она сочетается с вашими личными проблемами;

какова ваша сексуальная жизнь на самом деле;

почему ваш партнер беспрерывно вас критикует;

что стоит простить, а на что нельзя закрывать глаза.[/ul]

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Об авторе	7
Моим самым главным учителям	8
Моим читателям	9
Часть I. Проблема	11
Глава 1. Все еще вместе или уже нет?	11
Хорошие новости	13
А как же любовь?	14
Счастье впереди	15
В ловушке неопределенности	16
Бег по кругу	17
История Кейт	18
Эпидемия нерешительности	21
Совместная ответственность	22
Долгожданные ответы	23
Доверяя истине	24
Контракт	25
Глава 2. Танцы в темноте. Амбивалентность в отношениях	28
Прямой путь к амбивалентности	28
Тревожные звоночки	31
В поисках выходов	32
Поиски ясности там, где ее нет	33
Метод взвешивания	36

История Кэрол	38
Часть II. Решение	41
Глава 3. С меня хватит. Тревожные знаки	41
Диагностика	41
Шаг за шагом	42
Шаг #1: это были лучшие времена	44
История Дженнифер	46
«Как вы можете советовать мне уйти?»	51
Размышления: при чем тут вообще любовь?	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Мира Киршенбаум

Расстаться или остаться?

**Как быть, когда отношения
трещат по швам**

Mira Kirshenbaum

TOO GOOD TO LEAVE, TOO BAD TO STAY

Copyright © Mira Kirshenbaum, 1996

© Баттиста В., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Об авторе

Мира Киршенбаум – семейный психотерапевт частной практики и директор Института Чеснат-Хилл в Массачусетсе, где была проведена большая часть исследований, вошедших в данную книгу. Соавтор бестселлера *«Родители и дети: Подход к построению отношений»*. Живет в Бостоне.

Моим самым главным учителям

Родителям. Вы разделяли со мной свою жизнь на протяжении многих лет, и я безгранично благодарна за все, чему у вас научилась, за вашу приверженность здоровому образу жизни, за ваши усердные поиски счастья, за вашу готовность постигать уроки жизни, которых, я уверена, было немало, и за вашу веру.

Моей маме. Я знаю, сколь многого ты добилась, и знаю, сколько усилий тебе пришлось для этого приложить. Жаль, что я была слишком мала, чтобы помогать во всем, когда тебе это было необходимо. Спасибо, что помогла мне поверить в то, что я могу помогать другим людям. И спасибо, что вдохновила на поиски истины о любви.

И моим дочерям. Вы лучшие и заслуживаете целый мир, полный любви.

Моим читателям

Вы не одиноки. Около 140 млн американцев сегодня состоят в отношениях, и пятая часть – то есть около 28 млн человек – не могут принять решение, сохранить или разорвать эти отношения.

Вы заслуживаете счастья, к которому стремитесь. Я посвятила годы исследований тому, чтобы разработать простой, но всеобъемлющий список вопросов и рекомендаций, способных помочь вам раз и навсегда разобраться, что *для вас лучше*: уйти или остаться. Мужчины и женщины, о которых пойдет речь в данной книге, столкнулись с теми же проблемами, что и вы сейчас. Их опыт позволит вам узнать, что в действительности представляют собой ваши отношения, независимо от того, сколько времени вы прожили вместе со своей второй половинкой и как долго пребывали в состоянии неопределенности.

В книге вы найдете только хорошие новости. Если в конечном счете окажется, что лучше сохранить отношения, вы получите все возможные факты и доказательства, почему они не так уж плохи, чтобы ставить точку. Вы будете не подстраиваться, а приобретете уверенность, что ваше сердце по-настоящему дома.

И если вдруг выяснится, что лучше уйти, вы получите необходимую поддержку и четкое понимание, почему отно-

шения не стоят продолжения. Отказываясь от того, что давно ждало логического завершения, вы дарите двум людям свободу сделать важный шаг навстречу лучшей жизни.

В любом случае вы станете намного счастливее, чем когда-либо, поскольку ваши решения и поступки будут продиктованы тем, что лучше для вас. Я написала эту книгу, чтобы помочь вам добиться этого.

Часть I. Проблема

Глава 1. Все еще вместе или уже нет?

Вы через многое прошли, прежде чем оказаться в этой точке.

Надеялись, что одной любви будет достаточно. Усердно трудились над решением проблем. Честно пытались принимать вещи такими, какие они есть.

Вас убивала сама мысль о возможном расставании.

Вы просто не знали, что делать. И вот теперь настало время сделать выбор, который так долго сдавливал ваше сердце. Эта книга призвана помочь вам найти наилучший выход:

Остаться в отношениях, сохранить их, избавившись от всяких сомнений и недомолвок, вложив всю любовь и силы, чтобы, наконец, получить то, что они могут подарить в ответ,

или

Оставить эти отношения, наконец-то избавиться от них, от постоянного замешательства и боли, освободить себя для новой и лучшей жизни.

До сих пор вы не находили такого рода аргументов, которые откликались бы в вашем сердце и подсказывали наилучшее решение. Вы не получали ни одного сигнала:

Уйти. Он отказался сделать для нее сэндвич. Хизер все утро работала в саду на солнцепеке, пока Билл прохлаждался в доме. Через открытое на кухне окно она слышала, как он достал из холодильника пиво, и попросила приготовить для нее сэндвич. «Иди сама сделай», – отозвался он, будто женщина попросила о каком-то огромном и неуместном одолжении.

И в этот момент ее осенило как гром среди ясного неба: его эгоизму не было предела, для нее эти отношения давно исчерпали себя и больше нечего от них ждать; настал момент поставить точку. Так она и сделала. И ни разу не пожалела о своем решении.

Остаться. Что случилось с той милой девушкой, на которой он женился? Три года спустя после свадьбы Стив только и делал, что выслушивал жалобы и недовольство Линн. Как-то в пятницу, возвращаясь домой с работы, он услышал по радио песню «Когда мужчина любит женщину»¹. И она вдруг заставила его задуматься, вспомнить, насколько важно дать ей почувствовать себя любимой. В последнее время они настолько отделились друг от друга, что мужчина упустил из вида факт: ее холодность могла стать лишь реакцией на его собственную отстраненность.

Все выходные Стив старался изо всех сил, проявляя забо-

¹ Песня «When a Man Loves a Woman», написанная Кэлвином Льюисом и Эндрю Райтом и исполненная певцом Перси Следжем в 1966 году.

ту и любовь к Линн. Только к вечеру воскресенья он смог, наконец, достучаться до нее. Женщина вдруг оттаяла и вновь стала милой, как прежде. Стив понял, насколько просто решается проблема, до этого подталкивающая его к разрыву. Он полностью выкинул из головы мысли об этом.

