

Диалог 5. Простить обиды

Каждый человек соглашается, что прощение — прекрасная вещь, до тех пор, пока сам не окажется перед альтернативой прощать или не прощать, когда прощение должно исходить именно от него.

К. С. Льюис. Просто христианство

Конрад и его жена Хелен находятся в самом разгаре диалога «Обними меня покрепче». Эмоции супругов вошли в резонанс, и воздух буквально искрится.

Конрад:

— Можно тебя обнять? Что я могу сделать для тебя?

Хелен поворачивается к нему и улыбается. Она как будто готова ответить на вопрос. Но внезапно лицо женщины каменеет. Она опускает глаза и говорит сдавленным голосом:

— Помнишь, я сидела на ступеньках и сказала тебе: «Врач подозревает у меня рак груди. Всю жизнь я знала, что это случится. И это произошло. Мама умерла от рака. И бабушка

тоже. А теперь он пришел за мной». — Ее голос меняется и звучит растерянно. — А ты похлопал меня по плечу, — она касается плеча, как будто до сих пор чувствует прикосновение, — и сказал: «Соберись. Какой смысл заранее страдать? Ведь еще ничего точно не известно. Просто успокойся, и мы подумаем, что делать дальше». Ты поднялся в свой кабинет и закрыл дверь. Потом не выходил очень долго. Ты оставил меня одну. Я будто умираю в одиночестве там, на ступеньках.

Тут голос Хелен снова меняется. Деловым тоном она говорит, что терапия была очень полезной для них с Конрадом. Теперь они прекратили эти ужасные скандалы, которые без конца случались до обращения ко мне. Дела идут так хорошо, что и обсуждать, собственно, уже почти нечего. Конрад в замешательстве. Мужчина недоумевает, что это было. Тот разговор случился больше трех лет назад. Подозрения врача оказались беспочвенными: у Хелен *не было* никакого рака груди. Не желая раздувать проблему, Конрад быстро соглашается со словами по поводу пользы терапии.

СЕРЬЕЗНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МЕЛКИХ ПРОИСШЕСТВИЙ

Я видела примеры подобного резкого разобщения и раньше. Партнеры делают успехи, их чувства друг к другу снова расцветают, а потом вдруг... ба-бах! Один вспоминает случай, порой, казалось бы, ничего не значащий. Из кабинета словно выкачали воздух. В один миг огонек надежды оборачивается ледяным отчаянием.

Почему у какой-то мелочи могут быть такие серьезные последствия? Потому что на самом деле это вовсе не пустяк.

Как минимум одного из партнеров такое на первый взгляд незначительное событие по-настоящему *угнетает*.

За десятилетия научной и терапевтической работы я поняла: некоторые происшествия не просто задевают наши больные мозоли или причиняют боль. Эти события ранят так глубоко, что могут перевернуть весь мир с ног на голову. Это психологическая травма отношений. В словаре дается такое определение понятия «травма»: «Рана, которая погружает в пучину страха и безысходности и лишает веры в возможность что-либо прогнозировать и контролировать».

Джудит Херман, профессор психиатрии Гарвардской медицинской школы, заметила, что самые серьезные травмы вызывает «разрушение близких отношений между людьми». И в самом деле, нет ситуации болезненнее, чем когда нас ранят люди, от которых мы ждем защиты и поддержки.

Хелен и Конрад столкнулись с травмой отношений лицом к лицу. С того случая на лестнице прошло три года. Но воспоминания Хелен были настолько свежи, что не позволяли ей сделать шаг навстречу или принять мужа. Вечно раздраженная и враждебная, Хелен совершенно перестала доверять Конраду. Женщина без конца то проживала инцидент заново, то цепенела и закрывалась, избегая близости. Сверхбдительность, яркие воспоминания и избегание — типичные симптомы травматического стресса. Когда Хелен попыталась рассказать о своих переживаниях, Конрад сказал, что она раздувает из мухи слона. И этим еще сильнее расстроил супругу. Поэтому теперь, когда Конрад просит Хелен довериться ему, она постоянно вспоминает, как сильно муж ее ранил. Срабатывает внутренняя сирена, и женщина отказывается рисковать, опасаясь получить еще

одну травму. Я называю такие моменты «Никогда больше». Неудивительно, что диалог «Обними меня крепче» зашел в тупик.

Исследовавшие привязанность Джефф Симпсон (Миннесотский университет) и Стивен Ролс (Техасский университет A&M) считают: отказ одного из партнеров эмоционально поддержать второго в момент угрозы может отрицательно сказаться на отношениях в целом. Одна ошибка может подчеркнуть тысячи положительных моментов и мгновенно разрушить безопасность связи. Ведь в подобные моменты мы получаем жестокий ответ на вечные вопросы: «Поддержишь ли ты меня в большой беде? Утолишь ли мою боль?»

