

# Глава 15

## Когда стоит уходить

Один мой хороший приятель женился на своей школьной любви. Они были друг у друга «первыми» на каждом этапе своего романтического пути: первое свидание в 14 лет, первый поцелуй, первые «жених и невеста», первое признание, первый секс. Поженились они сразу после окончания школы. Их связывали глубокие нежные отношения.

Однако когда мой друг поступил в аспирантуру, между ними возник и стал усиливаться дисбаланс. Жена работала медсестрой и обожествляла супруга. Он ценил в ней постоянство, любовь и поддержку. Но в браке ему не хватало того, что он видел в знакомых по аспирантуре девушках, — остроумия, общих интересов, интеллектуального равенства. У пары родился ребенок, и это на какое-то время их сблизило. Мой приятель по-прежнему чувствовал приливы нежности и удовлетворения, но постепенно стали преобладать совсем иные чувства, эмоции типичного лидера: недовольство, вина, разочарование.

Несколько лет мой приятель пытался исправить положение. Он стал инициатором парной и индивидуальной психотерапии, пытался сдерживать интерес к другим женщинам. Иногда казалось, что ситуация улучшается, по крайней мере, на первый взгляд. В такие периоды он говорил себе: «Держись, все получится», но в глубине души не мог побороть свою неудовлетворенность. Нерешительность железной хваткой держала его, он не видел выхода. Поворотный момент наступил, когда у приятеля появился роман. Теперь он точно знал — пора принимать решение.

## Самый трудный выбор

В жизни много раз приходится делать трудный выбор, но нет ничего труднее, чем решать судьбу несложившихся отношений. От принимаемого решения очень многое зависит и в вашей жизни, и в жизни других людей.

Трудность заключается в отсутствии общих правил, которыми вы могли бы руководствоваться. Не могу утверждать, что существует некая абсолютная «точка невозврата» в развитии подобных ситуаций, поскольку наблюдал в своей практике много пар, восстановившихся после самых напряженных периодов. В то же время я был свидетелем разрывов между людьми, внешне созданными друг для друга. Дело в том, что судьбу отношений определяют слишком многие факторы, и для каждой пары каждый фактор имеет разный вес.

Осознав влияние ловушки страсти на происходящее с вами, вы получаете преимущество — сможете избежать тупиков и найти способ облегчить страдания, связанные с тяжелым решением.

### Как не следует принимать решения

В какие-то моменты мой приятель пытался логически оценить свою дилемму без эмоций и спешки. Он применял старый прием Бенджамина Франклина: перечислял все «за» на одной половине страницы, «против» на другой и сравнивал по длине оба списка. Вскоре приятель убедился, что пользы от этого мало. На деле данный прием лишь привел его в еще большее замешательство.

Допустим, вы пришли в магазин за посудомоечной машиной или выбираете, где провести отпуск — в Европе или на Таити. В такой ситуации можно положиться на описанный почтенный метод принятия решений. Но когда выбор затрагивает столь эмоционально важный вопрос, как судьба вашей любви, метод Франклина обычно не годится.

Как мы видели в главе 4, одна из причин непригодности метода состоит в том, что одни и те же факторы часто попадают в обе колонки. Например, «безопасный доступный секс» против «скудного предсказуемого секса».

Еще обиднее, что каждый фактор в разных обстоятельствах обладает разным весом, и в результате приходится сравнивать абсолютно разные вещи, например «вкусно готовит» в колонке «за» и «избегает секса» в колонке «против». Более того, относительная важность факторов может меняться изо дня в день.

Однако главная причина, по которой обсуждаемая методика лишь усилит ваше замешательство, состоит в том, что в ней участвуют слишком много жизненно важных переменных: вкусы, интеллект, работа, секс, внешний вид, религия, чувство юмора, деньги и многие другие. При этом даже полное совпадение личностей по всем пунктам не гарантирует отличных отношений. Все сводится к динамике межличностных взаимодействий, в которой все эти факторы играют вспомогательную роль.