Хорошие новости

Что может быть хуже, чем просто сидеть и ждать проявления в отношениях подобных сигналов. К счастью, надежда всегда умирает последней. И это одна из причин, по которой я написала данную книгу. Вы *можете* найти ответы на крайне важные для вас вопросы:

- Действительно ли подходите друг другу?
- Могут ли отношения между вами наладиться или будут только ухудшаться?
- Как вы будете чувствовать себя, если отношения наладятся или окончательно разрушатся?
- Способны ли вы самостоятельно справиться с проблемой или потребуются помощь семейного терапевта?
- Что дальше, если вы вдруг решите расстаться, будут ли новые отношения лучше или хуже по сравнению с тем, что есть сейчас?
- Где проходит та грань ответственности, которую вы несете перед собой и другими людьми, которые вам безразличны?

Независимо от того, насколько сложным было решение, теперь вы *можете* посмотреть в глаза действительности, узнать всю правду, единственную и непреложную истину о ваших отношениях. *Можете* обрести ту ясность, которая позволит вам поверить в себя и сделать, возможно, один из самых главных шагов в вашей жизни.

Однако обретение ясности зависит от того, действительно ли вы *стремитесь* к лучшему или просто хотите остаться в зоне комфорта, сохранив все в подвешенном состоянии, где оно и пребывает в последнее время. Возможно, ваши отношения слишком хороши, чтобы расставаться, *или* слишком плохи, чтобы сохранять все как есть. А может, и то и другое сразу. В любом случае на подобные вопросы существуют однозначные ответы. Однако, если вдруг окажется, что вы не готовы принять решение, вы узнаете и об этом.

А как же любовь?

Мы будем *много* говорить о любви. Достигнутое понимание поможет вам также осознать, что представляет собой настоящая и сильная любовь, благодаря которой поначалу все выглядело легко и которая теперь все усложняет. Порой в отношениях все выглядит ужасно, но любовь по-прежнему жива, и что же тогда делать со всем этим? Бывает и так, что дела не так плохи, зато любви, некогда связывающей вас, уже

нет. Что вообще означает любовь в таком случае?

Я хочу вас успокоить: в процессе принятия наилучшего для себя решения вы обязательно найдете место для любви среди других вещей, которые вам столь дороги.

Счастье впереди

Моя миссия заключается в двух вещах.

Во-первых, поделиться с вами опытом людей, столкнувшихся с теми же вопросами, что сейчас решаете вы, и рассказать, что они узнали, посмотрев на проблему с другой стороны. Например, подумайте, что больше всего беспокоит вас в партнере, заставляя склоняться к мысли о расставании. Неужели не хотелось бы узнать ощущения других людей после разрыва отягощающей их связи? Здесь вы прочтаете об этом. И если у отношений крепкая основа, позволившая паре остаться вместе, сделав их более счастливыми, вы также сможете прочитать свидетельства в данной книге. Если какие-либо обстоятельства, которые вы рассматривали в качестве альтернативы, не привели к ожидаемым переменам, нелишним будет взглянуть на них под новым углом, чтобы перестать ходить вокруг да около и принять окончательное решение. Поверьте, так и случится.

Во-вторых, моя задача помочь вам по-новому оценить пережитый опыт. Я не собираюсь гадать на кофейной гуще или притягивать за уши факты, не имеющие никакого отноше-

ния к вашим чувствам и наблюдениям касательно вашей пары. Как раз наоборот. Мы будем постоянно возвращаться к истокам ваших собственных переживаний. Проблема вовсе не в непонимании происходящего вокруг вас, а в незнании, что с этим делать и как к этому относиться.

Решение, к которому вы придете, не просто позволит вам почувствовать себя лучше в моменте, но и будет работать на вас в дальнейшем. Оно освободится от сожалений. Ведь именно к этому вы стремитесь с самого начала!

В ловушке неопределенности

Если думаете, что пребывание в подвешенном состоянии не совсем то, что вам подходит, вы абсолютно правы. Неопределенность в действительности может нанести серьезный вред. Вы эмоционально убиваете себя, цепляясь за отношения, которые давно пора закончить. И убиваете их своими постоянными размышлениями, уйти или остаться, когда все еще можно спасти, приложив лишь незначительные усилия. Сами того не замечая, вы способны загнать себя в угол, лишившись радости и свободы, близости и надежды. И не думайте, что тактика выжидания подскажет правильные ответы. Неопределенность не дает реальных выходов, а лишь является опасной ловушкой.

Бег по кругу

Ди, 29-летняя менеджер по продажам, прожила вместе с Китом 4 года. В их отношениях было немало хорошего, включая сильную сексуальную химию, но Ди никогда не чувствовала себя по-настоящему счастливой. По ее мнению, Кит во многих вещах вел себя безответственно, и она боялась, что со временем все усугубится.

Когда год назад они расстались, Ди почувствовала себя более счастливой. Но при этом более одинокой. Поэтому пара снова сошлась, отчасти из-за ее сексуальных потребностей, отчасти из-за того, что не удалось встретить никого лучше, отчасти из-за обещаний Кита повзрослеть и измениться в лучшую сторону. Они снова увязли в отношениях, уже знакомых обоим и наполненных проблемами, как и до этого.

Ди оказалась в ситуации нежелания связывать себя обязательствами в той или иной форме, но при этом с риском на долгие годы застрять в том, с чем не в состоянии справиться.

А если это растянется на 40 лет? Как случилось с другой женщиной, Кейт, считавшей брак оконченным, но при этом никак не решавшейся уйти, мучительно ожидая хоть какой-нибудь подсказки, что же все-таки делать.

История Кейт

Как вы увидите чуть дальше, Кейт является одной из самых важных женщин в моей жизни, и тот факт, что она так и не смогла справиться с неопределенностью, оказал нездоровое влияние на нас обеих. Поэтому с высоты не только профессионального, но и личного опыта могу подтвердить: все мы платим слишком высокую цену за нежелание принимать решение относительно наших отношений, цену в виде боли и времени, которое безвозвратно теряем, продолжая цепляться за собственную нерешительность.

Кейт довольно быстро вышла замуж после того, как первый брак скоротечно распался. Вторым мужем, ныне покойный, был бизнесменом, вспыльчивым и экстравагантным, иногда грубоватым, но при этом вполне приличным парнем. Они сумели создать видимость прекрасной семейной пары, и все друзья завидовали тому, что со стороны казалось идеальным браком. Однако она с трудом могла вспомнить, что именно их объединяло. Все разговоры обязательно заканчивались разногласиями и ссорами, приводившими к долгим периодам молчания.

Это не было самым ужасным браком в мире. Он просто был насквозь пронизан ощущением несчастья. По 10-балльной шкале (где 10 – наивысшая оценка) Кейт не поставила бы ему и тройки. И тем не менее оставалась в семье, делая

то, что считала своим долгом.