Когда одному из партнеров экстренно требуется поддержка от другого, возможностей для компромисса или неоднозначных ответов нет. Либо ты сдаешь этот экзамен, либо нет. Такие моменты могут разрушить положительное восприятие любви вообще и веру в надежность партнера в частности. Привести к охлаждению отношений или окончательному разрыву и без того хрупкой связи. Только признание и разрешение конфликта могут восстановить доверие и вернуть эмоциональную вовлеченность партнеров.

Когда мы с коллегами только начинали смотреть записи сеансов, посвященных диалогу «Обними меня крепче», то были убеждены: самый страшный вред отношениям наносит *предательство*. Но обиды, о которых рассказывали травмированные партнеры, едва ли всегда были вызваны изменой. «У нас было много трудностей, — объясняет Франсин Джозефу, который завел интрижку с коллегой. — Я могу понять, что после рождения близнецов ты чувствовал себя отверженным и был сексуально неудовлетворен.

Тогда-то и встретил ту женщину. Даже могу представить, как у вас все закрутилось. Дело не в самой измене. Мне не забыть, как ты рассказал об этом. Постоянно об этом думаю. Ты же видел, как мне было больно. Я была уничтожена в буквальном смысле слова. И что ты сделал? Обвинил меня в своем предательстве! Ты перечислил все мои недостатки и пустился в рассуждения о том, какой прекрасной была бы твоя жизнь без меня. Как будто меня в тот момент не было рядом. Ты не видел меня в упор. Вот об этом я постоянно вспоминаю. Как можно было поступить так с тем, кого хоть когда-то любил?»

Очевидно, что Франсин ранена не только неверностью Джозефа. Даже если травмированные партнеры переживают из-за предательства, в первую очередь они чувствуют себя *брошенными и отвергнутыми*. Они как будто спрашивают: «Как ты мог(-ла) бросить меня одну (одного) в тот роковой момент?» Как правило, травма отношений возникает в момент сильного эмоционального стресса, когда потребность в привязанности очень высока. Например, при рождении ребенка или выкидыше, смерти родителя, внезапной потере работы, страшном диагнозе или подозрении на тяжелую болезнь.

Партнеры, которые наносят такие травмы, делают это ненамеренно и не со зла. Скорее, наоборот, руководствуются благими намерениями. Просто не понимают, что нужно их партнеру. Не знают, как восстановить его или ее душевное равновесие. Иногда этим людям просто не хватает ресурсов: слишком много сил отнимают попытки справиться с собственными страхами. «Я просто запаниковал, — грустно объясняет жене Сэм, — когда увидел, что все кругом в крови.

Даже не думал о ребенке. Мне казалось, что ты умираешь. Боялся тебя потерять. Думал только о том, как не допустить этого. Поэтому по пути в больницу я оставил тебя на заднем сиденье такси одну, а сам сел рядом с водителем, чтобы показать ему кратчайший путь. Я не понимал, что был нужен тебе в тот момент рядом».

Пары часто пытаются игнорировать или закопать поглубже травмы отношений. Это огромная ошибка. Бытовые ссоры легко уладить, болезненные мозоли исчезают, если не натирать их без конца о дьявольские сети. Но незалеченные травмы никуда не денутся сами по себе. Чувство безысходности и страх, которые они вызывают, почти невозможно стереть: их запускает наш инстинкт выживания. Инстинкты говорят: лучше перестраховаться и всегда быть начеку, чем довериться и угодить в ловушку. Осторожность мешает травмированному партнеру идти на риск и эмоционально открываться. А травма тем временем становится все глубже. Чем сильнее Хелен требует от Конрада извинений за пережитое на ступеньках, тем больше у мужчины рациональных обоснований того, что проблема яйца выеденного не стоит. Эти доказательства лишь укрепляют ее чувство ненужности и брошенности и подпитывают страхи.

Иногда партнерам удастся отгородиться от травм, но это ведет к охлаждению и разобщению в отношениях. К тому же любые воздвигнутые супругами барьеры не вечны. Обостренные чувства вырвутся наружу, когда потребность в привязанности и поддержке возникнет снова. Ларри, высокопоставленный руководитель, пренебрегал своей женой Сьюзен годами. После выхода на пенсию мужчина попытался «ухаживать» за супругой. Это несколько улучшило их отношения. Но во время

диалога «Обними меня крепче», когда Ларри попросил у жены поддержки и утешения, Сьюзен взорвалась. Женщина заявила: после того, что он сделал «в доме на Моррис-стрит», она никогда больше не подпустит его к себе. Не позволит снова ее так ранить.