Так, мой друг мог сказать о своей жене, что она привлекательная и добрая, хорошая мать, успешный специалист, хорошо зарабатывает, любит, поддерживает, всем нравится, очаровательная хозяйка, опрятная, вдумчивая и хорошо организованная. Мой приятель ценил все эти качества, но они немногого стоили, если взглянуть на ситуацию шире. Женщина, которую, как ему казалось, он полюбил, была привлекательна, но полностью поглощена собой и своей карьерой. Она была не слишком организованна, прямолинейна до грубости, все забывала и везде опаздывала. Друг не был в восторге от этих качеств, но они не казались ему серьезными минусами. Новая возлюбленная умна и жизнерадостна, с ней было интересно. Она *волновала и возбуждала* его. Их взаимопроникновение произошло очень естественно, спонтанно и гармонично.

Таким образом, попытки логически взвешивать любовные решения, скорее всего, не принесут правильного результата.

## Принятие решения

Прежде всего, разберитесь в своих чувствах. Не корите себя за нерешительность и колебания. Иными словами, не патологизируйте себя и не добавляйте ситуации лишнюю негативную нагрузку. Осознайте, что вы делаете все, что в ваших силах. Согласитесь с тем, что любое решение — остаться или уйти — принесет свои выгоды, потери и болезненные компромиссы. Это одно из самых важных решений в вашей жизни, поэтому оно *не должно быть* легким. Пусть и болезненно, но вы разбираетесь с проблемой, а не бежите от нее.

## Сосредоточьтесь на конкретных действиях

Если вы пытаетесь избавиться от неопределенности, анализируя ее по Франклину, то попадете в замкнутый круг. Найти ответ позволяет подход, *ориентированный на действие*. Действовать — значит изо всех сил стараться скорректировать пагубные модели поведения,

возникшие в ваших взаимоотношениях. Цель — приложить все возможные усилия для улучшения ситуации, дать вашей паре хороший шанс на восстановление и лишь затем принимать решение. Поступая таким образом, вы будете уверены в мудрости своего выбора. Кроме того, вы больше узнаете о своих истинных потребностях во взаимоотношениях.

Ознакомьтесь с кратким изложением самых полезных стратегий.

- Общение без обвинений — самое целительное действие, какое только можно предпринять.
- Преодоление самодискредитирующих моделей мышления; перенаправление своего гнева в позитивное русло.
- Борьба с движущими силами ловушки страсти: «слабый» партнер должен практиковать прием разумной дистанции, а «сильный» — пробное сближение.
- Установление причин дисбаланса: ситуативные факторы, гендерные роли и притягательная сила партнеров.
- Приобретение и развитие новых навыков общения, характерных для лидера и зависимой стороны.
- Прогноз неизбежных неудач и восстановление после них.

Применение указанных стратегий в жизни требует тяжелого труда, смелости и зрелости. Даже при пессимистическом взгляде на будущее своих отношений вам все равно понадобится сила воли. Семейным парам, особенно с детьми, я рекомендую практиковать данные стратегии на протяжении года-двух. На самом деле это не очень долгий срок, если подумать о глубоком влиянии решения на несколько жизней — вашу, вашего партнера и детей. Каким бы ни оказался результат ваших усилий, вы будете благодарны себе за то, что пытались сделать все возможное.

## Доверьтесь интуиции

Годами мой друг мучился синдромом обязательств и неопределенности (СОН). То он отчаянно хотел вырваться из своего брака, то через минуту ощущал себя дураком за идею оставить любовь и безопасность, которую дарила ему жена. Хотя он склонялся то в одну, то в другую сторону, одно оставалось неизменным — «почти физическое, щемящее ощущение

где-то внутри — буквально инстинктивное предчувствие». Его *глубочайшим*, единственным и постоянным чувством была неутрачиваемая боль, которая не исчезала, даже когда он концентрировался на хороших сторонах своего брака. Наконец, боль стала непереносимой.

Друг встречался с женщиной, к которой его влекло, осознавая, что брак надо расторгать. Это было тяжелое время для него и его жены, и сомнения в себе преследовали его на каждом шагу. Несмотря на глубокую привязанность к жене, несмотря на боль от того, что он ее бросает и разрушает семью, и несмотря на вину за причиненные ей страдания, мой приятель доверился своей интуиции и прошел через развод.