Какие были варианты? У нее было две вполне хорошие альтернативы. Вопреки распространенным мифам, будто женщина обязательно должна выйти замуж, существует множество фактов, явно доказывающих, что такие, как Кейт, могут быть вполне счастливы, живя самостоятельной жизнью. Я также верю, что она могла стать более счастливой, если бы, оставаясь в браке, начала работать над взаимоотношениями с мужем (например, обратившись за помощью к психотерапевту), вместо того чтобы тратить все силы на размышления о возможном разводе.

Цена сохранения отношений. Кейт прожила несчастливые 40 лет в браке, потому что не сделала ничего из вышеперечисленного. Она продолжала ждать, двигаясь от одного важного события к другому – начало учебы детей в школе, возвращение на работу, переезд взрослых детей из дома, выход мужа на пенсию, – в надежде получить хоть какой-то знак, что делать дальше.

Только представьте, каково это – жить в постоянных размышлениях об уходе из семьи. Потратить столько лет на думы, что же не так с ним и с ней, и в итоге остаться вместе. Рано или поздно за этот праздник негатива приходится расплачиваться. Предположим, Кейт было бы лучше уйти. Постоянно живя в негативных эмоциях и сохраняя при этом отношения, человек лишь разрушает ощущение себя как ценной и успешной личности. Или, представим, наиболее пра-

вильным решением было остаться. В таком случае негатив поразил бы и в конце концов уничтожил то, что при прочих равных могло бы превратиться в жизнеспособный брак.

Неспособность сделать столь важный шаг на протяжении многих лет заставила ее заплатить и другую, не менее высокую цену. Внутреннее напряжение и ощущение несчастья, напрямую связанное с подвешенным состоянием, наложило отпечаток на отношения с детьми, на восстановление которых ушли годы.

Женщина, которую я называю «Кейт» и детали жизни которой я несколько изменила, чтобы сохранить конфиденциальность (как это будет с каждым из тех, чьи имена вы найдете на страницах книги), является моей матерью, а ее муж – моим отчимом. Во многих аспектах Кейт, пережившая холостоту и самостоятельно добившаяся успеха в бизнесе женщина, является настоящей героиней. Но она так и не смогла сделать выбор в пользу счастья в одном из самых важных аспектов жизни. И своей внутренней нерешительностью она во многом напоминает большинство наших родителей, большинство людей среднего возраста, большинство людей, которые только-только вступают в отношения. Я написала эту книгу, чтобы помочь другим, помочь вам избежать того, через что пришлось пройти моей матери.

Эпидемия нерешительности

Возможно, вы задаетесь вопросом, что с вами не так, раз вы так сильно застряли в ситуации. Но факт в том, что сегодня мы переживаем эпидемию нерешительности буквально во всем. Мы живем в эпоху, пропагандирующую самосознание, но при этом не научившую нас использовать это самое самосознание для принятия правильных решений. Мы все больше и больше узнаем о себе, не понимая, что делать дальше с этими знаниями и теми чувствами, которые они в нас порождают.

Это особенно верно, когда речь заходит об отношениях. Как сказала одна актриса в телевизионном интервью, когда ее спросили о браке: «Вы должны переоценивать свои отношения каждый день, разве не так?» Все так, если стремитесь еще больше запутать и измотать себя. Нам постоянно дают множество противоречивых наставлений: мы должны быть ответственными перед самим собой и своим партнером, мы должны ощущать себя счастливыми и зрело оценивать обязательства, неустанно работать над улучшением жизни и спасать отношения любой ценой.

Сколь бы реальной ни была наша любовь к другому человеку, мы также знаем, что обязаны любить самих себя. Мы смотрим телевизионные шоу, где психотерапевты обещают волшебным образом заново вдохнуть жизнь в наши отноше-

ния, но в глубине души понимаем, насколько порой просто привнести в них даже малейшие изменения.

Нет ничего удивительного в том, что многие сбиты с толку и не понимают до конца, что делать. Однако *можно* достичь этой ясности, если действительно хотеть. И я верю в ваше желание и в то, что вы обладаете всем необходимым, чтобы найти для себя наилучший выход.

Совместная ответственность

Книги, подобные этой, появляются благодаря факту, что все мы – уникальные личности, но при этом получаем схожий жизненный опыт, позволяющий учиться друг у друга. Появление и развитие медицины и психологии не было бы возможным, не будь мы похожи. Лишь благодаря схожести диагностические тесты и чудодейственные лекарства сегодня способны спасти миллионы людей.

Однако именно по причине нашей индивидуальности медицина и психология представляют собой не просто науку, но и область искусства. Как психотерапевт я понимаю, что проявлю безответственность, если хотя бы на минуту позабуду об уникальности личности, с которой имею дело. Факт схожести с другими вовсе не означает, что вы не можете от них отличаться на более глубоком уровне. И я не могу сбросить это со счетов.

Но также поступлю безответственно, если не буду учи-

тывать богатый жизненный опыт, объединяющий людей. В этом и заключается преимущество, которое приносят с собой исследования и клиническая практика, и не только моя, но и множества других специалистов, в частности доктора Чарльза Фостера, на чьи работы опирается данная книга.

Долгожданные ответы

Это издание представляет собой попытку ответить на вопросы, задаваемые многими на протяжении длительного времени:

- Какие отношения, вызывающие внутренние сомнения, можно и нужно спасти, а какие лучше оставить навсегда?
- Что делает людей счастливыми, когда они разрывают отношения? Что делает их счастливыми, если сохраняют?

Наше исследование выстраивалось на общении с людьми, оказавшимися в схожей с вами ситуации. Они делились двойственными переживаниями и рассказывали о положительных и отрицательных качествах партнеров. Мы наблюдали за динамикой их отношений на протяжении времени, в течение которого многие смогли решить проблемы (весьма успешно) или разорвать существующую связь.

Затем мы пытались разобраться в главных причинах, заставляющих людей в большинстве случаев сказать, что *это* делало меня счастливым, поэтому я ушел, или *это* делало

меня счастливым, поэтому я остался. Данные ответы стали ключевыми темами и рекомендациями, составившими основу.

Окончательное подтверждение полученной информации было получено в ходе индивидуальной работы с теми, кто оказался в схожей с вами ситуации. Только когда факты доказывают свою истинность для широкого спектра индивидуальностей, можно быть уверенными в том, что они смогут принести реальную пользу.

Доверяя истине

Помня о своей ответственности перед уникальностью каждого, я должна с особой осторожностью давать какие-либо рекомендации относительно ваших дальнейших действий. Однако мне удалось обнаружить глубокие и крепкие истины, имеющие значение для большинства людей и раз за разом находившие подтверждение. Я считаю своим долгом донести их до вашего сведения. Я не могу диктовать, что конкретно вам нужно делать, но могу и должна поделиться тем, что знаю. Я не умею предсказывать будущее, но могу описать вероятность событий.