Ларри не имеет ни малейшего представления, о чем говорит его супруга: с Моррис-стрит они переехали 17 лет назад! Но Сьюзен не забыла. Женщина прекрасно помнит, что произошло на кухне их прежнего дома тем летним вечером. Стояла жара. Сьюзен была в депрессии. У нее все болело после недавней аварии. Домашнее хозяйство и уход за тремя маленькими детьми женщину вымотали. Придя домой, Ларри нашел жену лежащей на полу в кухне. Она рыдала. Очень сдержанная обычно Сьюзен попросила мужа обнять ее. А он посоветовал жене взять себя в руки и ушел говорить по телефону. «В тот день, — заявляет Сьюзен мужу, — я выплакала все слезы. Потом успокоилась и пообещала себе, что больше никогда не совершу такой ошибки. Ни в коем разе не буду ждать от тебя поддержки. Лучше обращусь к сестрам: на них можно положиться. И за все эти годы ты так ничего и не заметил! А сейчас я внезапно тебе понадобилась? И ты просишь меня открыться?»

Единственный способ вылечить травмы отношений — признать их и работать над ними вместе. Лучше всего немедленно. Я совершенно точно поняла это однажды. У нашего восьмилетнего сына внезапно случился приступ аппендицита. И надо же было ему произойти именно в тот вечер, когда мы с мужем Джоном устроили для друзей вечеринку на берегу озера. Я помчалась с ребенком в ближайшую больницу. А Джона попросила все свернуть, извиниться

Диалог 5. Простить обиды

перед гостями и приехать к нам. В местной больнице, однако, не оказалось ни хирургов, ни операционной, и нам пришлось ехать в город. Это была очень долгая и страшная поездка. Когда мы добрались наконец, все было уже очень плохо. Хирург, взглянув на сына одним глазом, велел немедленно готовить его к операции. Я позвонила мужу. Оказалось, что он все еще был на озере! Через два часа нашего уже прооперированного ребенка увозили в реанимацию. Тогда-то Джон наконец появился в конце коридора. Неспешной и расслабленной, чуть ли не вальсирующей походкой. Я была в бешенстве. А он ужаснулся, поняв, как я была напугана, а его не было рядом. Муж успокоил меня, объяснил, почему опоздал. Сказал, что все будет хорошо, что он любит меня и больше не оставит. Но мне нужно было убедиться, что Джон понял мои страдания. Поэтому мы еще несколько раз возвращались к этому случаю и обсуждали его, пока моя травма не излечилась полностью.

Душевная рана Хелен начала затягиваться в моем кабинете. Конрад признался, что в тот день, уйдя к себе, он проплакал почти час. Мужчина думал, что еще больше расстроит жену, если покажет свой страх и беспомощность. До сих пор он стыдился своей слабости и неспособности помочь и прятал это чувство за тщетными уверениями, что на самом деле супруге не больно.

Главная цель партнеров в этом диалоге — *прощение*. Как и любовь, объектом социологических и психологических исследований оно стало совсем недавно. Большинство ученых говорят о прощении как о моральном выборе. Отпустить чувство обиды и простить дурной поступок человека и правильно, и хорошо. Но одно только решение

забыть о прегрешениях партнера не поможет восстановить доверие к нему и веру в отношения. Здесь необходим особый диалог. Он должен быть направлен не только на прощение, но и на пробуждение желания снова открыться. Главная задача — восстановить доверие.

Примерно пять лет назад я начала выстраивать схему танца прощения и восстановления доверия. Вместе с коллегами и студентами мы смотрели записи сеансов. Оказалось, что одни пары упирались в момент «Никогда больше», после чего терапия заходила в тупик, тогда как другие пытались вместе работать над излечением травмы. Мы поняли: прежде чем переходить к диалогу «Простить обиды», парам необходимо пройти первые четыре и заложить безопасный и прочный фундамент отношений.

Разобраться в механике травм партнеров нам помог недавний исследовательский проект. Мы узнали, что раны не всегда очевидны. А также что корень проблемы не в самих событиях, а в том ощущении уязвимости, которое они создают. Для некоторых в определенное время невинный флирт может быть страшнее измены. Мы выяснили также, что травм у людей может быть несколько. И чем их больше, тем сложнее возродить доверие. Главный вывод: вы обязаны относиться к боли партнера серьезно. Нужно вникать в его страдания и обсуждать происшедшее до тех пор, пока подописка инцидента не выйдет наружу. Причем даже если сам случай кажется вам незначительным, а обида — преувеличенной.

Мэри и Ральф определили свои дьявольские сети. Супруги могут свободно обсуждать свои больные мозоли и переигрывать все прошлые скандалы. Но в начале диалога

«Обними меня крепче» Мэри заходит в тупик. Женщина снова и снова вспоминает о пикантных фотографиях с корпоратива, на которых Ральф и его секретарши в одном белье. Мужчина оставил снимки дома, в ящике письменного стола, хотя прекрасно знал, что жена туда регулярно заглядывает. Ральф извиняется и признаёт: на корпоративе веселье зашло слишком далеко, и фотографии действительно неприличны. Тем не менее мужчина настаивает, что никакой оргии на вечеринке не было и ничего страшного не произошло. Он искренне не понимает, почему Мэри так больно. Ральф старается увидеть происшедшее глазами жены. Наконец, мужчина улавливает фразу, которую Мэри без конца повторяет:

— Именно тогда, после *того* разговора!