С тех пор прошло уже десять лет. У них новые семьи, и оба стали гораздо счастливее. Бывшая жена поняла, что, несмотря на страсть, из-за эмоциональной дистанции, разделявшей ее и моего друга, большую часть времени она чувствовала себя брошенной, одинокой и несчастной. Сам он понял, что ему нужны более интересные и волнующие взаимоотношения на равных. Из-за общего ребенка бывшие супруги регулярно встречаются и остаются хорошими друзьями.

Во время окончательного анализа *вы должны довериться своей интуиции*. Но следуйте ей только после того, как предприняли все возможные усилия для восстановления гармонии в отношениях. И не торопитесь с решением, поскольку подобные кризисы иногда действительно проходят, если работать над ними.

### **Сосредоточьтесь на долгосрочной перспективе**

Одна из жестокостей жизни состоит в том, что можно нежно любить человека и одновременно испытывать отчаянную неудовлетворенность им. Мой друг рассказал мне о состоянии «сумерек души», когда он проклинал жизнь за то, что она сделала подобную ситуацию возможной. Иногда жизнь предлагает неприятную альтернативу, когда любой выбор вызывает колоссальную боль. Как поступить?

Когда мой друг наконец пришел к выводу, что развод неизбежен, он сделал это с уверенностью, что оставаться в браке будет несправедливо *по отношению и к нему самому, и к жене*. Принимая решения о судьбе взаимоотношений, целесообразно сосредоточиться на долгосрочной перспективе. Многие люди растягивают умирающие отношения, поскольку не в силах терпеть кратковременную агонию разрыва. Но если ее пережить, можно избежать долгих мучений.

## Юношеская любовь и ранние браки

Критически важный фактор в случае моего друга очевиден: юный возраст, в котором он женился. В старших классах друг еще не сформулировал своих карьерных устремлений. Он не знал, что по мере того, как его амбиции будут обретать очертания, ему встретятся люди, совсем не похожие на знакомых его юности. Друг изменился, но его жена осталась прежней.

Подобные ситуации всегда создают благодатную почву для появления движущих сил ловушки страсти, но редкие обстоятельства вызывают подобную бурю вины и отчаяния. Оказавшись в положении моего друга, вы должны проявить к себе сочувствие: нельзя винить себя в том, что у вас есть честолюбие. Иногда люди растут и меняются в разных направлениях одновременно, и это может создать проблемы. Однако когда один партнер, развиваясь, меняется, а другой остается таким, как раньше, все усложняется.

Мой друг поступил правильно, давая взаимоотношениям один шанс за другим. Он попробовал психотерапию; обращался к психотерапевту вместе с супругой; на несколько лет растянул период пробной близости (образцовый, по моему мнению); вместе с женой заботился о ребенке и делил с ней работу по дому. Он перепробовал все стратегии, которые помогли многим моим клиентам. Но вновь стать парой, считавшейся идеальной в старших классах, оказалось невозможно.

## Лора и Пол

Когда Лора впервые оставила Пола ради Ника, у нее не было и мысли, что она захочет вернуть его обратно. Тем не менее Лора пошла на все, чтобы вновь завоевать Пола, когда роман с Ником завершился, а Пол начал встречаться с Дафни. Лора испытывала необходимость в общении с Полом как раз тогда, когда он, казалось, находился вне сферы ее эмоционального контроля. Этот факт заставил ее еще сильнее ощущать свою потребность. Она обнаружила, что ее переполняет страстная тоска по отвергнутому любовнику, и принялась переписывать свою эмоциональную историю. Теперь она была «дурой, что оставила его», он стал для нее лучшим и единственным партнером. Лора не знала наверняка, что у них с Полом пошло не так, но теперь она была настроена сделать все как надо.