Именно в этом и заключается работа профессионалов. К примеру, лет десять назад я обратилась к стоматологу с тупой болью, которая то и дело беспокоила меня. Он сказал, что нужно удалить нерв из канала для устранения источни-

ка боли и сохранения зуба. И также добавил, что без данной процедуры боль может утихнуть на несколько дней, месяцев, может быть, даже на год или два, но потом обязательно вернется с удвоенной силой. Депульпирование канала было решением проблемы.

– Как вы можете знать точно? – спросила я.

– Ну, я не могу знать *точно*, – ответил он. – Каждый пациент уникальн^{ый}, но я могу предположить, что в вашем случае будет именно так, отталкиваясь от общей практики лечения пациентов, обращающихся с симптомами, похожими на ваши.

Я отношусь к тем людям, которые ко всему приходят опытным путем, поэтому, вопреки рекомендациям стоматолога, решила ждать. Я надеялась, что какая-нибудь особая черта моей уникальности позволит мне стать исключением из правил, о которых говорил врач.

Конечно же, он оказался прав. Все закончилось жуткой болью, которой можно было избежать, займись я лечением канала раньше!

Контракт

Что ж, предлагаю сразу договориться. Я не буду увиливать от четких рекомендаций относительно того, сохранять или разрывать отношения, исходя из реалий вашей жизни, имеющихся исследований и моего 20-летнего опыта клини-

ческой практики. В свою очередь вы не будете слепо следовать всем советам, которые я давала людям, оказавшимся в схожей ситуации. Вы должны в первую очередь прислушиваться к собственному внутреннему голосу и убедиться, что реальность, представшая перед вами, по-настоящему отзывается в вас.

И если в данный момент вы посещаете психотерапевта или консультанта, то, безусловно, можете обсудить с ним все прочитанное. *Ничто из написанного здесь не противоречит и не отменяет то, что может сказать специалист, с которым вы работаете.*

Вы прекрасно понимаете, насколько легко попасть в ловушку двойственности восприятия, и книга призвана не просто прояснить для вас сложившуюся ситуацию, но и воодушевить на конкретные действия, продиктованные ее переосмыслением. Поэтому взаимная ответственность требует от меня сказать всю правду и ничего, кроме правды, настолько четко и ясно, насколько я могу, а от вас – посмотреть в глаза открывшейся истине и, наконец, что-то сделать с этим.

Все описанное здесь – жизненные истины, с которыми мы в итоге соглашаемся, когда начинаем прислушиваться к ним по-настоящему. Они несут в себе огромный смысл. И ваша задача – дать им шанс донести смысл до вас. Не спешите предпринимать какие-либо действия, не разобравшись в смысле, но, достигнув ясности и понимания, не бойтесь сделать шаг вперед. Ваша жизнь слишком важна для вас, чтобы

тратить ее на нерешительные сомнения.

Глава 2. Танцы в темноте. Амбивалентность в отношениях

Когда отношения кажутся слишком хорошими, чтобы расстаться, и слишком плохими, чтобы их сохранить, всякий раз, получая четкий сигнал, подталкивающий вас к тому или иному решению, вы, скорее всего, ловите себя на следующей мысли: «Нет, все не может быть так просто. Еще надо о многом подумать и многое взвесить». Затем вас захлестывают воспоминания и чувства, и вот вы уже говорите себе: «Подожду-ка я с принятием решения, пока не разберусь, что лучше для меня». Но проблема в следующем: вы никогда не замечаете лучшее для вас.

Состояние, в котором вы пребываете, называется *амбивалентностью в отношениях*.

Прямой путь к амбивалентности

Время от времени мы все начинаем сомневаться относительно наших партнеров и все иногда предаемся размышлениям, каково было бы жить одному или с другим человеком. Но подобное не является амбивалентностью.

Я говорю сейчас о том, что происходит, когда фокус внимания смещается с вовлеченности в отношения на размышления о том, стоит ли их продолжать вообще или пришло

время закончить. Данный сдвиг может произойти в любой момент: сразу после знакомства или спустя 25 лет брака, а то и позже. До этого в сознании живет само собой разумеющееся восприятие отношений, даже если порой что-то в них вас расстраивает.

А потом вдруг все сразу не так. Появляется масса новых проблем. Отрицательные качества партнера или отношений в целом вдруг выходят на первый план, затмевая собой все хорошее, что было ранее. И вы замечаете, что постоянно жалуетесь или выражаете недовольство следующим:

- «Он сто раз обещал, что будет выполнять свои обязанности по дому, но ни разу не сдержал слова».

- «Я знаю про ее роман с коллегой по работе. Я уверен, уже больше года между ними все кончено, но так и не могу смириться с произошедшим. И не знаю, что делать».

- «Не жизнь, а какой-то телесериал *«Сайнфелд»*² – каждый его вдох и выдох похож на оханье или стон. Он дышит, словно Дарт Вейдер. Он величайшая зануда на всей земле, или это я ничтожный и самый бесчувственный человек, или что?»

- «У нее настолько напористые и деловые родственники, к тому же постоянно контролируют ее финансы. Мне иногда кажется, будто ей надо со всеми ими развестись, или это мне

² *«Сайнфелд»* (англ. *Seinfeld*) – американский телесериал в жанре комедии положений о стендап-комике Джерри Сайнфелде и его друзьях, транслировавшийся на канале *NBC* с 1989 по 1998 год.

надо развестись с ней».

- «Одно дело, когда я замечаю его недостатки, но когда начинаю испытывать чувство неловкости за то, что он делает или говорит перед друзьями, это уже реально плохо».

- «Разве женатые люди не должны заниматься сексом? Я хочу сказать, насколько редко это должно происходить, чтобы можно было считать себя свободным для других отношений человеком?»

- «Есть ли у нас будущее, если мы даже не можем договориться, куда поехать в отпуск?»

- «Мы постоянно ссоримся из-за денег, потому что мне нравится экономить, а ей – транжирить».

- «Он настолько строгий и деспотичный отец, мне кажется, из-за него у детей складывается впечатление, будто я плохая мать. На самом деле это он плохой родитель, и думаю, будет лучше, если он перестанет вмешиваться в воспитание».

- «Иногда мне кажется, мы обречены, потому что я компанейский человек и люблю, когда в доме собирается много народу. А она по натуре одиночка и старается свести к минимуму любые социальные контакты в нашей жизни».

- «Он был взрослым и успешным человеком, и мне нравилось восхищаться им в самом начале отношений. А теперь от заката до рассвета он только и делает, что критикует меня. Не знаю, сколько еще смогу это выносить».