— А что такого важного произошло именно тогда? — спрашивает он.

Мэри заливается слезами.

— Как у тебя язык поворачивается спрашивать? Не помнишь, что ли? Это случилось сразу после того ужасного разговора, когда ты сказал, что я слишком зажата. Требовал, чтобы я купила себе шелковое белье и почитала книжки про секс. Я выросла в семье со строгими правилами. Мне стыдно заниматься такими вещами. Но ты настаивал. Ты сказал, что только это сделает из нас настоящую пару. И тогда я выполнила все, что ты просил. Ради нас. Была готова провалиться сквозь землю от стыда. Но сделала. А ты даже ничего не заметил. Даже не сказал, что доволен! Ни разу! А на тех фотографиях тебе хорошо. И девушкам весело. А не стыдно, как мне. Я вывернулась наизнанку, чтобы стать такой же, но тебе налевать... А последней каплей стало твое равнодушие. Ты знал,

что я открыла твой ящик и все посмотрела. Но ни на секунду не задумался, что я почувствовала при виде этих фотографий! Я пустое место для тебя!

Только теперь Ральф чувствует всю боль Мэри. Он берет ее за руку и утешает.

Мэри и Ральф нашли в себе смелость и решимость снова прожить на первый взгляд незначительное, но важное для одного из них событие. Понять, в чем его суть, что именно стало причиной травмы Мэри и — как следствие — утраты доверия в их отношениях. Иногда мы и сами себе не можем объяснить, почему то или иное происшествие так сильно ранит нас, пока не разделим свою боль и обиду с партнером и не найдем объяснение вместе. А иногда очень сложно просто открыться. Трудно решиться подставить свою кровоточащую рану тому или той, кто ее нанес. Но в любой обиде можно найти смысл и логику, если осознать ее связь с глубинными потребностями и страхами.

ШЕСТЬ ШАГОВ К ПРОЩЕНИЮ

Диалог «Простить обиды» состоит из шести последовательных шагов. Вот они.

1. Травмированный партнер должен как можно более откровенно и в простых выражениях рассказать о своей обиде. Это не всегда легко. Нужно выйти из-за баррикад и сконцентрироваться на описании своих чувств и ситуации, которая эти эмоции вызвала. Показать, как обида повлияла на ваше восприятие безопасности и надежности отношений. Если разобраться в причинах травмы сложно,

Диалог 5. Простить обиды

вывести на свет божий глубинные чувства помогут следующие вопросы.

В момент возникновения острой потребности в присутствии партнера мне было тревожно? Чувствовал(-а) ли я себя брошенным(-ой) и одиноким(-ой)? Ощущал(-а) ли, что партнер обесценивает меня и мои эмоции в самый неподходящий момент? Именно тогда, когда я отчаянно нуждался(-ась) в подтверждении важности моих чувств и меня самого(-ой)? Показалось ли, что партнер из тихой гавани вдруг превратился в источник опасности? Положительные ответы на эти вопросы говорят о травматичной природе ваших обид.

Выловить в эмоциональной солянке суть и причину своей боли очень сложно. А «виноватому» партнеру точно так же трудно не уйти в отрицание, а попытаться понять душевные терзания другого. Если вы уже избавились от дьявольских сетей и знаете о больших мозолях друг друга, то будет легче настроиться и услышать партнера. Даже если сказанное им или ей пробудит ваши собственные страхи и сомнения. Постарайтесь понять, что стоит за глубинными травмами, страхами и потребностями. Тогда вы немного успокоитесь и приглушите эмоции, а потом сможете друг другу их проработать.

Спустя несколько месяцев бесконечных взаимных упреков Вера может наконец сказать Теду: «Дело не в том, что тебе было тяжело ходить со мной на химиотерапию. Я понимаю: для тебя это непросто. Ведь от рака умерла твоя мать — единственный человек, который о тебе заботился. Тебе же было всего 12. Но не могу забыть тот день. Я вернулась домой после очередного сеанса и не могла перестать

плакать. Я сказала тебе, что больше не могу. И ты ничего не ответил. Ничего не сделал. А потом пришла моя сестра, помнишь? Она дико расстроилась и тоже разрыдалась. А ты подорвался из своего кресла, чтобы утешить ее. Ты обнимал сестру и шептал ей на ухо. — Вера несколько раз всхлипывает, хватая ртом воздух, почти задыхаясь, а потом продолжает: — Утешал, но не меня, а ее. Твои объятия и теплые слова были не для меня. В тот вечер я сказала себе: лучше умру в одиночестве, чем еще когда-нибудь попрошу о поддержке. Но моя обида так и не утихла. И я по-прежнему наедине с ней».