## Факторы парадокса страсти

Многие лидеры, разорвав взаимоотношения с зависимой стороной, переживают период сожаления, когда им хочется вернуть прежних партнеров. «Сильный» мучается, считая, что совершил роковую ошибку. Когда возбуждающий эти эмоции партнер дожидается его возвращения (и тот об этом знает), это состояние может длиться годами. Восстановление отношений может произойти и очень скоро — в течение нескольких дней или недель. Все зависит от того, насколько «сильный» и «слабый» справляются с собой в одиночку. Если у «слабого» все нормально, а у «сильного» есть проблемы, то с большой долей вероятности парадокс страсти вернется. Внезапно лидер (Лора) начнет вспоминать только хорошее, забывая о плохом.

Вопрос лишь в том, где заканчивается парадокс страсти и начинаются «настоящие» чувства? Не потому ли мы хотим вернуться к прежнему партнеру, что потеряли над ним контроль, а недоступность возбуждает страсть? А может, мы просто посмотрели на отношения со стороны, и свежий взгляд помог возродить позитивные чувства, которые просто скрывались за пагубными моделями межличностного взаимодействия?

Эти же вопросы появляются, когда мы хотим окончить отношения. Не преувеличивает ли парадокс страсти недостатки партнера и наше чувство безысходности? Или мы хотим уйти, поскольку объективно понимаем, что данные отношения не в состоянии удовлетворить наши эмоциональные потребности?

## Время покажет

Я наблюдал за Лорой и Полом на протяжении четырех месяцев. Они были образцовыми клиентами. Оба очень старались овладеть методом общения без обвинений, оба разобрались в действующих моделях межличностного взаимодействия. Им удалось сбалансировать приемы разумной дистанции и эмоциональной близости. Никто из них не вел себя как лидер или «слабый» партнер.

По истечении четвертого месяца пришло время решающего сеанса. Лора призналась, что, несмотря на огромную нежность к Полу, ей все равно хочется чувствовать «немного больше».

Я знаю, что должна использовать это неясное ощущение для истолкования модели поведения, лежащей в его основе. Но не может ли быть, что

это своеобразное «похмелье»? Не помогут ли мне несколько индивидуальных сеансов? Ведь я действительно думаю, что между нами с Полом есть нечто особенное и он такой хороший! Я не хочу, чтобы какие-то необъяснимые поверхностные ощущения превратились в проблему. Во всяком случае, я думаю, что они поверхностные... В общем, по-моему, очень важно просто принять какие-то грани наших отношений. Вероятно, между нами не все идеально, но ведь идеального не бывает, правда?

Явно запутавшаяся Лора вновь стала винить себя. Я взглянул на Пола. Неудивительно, что он выглядел встревоженным и грустным. Он сказал:

Все в порядке, Лора. Мы оба знаем, о чем ты говоришь, и я не хочу, чтобы ты снова чувствовала себя виноватой. Честно говоря, у меня самого что-то такое...

Лора удивилась. Пол продолжил:

Это сложно выразить. Я тебе полностью доверяю, но все равно не могу избавиться от некоторых чувств. Когда ты ходишь на деловые обеды — только ты и твои коллеги, — я каждый раз страдаю. Когда я прохожу мимо твоего офиса и тебя там нет, мне будто нож в спину воткнули. В голове постоянно проносится картина — ты с другим мужчиной. Вроде бы эти мысли не должны меня беспокоить, но беспокоят... И мне ежедневно приходится бороться с этой тревогой... это так изматывает. Я уверен, это что-то означает, и твои ощущения тоже.

У обоих на глазах выступили слезы.

Лора, мы так с тобой старались. Мне кажется, между нами возникло что-то замечательное. Но я боюсь... это больше похоже на дружбу. Думаю, иногда надо называть вещи своими именами...

Лора взяла руку Пола и сжала ее. Несколько мгновений она не могла произнести ни слова. Потом сказала:

Я люблю тебя, Пол. Правда. Я ни с кем не чувствовала такой близости. Но иногда все выглядит, будто мы принуждаем себя к чему-то, и, знаю, мы оба это видим. Сейчас я чувствую себя такой виноватой, что второй раз тебя обманула и снова сделала несчастным...

Пол быстро прервал ее: «Слушай, просто иногда сразу не разберешься. Нужно время».