Когда на фоне желания сохранить существующие отноше-

ния начинают возникать мысли, подталкивающие вас в сторону разрыва, вы оказываетесь в капкане амбивалентности. И дело не только в том, чтобы взвесить все за и против.

Тревожные звончки

Прошло немало времени с момента первого «шокового удара»: когда вы вдруг поняли, что человек рядом с вами является всего лишь колоссом на глиняных ногах. Однако, вместо того чтобы сдаться, вы испробовали все возможные методы, которые только пришли вам в голову для улучшения отношений: искренность и честность, романтические каникулы, книги по спасению брака, возможно, даже сеансы психотерапии. Вы закрывали глаза на все, что раздражает или обижает вас, пытались разобраться; старались сделать другого человека счастливым, помогали ему сделать счастливее вас. Вы пробовали... вероятно, всего и не вспомнить.

Имея за плечами более 20 лет клинического опыта работы, могу сказать, что редко кто достигает точки в отношениях, предварительно не испробовав все возможные способы их исправить. Мы слишком серьезно воспринимаем любовь, чтобы отказаться от нее без борьбы. В то же время практически с самого первого дня, когда одной любви уже становится недостаточно, мы чувствуем себя уязвленными, делаем шаг назад и уходим в себя – ждем и надеемся, что кто-то другой все исправит.

В поисках выходов

Каким-то образом размышления о разрыве отношений тоже не помогают. Дело даже не в том, что вы не знаете, как к этому подойти, хотя бы в общих чертах. А в том, что нет уверенности, станет ли вам от этого лучше. Даже если вы до смерти устали от человека, с которым живете, в голове пока нет четкого понимания, что жизнь без него станет намного проще и лучше.

Всякий раз, когда начинаете задумываться об уходе, прокрадываются мысли, как найти новое жилье, сможете ли его оплачивать, встретите ли новую любовь, насколько сложно и дорого будет содержать ребенка или детей в одиночку, и еще множество других деталей о том, как жить дальше. Подобные переживания лишь осложняют разрыв, и чем больше тревог, тем охотней вы примиряетесь с отношениями, которые в противном случае давно бы разорвали.

Итак, представления о том, какой могла бы быть жизнь, если бы вы ушли, вам не помогли.

Помощь друзей. Особой ясности в этот вопрос не смогли привнести и друзья. Я не говорю, что они не слушали вас, не оказывали всяческую поддержку или не давали советов. Просто пока вы пытались разобраться в проблемах и найти наилучшее решение, друзьям не удалось убедить вас в пра-

вильности выбора в той или иной форме.

Я сталкивалась со множеством случаев, когда друзья в один голос уговаривали уйти, *уйти, уйти!* – но это не приносило никакой ясности, скорее наоборот. Вопреки воодушевленному консенсусу вам казалось, что они не знают по-настоящему вашего партнера и отношения, их выводы основываются исключительно на ваших жалобах, поскольку вы использовали их как жилетку.

Я видела немало случаев, когда друзья уговаривали остаться, и люди по каким-то причинам понимали, что решение разорвать отношение вопреки уговорам окажет на них более разрушительное влияние, чем на вас самих.

И поэтому вся борьба с проблемами и попытки представить их в перспективе не дали никакого четкого понимания. Эта двойственность может быть мучительной. У меня были клиенты, признававшиеся, что молились богам, лишь бы партнеры совершили что-либо ужасное, что послужило бы четким сигналом к действию. Но его так и не поступало.

И вот вы здесь. Кажется, уже потрачена уйма времени на танцы в полной темноте, балансируя вперед и назад, но так и не принято самое главное решение: уйти или остаться.

Поиски ясности там, где ее нет

До сих пор мы говорили о том, что многие люди могут переживать схожие ситуации, однако в реальности спектр про-

явления амбивалентности восприятия чрезвычайно широк. Вот лишь несколько примеров, демонстрирующих, что означает ловушка двойственности для разных людей:

- На протяжении продолжительных промежутков времени отношения развиваются очень плохо, и никто ни на минуту не сомневается в том, что надо уйти. Но затем в атмосфере происходит что-то загадочное, и все вдруг налаживается совершенно неожиданным образом. Она уже не хочет раскачивать лодку размышлениями о проблемах и уж тем более о разрыве. Это происходит ровно до той минуты, пока ветер перемен снова не приносит ураган.

- Он делает все возможное, чтобы убежать от необходимости принять решение. Понимает, что в последнее время только и делает что постоянно жалуется, но, несмотря на айсберг внутреннего недовольства, игнорирует желание уйти. Иногда возникает масса проблем одновременно или он проводит слишком много времени с партнершей, тогда мысли об уходе начинают возникать в голове с удвоенной силой.

- Она говорит со всеми и у всех, кого знает и кто переживает за нее, просит совета, что делать.

- Она бесконечно, неустанно, навязчиво размышляет, уйти или остаться. Думает целый день и половину ночи, пока ее голова не взрывается.

- Он в принципе отрицает двойственность восприятия отношений: уверен, что проблема вовсе не в них, а в его собственном страхе перед обязательствами.

- Он часами медитирует в одиночестве, пытаясь избавиться от посторонних мыслей, чтобы отыскать тот самый неоспоримый знак, который бы указал ему, как поступить лучше.

- Делает ставку на сверхрациональный подход, тщательно взвешивая все позитивные и негативные стороны, чтобы подсчитать баллы и получить некий знаменатель, который подскажет, как стать счастливым. И получает некий результат, но никогда ему не доверяет и, соответственно, не предпринимает никаких шагов.

- Она постоянно уходит, но не потому, что ей действительно этого хочется, а потому, что ей кажется, будто разрыв поможет привести в отношения ясность. Затем просто возобновляет отношения.

Хотя у каждого человека амбивалентность проявляется по-разному, есть один аспект, присущий абсолютно каждому: *двойственность в сердце идет рука об руку с дистанцированием в отношениях. Когда начинаете сомневаться в своих отношениях с партнером, вы отдаляетесь от него, проводите меньше времени вместе. В отношениях появляется холодность, формальность, автоматизм. Вы отстраняетесь от партнера, поскольку переживаете эмоциональный и головокружительный роман с амбивалентностью.*

И, как и все, что связано с ней, дистанция лишь усугубляет ситуацию. Теперь она начинает жить своей жизнью.

Метод взвешивания

Что такого есть в амбивалентности, что мы столь легко попадаем в ее ловушку и с таким трудом выбираемся? Хороший вопрос! Клиенты, с которыми я работала, были образованными и умными людьми, поэтому на протяжении долгого времени я никак не могла понять, почему мужчины и женщины с академическими знаниями и богатым жизненным опытом так глубоко застревали в этом.

Благодаря исследованиям я пришла к выводу, что, несмотря на все различия, в глубине души этих людей объединяло нечто большее, не просто пробуждающее в них чувство неуверенности в партнерах – время от времени мы все переживаем нечто подобное, – а заставлявшее их застревать в сомнениях, причем настолько, что они не видели выхода.