Тед пораженно смотрит на жену. Мужчина осознал наконец ее гнев и тоску. Это неприятный разговор, но он ставит все на свои места. Вера показала свою рану. Тед увидел ее страдания. Теперь, по крайней мере, понятно, что лечить.

2. «Виноватый» партнер остается эмоционально рядом и признаёт боль и обиду «раненого». Видит роль, которую, вольно или невольно, сыграл в возникновении травмы. Пока травмированный партнер не убедится, что его или ее чувства действительно понимают и разделяют, говорить и думать об исцелении не приходится. Он снова и снова будет взывать к обидчику, заранее настроенный на возражения и обесценивание. Все это опять же прекрасно объясняется теорией привязанности. Если ты не видишь, что причиняешь мне боль, как я могу на тебя положиться?

Иногда при обсуждении старых травм и обид «виноватый» партнер может начать обвинять и наказывать себя. Ему или ей необходимо напомнить в таком случае, что любви без ошибок не бывает. Все способны порой пропустить мимо ушей запросы любимых людей на близость. Мы бываем

Диалог 5. Простить обиды

растеряны. Можем увлечься собственными страхами или гневом и не успеть вовремя подхватить теряющего равновесие возлюбленного. Не бывает ни полного единения душ, ни безоблачной любви. Все мы двигаемся на ощупь, то и дело задевая друг друга.

Возможно, партнеру и вовсе еще никогда не приходилось улавливать, слышать сигналы привязанности. Вероятно, только теперь он начинает понимать, как сильно обидел любимого человека. Поэтому очень важно помнить, что прошлого, конечно, не исправить, но повлиять на его последствия в будущем можно. Чтобы вернуть в отношения доверие, а травмированному партнеру — уверенность, необходимо помочь ему понять реакцию «виноватого». Участие, искренность и равнодушие обидчика позволят преодолеть боль.

«Теперь я понимаю, — говорит Тед. — Я уже говорил тебе на предыдущих сеансах. Я весь окаменел и замер, как олень перед машиной, когда мы узнали про твою болезнь. Вернулся в то время, когда мама слегла. Но ты права. В тот день, когда я вскочил утешить твою сестру, а ты так нуждалась в поддержке... — Вера кивает и всхлипывает. Тед смотрит на жену, его голос смягчается: — Для тебя это было адом. — Она снова кивает. — В тысячу раз хуже моего козлиного опенения. Я не утешал тебя, да и сейчас не успокаиваю. Даже когда вижу, что тебе плохо. Почему так? Наверное, потому, что я всегда считал тебя очень сильной, гораздо сильнее меня. Я знаю, что это тупо, но мне было проще поддержать твою сестру. Ведь каждый раз, глядя на тебя, я ощущал собственную беспомощность и никчемность. Что могу я, когда даже ты опускаешь руки? Но ты — главное, что есть в моей жизни».

Вера несколько секунд обдумывает слова мужа. Потом ее губы складываются в нерешительную улыбку.

3. Партнеры выходят из-под диктата «Никогда больше». Это заметно по тому, как они меняют свое поведение. Вера отказывается от своей брони и показывает Теду всю глубину своего одиночества, тоски и отчаяния.

— На следующий день я решила, что для тебя это все было слишком тяжело. Я не была уверена, есть ли тебе вообще дело, как я справляюсь. И борьба с раком внезапно потеряла всякий смысл. Я хотела сдаться.

Женщина смотрит Теду в глаза. Ему тоже больно.

— Я не хочу, чтобы ты думала и чувствовала так. Мне невыносима сама мысль, что ты можешь сдаться, — сдавленно отвечает Тед. — Опустить руки потому, что я не смог тебя утешить. Это просто ужасно.

4. «Виноватый» партнер принимает на себя ответственность за то, что причинил боль любимому человеку. Выражает сожаление и сострадание. Но извинения не должны быть безличными или оправдывающими его или ее поступок. Фраза «хорошо, извини, теперь все?», сказанная нейтральным тоном, — это не сочувствие, а обесценивание боли партнера. Если мы хотим, чтобы нам снова начали доверять, нужно выслушать и разделить обиду партнера. Сделать это, как описано в предыдущем шаге. Вы должны показать, что боль любимого человека вам небезразлична. Как когда Тед обращается к жене с горечью и сожалением в голосе и на лице: «Я чудовищно с тобой поступил. Не поддержал. Вера, прошу, прости меня. Я не смог справиться со своими страхами. Убежал и оставил тебя биться со злейшим врагом один на один. Мне сложно это признавать. Я не хочу быть

Диалог 5. Простить обиды

человеком, мужем, который способен так поступить со своей женщиной. Но я сделал это. У тебя полное право злиться на меня. Я никогда не думал, что моя поддержка так важна для тебя. Но теперь знаю, что ужасно тебя обидел. Я не представлял, как быть, и потому не делал вообще ничего. Я хочу все исправить, если ты мне позволишь».