Мы потратили остаток того сеанса и еще один, чтобы проанализировать их чувства. Чем больше они разговаривали, тем разумней казался им вариант завершения отношений. Оба были печальны и подробно обсуждали, как справиться с расставанием на работе. Пол сказал, что сначала ему будет трудно «активно дружить», но он надеется, что, придя в себя, они с Лорой сохранят глубокие дружеские отношения. Она сказала, что это для нее самый лучший вариант. С последней сессии они вышли, держась за руки.

### Роль принятия

Во время того решающего сеанса Лора затронула важную тему. Она задумалась, не лучше ли просто принять тот факт, что Пол не возбуждает в ней романтических чувств, которые она так ценит. Ведь с учетом других его качеств, может быть, их союз далеко не самый плохой вариант.

Действительно, принятие — основная составляющая всех отношений, хотя и в нем следует соблюдать меру. Можно быть *слишком* терпимым в отношениях, которые не удовлетворяют даже базовых эмоциональных потребностей. К сожалению, заметить чрезмерное принятие не всегда легко.

И вновь лучше всего прислушаться к своей интуиции и учесть самые скрытые чувства. Если бы романтика не была столь важна для Лоры (а она была очень важна) и если бы все остальное в Поле соответствовало ее потребностям и идеалам (а оно *почти* соответствовало), ей было бы проще смириться с отношениями. Но Лора была молодой женщиной с большими запросами в карьере и личной жизни. Она не готова идти на компромиссы и остепеняться. Приняв это, она поняла, что повредит и себе, и Полу, если попытается заставить отношения работать, как ей нравится.

Ноющая тревога Пола во многом аналогична дилемме Лоры — стоит ли принимать отношения такими, какие они есть, — но уже с точки зрения «слабого» партнера. Что выбрать? Терпеть то, что есть, или это слишком истощит его эмоциональные запасы? «Слабые» в подобных ситуациях чаще всего предпочитают смириться со своей тревогой, поскольку она попутно подстегивает в них страсть и привязанность. Но когда зависимый партнер принимает как должное слишком многое,

внутри него начинают зреть бессилие и презрение к себе. Пол уже обжегся на этих чувствах и предпочел жизнь без них.

### Разрыв — не поражение

Сохранив модель общения без обвинений в течение всего периода, предшествующего окончательному разрыву, и после него, вы по достоинству оцените, какое это счастье, и сможете собой гордиться. Вы нашли в себе смелость рискнуть. У вас *были* радостные минуты. Вы отважно вынесли страдания. Вы стали более мудрым и сострадательным человеком. Наконец, вы узнали, что эмоциональная агония не является обязательным спутником любви.

Лора и Пол так близко, как только можно, подошли к обоюдному и не вызывающему сожаления решению расстаться. Они были рады, что сберегли душевную близость и нежность. Прежде всего, они были довольны тем, что избежали ситуации, которую Пол назвал «эмоциональными „челюстями-2”».

После моей последней встречи с Лорой и Полом прошло два с половиной года. Недавно я связался с ними, чтобы узнать, как у них дела. Лора встречалась с хирургом: «У меня полгода назад был разрыв аппендикса, и угадайте, что из этого получилось...» Пол вскоре после разрыва с Лорой вернулся к Дафни. Через год они поженились и теперь ждут ребенка. «Мы очень счастливая и гармоничная пара», — признался он.

Друг о друге Лора и Пол говорили с большой теплотой.

## Когда уходит «слабая» жена

Мэри, парикмахер, очень старалась привнести в свой брак разумную дистанцию. Если вы помните, она поставила своему мужу Рону ультиматум, когда он не смог измениться. К счастью, это подстегнуло его к действию, и он согласился на сеансы семейной психотерапии. Супруги стали добиваться баланса ее потребности в близости и его желания сохранить право на уединение. Они проводили вместе все больше и больше времени, в том числе тот день недели, который Мэри целиком планировала сама. Рон, в свою очередь, пару вечеров в неделю и один день в выходные мог заниматься всем, чем хочет. (У Мэри все равно были *собственные* дела.) Проблемы в семье резко пошли на убыль. Некоторое время казалось, что они полностью сбалансировали свои отношения.