Я обнаружила, что процесс принятия решений у людей в амбивалентности отношений практически всегда определяется одним и тем же мощным и контролирующим образом: образом весов. Тех самых, с чашами по разные стороны, которые держит в руках богиня Справедливости в зале Верховного суда и которые в любой момент готовы взвесить доказательства, все за и против. Возможно, подобные весы вы использовали в школе на уроках химии.

Образ весов лежит в основе большинства решений, которые люди принимают относительно продолжения или разрыва

ва отношений. Я так это и называю – «метод взвешивания». Вы пытаетесь определить, уйти или остаться, выкладывая на противоположные чаши за или против партнера и наблюдая, что же перевесит.

На одну чашу попадают доказательства *в пользу того, чтобы остаться*, и *против того, чтобы уйти*: все хорошее, все надежды, все то, что боитесь оставить позади.

На вторую чашу отправляются аргументы *в пользу того, чтобы уйти*, и *против того, чтобы остаться*: все худшее, все страхи, все надежды на то, чтобы снова принадлежать самому себе.

Оставшись один на один с собой, вы делаете то, что обычно делают адвокаты, представляя доказательства в пользу клиентов. Справившись с задачей, вы принимаете на себя роль судьи, пытаясь оценить, какая чаша в результате перевесит. Это инстинктивно. Это нормально. И гарантированно сведет вас с ума.

Взвешивая аргументы за и против сохранения отношений, вы не просто ставите на одну чашу банку консервированных томатов, а на другую – упаковку кукурузных хлопьев. Это равносильно попытке усадить на качели маленьких щенков: все постоянно двигаются и крутятся, никто не может усидеть на месте.

В вопросе отношений метод взвешивания добавляет боль-

ше проблем, нежели ясности. Он не только не позволяет найти выход, но еще больше загоняет в угол. Как можно сравнивать отношения в настоящем с неизвестностью будущего? Как можно адекватно оценить ситуацию, когда вы знаете, что множество людей сталкивается с чем-то подобным, но не разрывает из-за этого отношения? Как вообще можно положить на чашу весов проблему, которая сегодня заставляет вас лезть на стену, но, возможно, уже завтра перестанет вас беспокоить?

Пока пытаетесь взвесить все за и против, аргументы продолжают добавляться или ускользать из общей картины происходящего. Вы стремитесь включить то, что не поддается включению, сравнить между собой несопоставимые вещи. Словно человек, впервые очутившийся в лесу: чем больше стремитесь найти выход, тем больше теряетесь.

История Кэрол

Предлагаю посмотреть на метод взвешивания в действии. Вот как описала его Кэрол:

Две недели назад Том вел себя очень мило. Как бы мне хотелось, чтобы он был таким всегда. Но на прошлой неделе все вернулось на свои места, и он опять стал грубым, начал жаловаться, что я все делаю не так, унижать меня и превращать мою жизнь в кошмар. Что мне делать? Он смотрит спортивные матчи по телевизору, постоянно оставляя меня

одну, и кричит всякий раз, когда я пытаюсь поговорить о наших проблемах, хотя с сексом никаких трудностей не возникает. Но что это меняет? Порой я отношусь ко всему спокойно и отношения меня не беспокоят так сильно, но это еще больше сбивает с толку.

Это лишь часть истории, однако Кэрол неплохо обрисовала общую картину. Понятно ли, что ей нужно делать в такой ситуации? Думаю, нет. Взвешивание аргументов за и против лишь высасывает силы, добавляя на чаши все новые и новые детали. И всякий раз, когда кладете туда что-то новое, вы только больше запутываетесь.

Психотерапевты порой совершают ту же ошибку. Мы цепляемся за метод взвешивания, стараясь изо всех сил избежать обвинений в чей-либо адрес, когда люди приходят к нам за помощью. Вот почему, видя «неправильные» поступки со стороны одного человека, мы пытаемся отыскать их причину в поведении другого. Например, если говорите, что постоянные жалобы со стороны партнера сводят вас с ума, мы допускаем, что он постоянно жалуется из-за вашего нежелания к нему прислушаться.

Но когда вы помогаете другому человеку принять решение, уйти ему или остаться, вы буквально достаете муху из тарелки супа, и уже неважно, кто ее туда положил. Метод взвешивания не работает ни для кого. Включая вас. В противном случае вы не читали бы сейчас эту книгу.

Так что больше никаких сомнений и сравнений, начиная с этого момента. Никаких проверок отношений. Никаких взвешиваний за и против. Никакого внимания к этим внутренним голосам, которые бесконечно бомбят вас доводами и вносят еще большую сумятицу. К счастью, существует лучшая альтернатива, способная раскрыть вам глаза и помочь увидеть всю правду относительно отношений.

Часть II. Решение

Глава 3. С меня хватит. Тревожные знаки

Диагностика

Выбраться из ловушки амбивалентности можно следующим образом: не занимайтесь расследованием, подобно юристам и адвокатам, а проведите диагностику отношений, как это делают доктора.

Я предлагаю следующее. Мы будем по очереди, шаг за шагом, задавать себе вопросы и вдумчиво собирать факты, те самые крохотные доказательства, способные помочь составить ясную картину и найти наилучшее решение для ваших отношений. И все это, как показывают исследования, будет основано на опыте людей, оказавшихся в ситуации, подобной вашей.

Представьте, что обратились к врачу с болью в животе. Если после нескольких вопросов и простого осмотра доктор диагностирует аппендицит, считайте, вы спасены. Не нужно проходить обширное обследование или взвешивать все воз-

возможные за и против. Если ваш ответ на вопрос не позволяет поставить диагноз: «Нет, доктор, здесь у меня не болит», вы просто переходите к следующему вопросу или тесту и делаете так, пока не отыщете очаг воспаления.

С отношениями все работает точно так же. Вместо взвешивания аргументов мы попробуем провести диагностическое обследование. На каждом этапе вам необходимо лишь ответить на вопрос, касающийся проблем между вами и партнером. В большинстве случаев это прямой и простой вопрос, требующий односложного ответа. В зависимости от того, ответите вы «да» или «нет», вы перестанете сомневаться, стоит ли уходить или сохранять отношения. Вы узнаете всю правду без какой-либо необходимости погружаться в дальнейшие детали.

Шаг за шагом

Все вопросы выстроены в четкой последовательности. Главный принцип, как и в большинстве диагностических процедур, заключается в том, чтобы сначала разобраться с простыми и самыми очевидными моментами. К примеру, если у вас сломался телевизор, специалист по ремонту обязательно проверит, не забыли ли вы включить его в розетку или подсоединить кабельное оборудование, прежде чем залезать внутрь и проверять настройки.