Видно, что Веру очень тронули слова Теда. Как мужчина этого добился? Во-первых, было очевидно, что он чувствует боль жены и хочет ее унять. Во-вторых, Тед прямым текстом сказал супруге, что она имеет право на эту обиду. В-третьих, мужчина взял на себя ответственность за свой поступок. В-четвертых, он признался, что ему стыдно. Заявил, что сам в себе разочарован. В-пятых, Тед пообещал, что отныне всегда будет рядом. Вот настоящая просьба о прощении!

Выразить половину того, что сказал Тед, я сама смогла только за три подхода. Тогда я просила прощения у дочери, которую сильно обидела. *Тед не просто раскаялся — он сделал первый шаг к восстановлению отношений.*

5. Теперь можно вернуться к диалогу «Обними меня крепче», сосредоточившись на травме. Уязвленные партнеры определяют, что им необходимо прямо сейчас, чтобы унять боль. Затем открыто просят вторую половину помочь им. То есть не реагировать на их эмоции и потребности, как в изначальном происшествии, а проявить заботу, чуткость и отзывчивость. Таким образом заново создается эмоциональная близость — антидот против чувства изоляции и разобщенности, вызванного травмирующим инцидентом.

— Мне так были нужны твои утешение и поддержка. Твои объятия. И сейчас они мне тоже необходимы, — сообщает Вера Теду. — Я все еще напугана и чувствую себя

беспомощной. Иногда я думаю о том, что рак может вернуться, или чувствую, как мы отдаляемся. И тогда мне жизненно важно, чтобы ты обнял и утешил меня.

— Хочу, чтобы ты знала: можешь положиться на меня. Я буду рядом, — обнимает жену Тед. — Сделаю все, что смогу. Я не особо понимаю чувства других, но научусь. Не хочу, чтобы тебе было одиноко и страшно.

Вот теперь это исцеляющий диалог, в основе которого лежат отзывчивость, равнодушие и искренность.

6. Наконец, партнеры пишут новую историю. В ней супруги объясняют, почему травмирующий инцидент произошел. Как разрушил связь и доверие и вовлек их в дьявольские сети. А самое главное, как оба приняли эту травму и начали работать над ее исцелением. Как будто партнеры берут старые нити, но ткут совсем другое полотно. Теперь, когда супруги так сплотились, они могут обсудить, как излечить боль и больше не допустить травмирующих ситуаций. Можно придумать собственные ритуалы, призванные поддержать уязвленного партнера и вернуть ему уверенность. Например, после измены супруги могут условиться немедленно докладывать о любом контакте с бывшей любовницей (любовником) второй половине. Или договориться, чтобы «привинившийся» партнер звонил в течение дня и рассказывал, где находится и что делает.

В какой-то момент Тед говорит жене:

— Это очень странно и глупо. Но мне было проще утешать твою сестру именно потому, что она для меня совсем не так важна, как ты. Я не переживал, что сделаю или скажу что-то неправильное. Теперь понимаю, почему после того случая ты перестала просить меня поддержать или успокоить

тебя. Даже когда боялась, что рак вернется. Я видел, как мы все больше отдалялись друг от друга. Представляю, сколько мужества тебе потребовалось, чтобы все это рассказать. Вернуться в то непростое время и снова все пережить. Потому что, когда ты пыталась говорить об этом раньше, я совсем не помогал, не поддерживал тебя. Ты пыталась забыть свою обиду. А мне казалось, что ты хочешь спалить дом дотла в пылу ссоры. Спасибо, что мы можем теперь просто поговорить обо всем этом, а не вариться в котле обид и разочарований, как раньше.

— Мне понравилось твое предложение поднимать табличку с текстом «Время обнимашек, Тед!», когда мне захочется «намекнуть» тебе, — улыбается Вера. — Кажется, ты действительно переживаешь за меня и не хочешь снова случайно обидеть.

Теду и Вере эти шаги дались довольно просто. Но у других пар может возникнуть больше проблем. Если супруги глубоко увязли в дьявольских сетях, а доверия и безопасности осталось совсем мало, может потребоваться несколько раз повторить диалог «Простить обиды». Это оправданно и в ситуациях, когда травм несколько. Но все равно больше всего страданий причиняет обычно какая-то одна. И после излечения этой раны остальные просто испаряются, как будто их и не было.