Однако пять месяцев спустя картина уже не казалась столь радужной. Когда они занимались чем-то вместе, Рон обычно был угрюмым и неразговорчивым. Большинство устраиваемых Мэри выходных, по его мнению, были пустой тратой времени. Рону хотелось посещать спортивные соревнования или ловить рыбу, а это Мэри не особенно интересовало.

Потом у Рона появились отговорки по поводу сеансов психотерапии. Постепенно их парные сеансы стали индивидуальными. Во время одного из них Мэри сказала:

У меня такое чувство, что стараюсь я одна, хотя иногда усилия действительно стоят результата. Я становлюсь сильнее. Раньше, когда Рон уходил из дома, я ощущала себя некрасивой и ненужной, хотя все меня называют «очаровательной». Теперь у меня возникает ощущение, что проблема не столько во мне, сколько в нас. Рон по-прежнему самый привлекательный для меня мужчина. Я всем сердцем хочу, чтобы у нас все получилось. Но, думаю, мы просто очень разные люди, и все. Он не такой чувствительный, как я. Для него нежность сводится к сексу. А я хочу просто обниматься и целоваться и время от времени слышать: «Эй, детка, ты великолепна». Так он делал во время наших первых свиданий. В общем, пора перестать биться головой о стену. Надо решать, оставаться с «тем» Роном, которого я помню, или уходить.

### Почему уходят «слабые»

Побудить «слабого» партнера отказаться от «хронически» несбалансированных взаимоотношений могут три фактора, часто проявляющиеся в сочетании: эмоциональное выгорание, новый партнер или повышение самооценки (именно последний фактор делает разумную дистанцию столь мощным приемом). Для Мэри толчком стало сочетание выгорания и самооценки. Она оставалась с Роном еще четыре месяца и за это время убедилась, что никогда по-настоящему не чувствовала, что он любит ее так, как она ожидает. Мэри не обвиняла Рона, поняв, что *она сама* не способна создать эмоциональную дистанцию между ними, устраивающую его, а *он*, в свою очередь, не может дать ей близость, которой она так желала. Оглядываясь назад, Мэри пришла к выводу, что двухмесячного периода ухаживания до брака было недостаточно, чтобы успеть разобраться в слишком различающихся индивидуальных особенностях друг друга.

Наконец, Мэри ушла от Рона. Она переехала к сестре и начала искать собственное жилье. Сначала Рон звонил и приезжал, стараясь уговорить ее вернуться. Это было большое искушение, потому что теперь он

действовал как тот Рон, которого она так любила. Но Мэри подозревала, что им руководит ловушка страсти. Они устроили совместный ужин, и Рону нечего было сказать ей. Мэри с грустью последний раз поцеловала его на прощание.

## Если конец неизбежен

Если все предпринятые усилия не смогли предотвратить распад ваших взаимоотношений, значит, пришла пора предпринимать реальные действия. Вот еще несколько идей, которые помогут внести ясность в ситуацию и немного притупить неизбежную боль.

### Эмоциональная «ломка»

Приготовьтесь пройти через период эмоциональной «ломки». У «слабого» партнера он проходит тяжелее, но и у «сильного» нет иммунитета к этому состоянию. Даже в проблемных отношениях возникает глубокая привязанность, а потеря партнера похожа на психологическую «ампутацию». Без адаптационного периода в такой ситуации не обойтись.

Вы будете остро ощущать неуверенность в себе, сомнения, одиночество и сожаление. Будут возникать мысли о катастрофе, самая распространенная: «Я никогда больше не найду такую любовь». Это *не* патология. Это нормальный результат древней биологической реакции, возникшей в ходе эволюции, чтобы связывать самок и самцов ради выживания вида. Острая фаза обычно длится около шести недель. (Что интересно, о таком же реабилитационном периоде после операции предупреждают своих пациентов хирурги.) После этого эмоциональная рана может оставаться открытой несколько месяцев или еще дольше. В это время ищите утешение в поддержке друзей, родственников, духовных наставников и, возможно, психотерапевта. Пожалейте себя. (И перечитайте раздел «Стратегия 1: будьте к себе добрее» в главе 9.) Взглянув в глаза боли, приняв ее за норму и погоревав о своей утрате, вы быстрее восстановитесь и наберетесь сил.