Подобно этому мы начнем с поиска ответов на самые про-

стые вопросы, постепенно погружаясь в детали и нюансы. К концу книги мы сможем разобрать все основные проблемы, которые беспокоят вас – интимные отношения и общение, романы на стороне и ложь, секс и деньги, обиды прошлого и надежды на будущее, черты, которые ненавидите друг в друге и которые продолжают по-настоящему удерживать вас вместе. Мы исследуем все происходящее в ваших отношениях и что делает их слишком плохими, чтобы остаться, и слишком хорошими, чтобы уйти.

В конце вы поймете, что лучше для вас.

По мере прочтения от вас лишь требуется доверять себе, делать шаг за шагом и воспринимать каждый вопрос как возможность докопаться до истины. Иногда ответ будет лежать на поверхности, а иногда придется немного отойти в сторону, чтобы разобраться в собственных мыслях, чувствах и воспоминаниях.

Большинство людей справляются с задачей весьма легко благодаря тому, как изначально были составлены вопросы. Это все равно что менять оптиметрические линзы в очках и спрашивать себя, видите ли вы лучше в ближайшем приближении или чуть на расстоянии. Так или иначе вы получите достоверные ответы. Фокус в том, что благодаря пошаговому анализу вы найдете один ответ на один вопрос об одной проблеме в конкретный момент времени.

Диагностические вопросы, приведенные ниже, затрагивают все самое важное, на что действительно стоит обратить

внимание при принятии подобного решения. Если у вас не возникает сомнений относительно каких-то вещей, значит, они не настолько важны и вам не стоит о них волноваться. Так что давайте приступим.

Шаг #1: это были лучшие времена

Возможно, вы потратили немало сил, обдумывая все то плохое, что случилось в ваших и без того непростых отношениях, но на первом шаге я хотела бы попросить вас на минуту вспомнить о лучших временах. Лучших. Попробуйте воскресить в памяти все те моменты, когда чувствовали себя наиболее комфортно, наиболее удовлетворенно, наиболее оптимистично смотрели на свои отношения. Это может быть день вашего знакомства, первое совместное путешествие, запомнившийся дождливый выходной в первый год совместной жизни, период, когда вы трудились над достижением общих целей. Если вы были вместе в течение длительного времени, не старайтесь копаться слишком глубоко. Просто доверьтесь подсознанию и позвольте ему пролить свет на те «наилучшие» времена, даже если они не такие на все сто процентов.

Теперь спросите себя:

Диагностический вопрос #1

Вспомните время, когда вы переживали наилучший период отношений со своим

партнером. Оглядываясь назад, смогли бы вы теперь назвать идеальным то, что было между вами тогда?

Это простой вопрос. Были ли отношения между вами по-настоящему хорошими, когда вы переживали наилучший период совместной жизни?

Что я имею в виду под словами «по-настоящему хорошими»? Некоторые люди, даже если в данный момент отношения не ладятся, могут легко вспомнить ситуации, когда все было идеально. Они были влюблены, по-настоящему счастливы, чувствовали себя прекрасно, находясь рядом, – магия теплоты и взаимосвязанности. Их ответ на вопрос #1 – «да».

Другие понимают, что «наилучшие» времена, по сути, невозможно назвать хорошими. Что-то было не так. Даже в прошлом отношения омрачались пустотой и разобщенностью, пропитались сомнениями и болью. Их ответ на вопрос #1 – «нет».

Вот что говорят те, для кого «наилучшие» времена не являются по-настоящему хорошими:

- «В самом начале я безумно его любила и думала, будто мы близки, но даже в то время практически каждый день мы сильно спорили и ругались, что вытягивало из меня силы и только все портило».

- «Лучшим временем оказался медовый месяц. Мы по-своему были счастливы, хотя сейчас я понимаю: это обусловлено какими-то совместными делами, а не тем, что мы про-

сто находились вместе. Ощущение такое, словно я провела великолепный отпуск с абсолютно незнакомым человеком».

- «Лучшим периодом было время, когда мы не ссорились, но даже в такие моменты мы не были вместе или близки друг с другом».

- «Первые два года секс был великолепен – в принципе, именно это и свело нас вместе, – но больше не было ничего общего, и мы не особо друг о друге заботились».

Безусловно, у вас есть четкое понимание, были ли отношения между вами по-настоящему хорошими в лучшие времена или нет. Большинство людей, столкнувшихся в настоящем с какими-то проблемами, могут охарактеризовать прошлое как хорошее. Но для 10 % из вас они в действительности никогда не являлись таковыми.

История Дженнифер

Вы скоро узнаете, что означает ваш ответ на вопрос #1. Но для начала предлагаю посмотреть на это в контексте отношений человека, который столкнулся с тем же, что, возможно, сейчас переживаете вы.

Дженнифер было 36 лет. Она привлекательна и производила впечатление человека, способного быстро справиться с любой проблемой. Женщина была в браке уже 8 лет, когда пришла ко мне впервые. Из них 6 лет она пребывала в посто-

янных сомнениях, остаться вместе с мужем или расстаться навсегда.

Чем больше сил и времени она тратила на размышления, проверяя каждую ниточку чувств, каждый нюанс поведения, каждый намек на то, что может принести будущее, – тем больше запутывала саму себя. И неясность убивала ее изнутри.

Зная о способностях и образованности Дженнифер, можно подумать, словно она достаточно умна и обладает всеми необходимыми знаниями, чтобы разобраться с этой дилеммой. Она окончила медицинский университет, став одной из лучших выпускниц на курсе, начала многообещающую карьеру онколога, а затем переквалифицировалась на психиатра, когда больше не могла видеть, как люди умирают, и захотела помогать им жить.

В поисках баланса. Вы можете подумать, будто знания в области психиатрии помогли ей разобраться в собственных отношениях. Но нет, это лишь еще больше сбilo ее с толку. Она не могла вспомнить, откуда вдруг появились сомнения, может, для них не было никакой реальной причины. Однако на протяжении шести лет ее сердце утопало все глубже и глубже под грудой мыслей, которые наслаивались друг на друга, не принося ясности и четкого решения.

Я не хочу перечислять все то, что крутилось постоянно в голове у Дженнифер, и постараюсь описать в общих чертах:

- С положительной стороны, ее муж, Дон, прекрасно ладил с детьми, был милым, когда у него было настроение, зарабатывал много денег для семьи, поскольку работал на руководящей должности в компьютерной фирме. У них были общие духовные ценности, он говорил, что любит ее, и всегда оставлял жене пространство, чтобы она могла спокойно заниматься работой и общаться с друзьями. Дженнифер думала, что до сих пор любит его.