С другой стороны, есть ситуации, например измена, когда простить очень сложно. Слишком много негативных эмоций. Но и здесь чаще всего можно найти какой-то отдельный травмирующий элемент — не сам факт измены, с которым нужно работать. Вспомните Франсин и Джозефа. Жену ранило не предательство мужа, а то, как он сообщил

о нем. Связь была очень короткой. Гораздо сильнее ранят отношения на стороне, которые делятся годами. Обнаружив, что партнер врал нам долгое время, мы начинаем считать, что никогда по-настоящему его не знали. Жили под одной крышей с незнакомцем. Привычная реальность становится зыбкой. Мы не можем больше разобраться, где правда, а где ложь. С детства нас приучают не доверять чужакам. Мало ли на что они способны.

Обиды можно простить, но их никогда не изгладить из памяти бесследно. Лучше всего поэтому научиться думать о них как о главах в книге вашей любви. И как о примерах того, как вы вместе преодолевали трудности, чтобы стать еще ближе.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Первый шаг к исцелению от травмы — ее осознание и проговаривание. Вспомните случай из прошлого, когда кто-то близкий, но не ваш партнер вас обидел. Душевная рана может быть сильной или не очень. Что конкретно стало сигналом для появления негативных эмоций? Замечание, поступок или бездействие со стороны этого человека? В примере выше, в частности, Веру сильнее всего задело, что в непростое время Тед смог найти в себе силы, чтобы поддержать и утешить кого-то другого, но не ее. К какому тревожному выводу по поводу этого близкого человека пришли вы? Например, решили, что вы безразличны, ему наплевать или вас могут бросить в трудную минуту? Чего вам хотелось больше всего в момент травмы? Если конкретные потребности сложно сформулировать, попробуйте описать идеальную реакцию того человека. Какие меры вы приняли, чтобы защититься?

Например, изменили тему разговора или вышли из комнаты? Или начали агрессивно требовать объяснений?

Спросите себя: не хватало ли мне поддержки? Были ли мои боль и страх обесценены? Чувствовал(-а) ли я себя отверженным(-ой)? Ощущал(-а) ли себя обесцененным(-ой)? Показалось ли, что близкий человек представляет для меня угрозу, злоупотребляет доверием или предаст?

Осознав свою боль, попробуйте рассказать о ней партнеру. Например, Марси поделилась со своей возлюбленной Эми обидой на мать. Та резко отреагировала на известие о том, что ее дочь расторгла помолвку и что на самом деле Марси привлекают только девушки. «Как вчера все было, — начала рассказ молодая женщина. — Мы с мамой сидели на кухне. Мне было так страшно ей в этом признаваться, что я говорила почти шепотом. Когда я подняла глаза, увидела каменное лицо. Мама сказала: „Я притворюсь, что ничего не слышала. Не хочу ничего об этом знать. А что ты делаешь со своей тупой и никчемной жизнью — твои проблемы“. Я как будто под дых получила. Мне было безумно плохо. А главное, я поняла, что ничего не значу. Пустое место. И я ушла. После этого приняла решение больше никогда ничего ей о себе не рассказывать. Мать не хотела ничего обо мне знать — вот и не узнает теперь. Я хотела, наверное, убедиться: она принимает меня такой, какая я есть. Как одиноко мне тогда было! Но я не стала настаивать. После того случая я долго никого не подпускала близко, боялась, что меня ранят».

2. Подумайте, насколько легко вы просите прощения, даже в мелочах. Оцените уровень внутреннего сопротивления по шкале от 1 до 10. Самый высокий балл означает, что вы легко признаете, что несовершенны, и приносите извинения.

Случалось ли вам просить прощения одним из следующих способов:

- извинение «Где здесь выход?»: «М-м, извини, не хотел(-а) обидеть. Что у нас на ужин?»;
- снятие ответственности: «Ну да, я виноват(-а), но...»;
- вынужденное извинение: «Похоже, я должен(-на) извиниться»;
- извинение-манипуляция: «Похоже, ничего не изменится, пока я не извинюсь. Так что...»

Такие извинения могут быть приемлемы, если вы наступили кому-то на ногу или пролили сок на скатерть. Но в случаях, о которых мы говорим, они только усугубят обиду.

3. Случалось ли вам сделать больно любимому человеку? Когда он чувствовал, что вы не хотите их поддержать или даже отворачиваетесь? Когда могли казаться партнеру опасным(-ой) или отвергающим(-ей)?

Можете ли вы представить себе, как честно и откровенно признаёте это перед ним или ней? Что бы сказали в этот момент? Что было бы самым сложным в вашем признании? Зачастую люди, рассказывая, как обидели любимого, используют одни и те же короткие утверждения.

- Я отдалился(-ась). Я оттолкнул(-а) тебя.
- Я не понимал(-а), как тебе больно и как сильно я тебе нужен(-на). Я был(-а) слишком отстранен(-а), испуган(-а), зол (зла), предубежден(-а). Я просто остолбенел(-а).
- Я не знал(-а), что делать. Чувствовал(-а) себя глупо. Казалось, что я совершаю ошибку за ошибкой.

Вспомните пять элементов просьбы о прощении Теда. Мужчина сказал, что ему небезразлична ее боль; ее чувства оправданны; он принимает ответственность за свои

Диалог 5. Простить обиды

поступки; стыдится своего поведения; хочет помочь жене исцелить травму. Какое из этих пяти признаний вам бы удалось сложнее всего?

Как думаете, что почувствовал бы травмированный вами человек, услышав такое признание? Такая просьба о прощении помогла бы ему?

4. Теперь давайте разберем одну конкретную травму, полученную в ваших нынешних отношениях. Попробуйте сделать это самостоятельно или вместе с партнером. Тогда он или она должны выслушать вас и попытаться понять. Если выражать чувства сложно, начните с какой-нибудь недавней мелкой обиды. Потом, если захотите, повторите упражнение с более болезненными воспоминаниями. Постарайтесь учитывать все детали. Серьезные травмы нелегко проработать. Возможно, у вас был в жизни сложный период, полный душевных терзаний. Помните ли вы момент, когда обида вылилась в травму? Что послужило толчком к этому? Что вы почувствовали сначала? Какое решение по поводу своих отношений приняли? Какие шаги сделали, чтобы защитить себя?

«Я тогда только начала учиться и была очень неуверенной в себе, — напоминает Мэри Джиму. — Однажды после ужина — помнишь? — я собрала волю в кулак и спросила: „Что ты думаешь о моих усилиях и скромных успехах?“ Я так надеялась, что ты похвалишь мои достижения. Скажешь, что веришь в меня. Но ты как будто не услышал. Меня словно вообще рядом не было. Я не стала показывать тебе, как мне грустно. Как сильно нуждаюсь я в твоём одобрении. Я решила, что отныне буду бороться за свою мечту самостоятельно. Отделила эту часть своей жизни от нашей».

5. Можете ли вы объяснить партнеру, на что надеялись, когда произошел этот травмирующий инцидент? И что почувствовали, не получив ожидаемой реакции? Попробуйте поделиться своими чувствами. Что вы испытываете, идя на риск и прямо заявляя о своих потребностях и желаниях? Постарайтесь не обвинять партнера в нанесенных обидах: это только помешает диалогу. Выслушивая супруга, постарайтесь услышать и понять его слабости. Расскажите, какие чувства они пробуждают в вас. Если мы действительно понимаем, что любимый человек в нас нуждается, то никогда не откажем ему или ей в участии и заботе.

6. Если «обидчиком» в данном инциденте стали вы, помогите партнеру понять, почему в тот момент поступили именно так. Возможно, придется покопаться в себе, чтобы отыскать причины таких реакций. Воспринимайте это как возможность стать более понятными и предсказуемыми для своих партнеров. Постарайтесь объяснить второй половине, что она может смело рассказывать о своих слабостях. Это необходимо, чтобы сложилась полная картина происшедшего и чтобы вы могли трактовать инцидент с позиций теории привязанности.

7. Как «обидчик», можете ли вы теперь понять, что чувствует ваш партнер? Осознать, что в вашем поведении было таким травмирующим? И, главное, искренне попросить прощения? Это тяжело. Чтобы признать разочарование в себе, требуется мужество; признать нечуткость — смирение. По-настоящему попросить прощения можно, только пропустив через себя боль и страх любимого. Делая это с чистым сердцем, мы помогаем партнеру исцелиться.

8. Если причинили боль вам, сможете ли вы принять извинения? Если да, то обретете в отношениях новую опору и начнете восстанавливать доверие. Если старая травма вновь заново, вы сможете спокойно попросить поддержки. И будете знать, что партнер искренне попытается помочь. А супругу ваше прощение позволит предложить свое утешение и любовь, которые он не смог дать вам в тот непростой для вас момент.

9. Наконец, вместе с партнером составьте краткое изложение травматического события. Опишите, как оно повлияло на ваши отношения, как вы оба восстановились и что предпримете, чтобы такого не повторилось.

Может быть, вам страшно даже подумать о том, чтобы делать упражнения из этой главы. Тогда просто расскажите партнеру, насколько странными или сложными кажутся вам диалоги о прощении. Или выберите вдвоем травму, требующую излечения. Кратко запишите, как развивался бы диалог, если бы вы решили пройти все шаги из упражнения. Потом расскажите друг другу.

Понимание травм отношений и осознание того, что вы можете просить и даровать прощение, дает массу возможностей для создания крепкого, надежного союза. Отношений без ран и обид, увы, нет на свете. Но танец может быть ярче и технически сложнее, когда партнеры способны быстро обрести форму, даже если один случайно наступил на ногу второму.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)