- С отрицательной стороны, он постоянно злился на нее за что-то, предпочитал ссориться, а не решать проблемы, постоянно высказывал недовольство, пытался ее изменить, крутил роман на стороне и как-то раз сильно толкнул ее во время жаркого спора после того, как она толкнула его. Ей казалось, она любит его недостаточно сильно.

Возможно, посмотрев на эти две груды аргументов, вы поймете, что Дженнифер следовало сделать, но для нее это не было очевидным. Иногда она колебалась ежеминутно, и длительные периоды казалось, что приняла окончательное решение, которое так и не приводило к завершению.

В поисках помощи. Я была одной из длинной вереницы психотерапевтов, к которым обращалась Дженнифер, и моя цель заключалась в том, чтобы стать последней.

Она потратила бесчисленное количество часов, обсуждая проблему с друзьями. Большинство делало то, что и лучшая

подруга Сара: терпеливо выслушивали, неустанно сопереживали и старались искренне поддержать, насколько это возможно. Сара никогда не боялась высказывать свое мнение, и Дженнифер ценила ее честность.

Проблема заключалась в том, что подруга не могла предложить однозначного решения, и Дженнифер знала об этом. Сара была мудрой и искренней, но, конечно, не знала всей картины происходящего внутри взаимоотношений. А правда заключалась в том, что Дженнифер всегда выбирала, о чем рассказывать, а о чем нет. Она скрывала некоторые вещи, сгущала краски, когда хотелось получить больше поддержки, и приукрашала, когда не хотела о чем-то говорить.

Женщина не только обсуждала проблемы с друзьями и психологами. Она ездила вместе с Доном в путешествия, чтобы попытаться возродить огонь любви и привязанности. Она пыталась дистанцироваться, чтобы сбавить накал страстей. И время от времени консультировалась с адвокатами на предмет возможного развода.

Ответ Дженнифер. Вскоре после того, как она пришла ко мне, я задала вопрос #1. И была поражена, насколько быстро она ответила:

Нет, отношения никогда не были хорошими. Мы одна из тех пар, у которых все хорошо на бумаге. Ну, знаете, много общих интересов, таких как книги, музыка, фильмы, и схожие мнения о многих вещах, например политика, воспита-

ние детей, духовность. Наша пара не была создана на небесах, если только они не компьютерные. Нам никогда по-настоящему не было хорошо друг с другом. Казалось, нам нравится быть вместе, потому что мы делаем то, что доставляет удовольствие. Мы могли отправиться в плавание на яхте и прекрасно провести время, но я уходила гулять с собакой и чувствовала себя намного ближе с ней, чем когда-либо с мужем. Но я виню себя. Меня никогда не покидало чувство, что сердце закрыто для него и в один прекрасный день произойдет что-то такое, что заставит его открыться и наполниться любовью. Но прошло столько лет, и я не знаю, чего еще я жду.

Когда Дженнифер сама услышала свои слова, она пережила эмоциональный шок. Все вдруг стало ясным и понятным. Все это время женщина пыталась взвесить все за и против сохранения отношений, которых в действительности никогда не было. Существовал лишь брак, совместная история, дети, друзья, общее имущество и мечта, что когда-нибудь ее сердце откроется для любви. Было все, кроме отношений. Она начала плакать из-за того, что потратила столько лет, пытаясь принять решение о том, чего никогда не существовало.

История Дженнифер чем-то похожа на вашу? Данные исследований довольно ясно показывают следующее:

ПОДСКАЗКА #1

Если в «лучшие» времена отношения между вами не работали или не были по-настоящему хорошими, ваши шансы плачевны. И я могу спокойно сказать, что решение о разрыве будет для вас наиболее правильным. *В двух словах: если отношения никогда не были хорошими, то уже никогда и не будут.*

Если вы относитесь к тем 10 % людей, столкнувшихся с амбивалентностью отношений, к которым применим совет #1, могу сказать вам то же, что говорю всем, кто отрицательно ответил на первый вопрос: решение остается за вами, но большинство людей, оказавшихся в подобной ситуации, почувствовали себя по-настоящему счастливыми, разорвав отношения.

«Как вы можете советовать мне уйти?»

Если задуматься, этот совет не является таким уж спонтанным. Ведь дело не в том, что все было идеально, пока вы вдруг не дали отрицательный ответ на первый вопрос. Вы уже оказались в ловушке амбивалентности! А это значит, накопилось достаточно много негативных факторов.

Помимо того что большинство людей чувствуют себя по-настоящему счастливыми после своего ухода, вы должны посмотреть правде в глаза: если отношения были плохими даже в лучшие времена, откуда вдруг возьмется хорошее, которое вы имеете право ждать и должны получать от отношений?

Вы, конечно, можете еще подождать, но вряд ли дождетесь.

Многолетний опыт работы, а также многочисленные исследования показывают: *зачастую вы можете починить то, что сломалось, но вы вряд ли можете исправить то, что не работало изначально*. С самого начала были сложности, которые не давали отношениям развиваться хорошо или не позволяли увидеть, что с ними что-то не так. Ядро, необходимое, чтобы отношения укоренились и приносили удовлетворение, так и не сформировалось.

Профессиональный долг требует от меня говорить правду такой, какой я ее вижу. И она заключается в следующем: отношения, не хорошие с самого начала, вряд ли когда-либо смогут стать таковыми в будущем. Люди, конечно, могут удивлять, но это не тот случай, когда надо ждать, затаив дыхание. Если на вопрос #1 ответ отрицательный, вы уже знаете правду: уйти или остаться.

Теперь давайте посмотрим на обратную сторону медали. Я не говорю вам, что вы должны *держаться* за отношения, если они были *хорошими* в лучшие времена, – для принятия такого решения вам еще во многом придется разобраться. Я лишь имею в виду, что люди, как правило, чувствуют себя счастливее, выходя из тех отношений, которые с самого начала, в «наилучшие» времена, не приносили радости и удовлетворения.

Размышления: при чем тут вообще любовь?

Все вопросы здесь ориентированы на то, чтобы вы смогли оценить, насколько живы или мертвы отношения.

Приведу пример. На протяжении почти 20 лет я жила в большом старом доме в Бостоне. Когда агент по недвижимости впервые показал его, там жили студенты и был полный бардак. Я посмотрела на все это и тут же отказалась. Но затем по какой-то причине вернулась туда с подругой, и та сказала: «Погоди-ка, тут всего лишь нужно навести порядок и избавиться от мусора. Тогда все будет прекрасно».

И она оказалась права. Небольшой косметический ремонт и уборка преобразили дом до неузнаваемости.

То же происходит с большинством отношений. Лежащая на поверхности рутина повседневности может отпугивать и угнетать вас, однако за этим должно располагаться то, что я называю ядром удовлетворенности. Оно должно находиться там, прочное и четкое, как крепкие стены прекрасного дома, которые можно не сразу рассмотреть за мусором и беспорядком.

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.