### Эффект «йо-йо»

Иногда пара, пытаясь расстаться, сталкивается с эффектом «йо-йо». «Сильный» партнер уходит, затем возвращается, потом снова уходит и опять возвращается. Или то же самое делает «слабый». Если после воссоединения вы возобновляете прежнюю модель отношений «сильный — слабый»,

но особенно если пытаетесь активно преодолеть данную схему, то, скорее всего, вам придется признать, что воссоединение было спровоцировано ловушкой страсти. Осознавать этот факт неприятно. Но *не* остановить процесс и позволить развиться хронической модели «йо-йо» — значит позволить ловушке страсти контролировать вашу жизнь.

В то же время уход действительно часто оказывается ошибкой. Но вам все равно предстоит трудный период, поскольку придется как-то отличить рецидив ловушки страсти от возрождения истинных чувств друг к другу, если только вы сами не дадите своему союзу еще один шанс. Если вам удалось вернуться к партнеру и вы действительно испытываете облегчение и счастье, которое явно перевешивает все сомнения, то ваша интуиция, видимо, подсказывает вам остаться.

Однако не думайте, что все ваши проблемы остались позади. Немедля принимайтесь за работу над этими пагубными моделями отношений. Возникнув один раз, скорее всего, они проявятся опять. На этот раз обретенное счастье должно мотивировать вас подавлять порочные движущие силы.

### Когда есть дети

Дети всегда тяжело переживают родительский развод. Это, наверное, самый веский аргумент для родителей, чтобы бросить все силы на восстановление отношений. Но нельзя не согласиться, что держаться за них «ради детей» в корне неправильно. Если родители ссорятся, то дети обречены на деструктивное сочетание тревоги и депрессии. Когда родители расстаются, часто со временем проходят и эти состояния. Вот несколько советов, помогающих свести к минимуму временные тяготы, связанные с разводом:

- старайтесь скрывать свои конфликты от детей;
- никогда не обвиняйте партнера, если приходится сообщать детям о семейных проблемах;
- никогда не используйте детей в качестве союзников против партнера;
- *конструктивно* используйте естественное чувство вины за боль, причиненную детям; старайтесь, чтобы они больше времени проводили с обоими родителями, и поддерживайте их своей любовью.

## Остерегайтесь слов «давай будем друзьями»

Часто после разрыва уходящий лидер пробует использовать решение, которое я называю «давай будем друзьями». Пусть романтические отношения «сильного» в этой паре не сложились, но он стремится сохранить со «слабым» дружескую связь — на своих условиях. «Слабый» хорошо знает «сильного», а для лидера «слабый» сейчас, может быть, самый близкий человек на планете. Такая схема помогает лидеру смягчить собственное чувство неуверенности, возникшее, когда он внезапно оказался в одиночестве, и прекращает угрызения совести за страдания, причиненные партнеру. «Сильный» легко превращается из любовника в друга, поскольку романтические чувства у него уже давно угасли.

Однако такое переключение для «слабого» оказывается эмоционально трудным, а то и невозможным усилием, по крайней мере сразу после разрыва. Он может попытаться убедить себя в необходимости взрослеть и выдержать дружбу с бывшим возлюбленным, и даже изо всех сил постарается сыграть эту роль. «Слабый» порой становится доверенным человеком, с которым «сильный» делится своими новыми любовными приключениями. Однако, как правило, предложенная роль друга подсознательно остается для него последней надеждой на возвращение любимого. Рано или поздно эмоции его выдадут, и станет понятно, что он просто *изображал* дружбу. Любовь, ревность или все сразу выплескивается наружу, и «сильному» приходится полностью прекращать отношения с бывшим партнером.

Что же тогда делать? Если романтические отношения реально закончились, оба партнера должны пожить некоторое время по отдельности. В этот период «слабый» сможет, оставив в прошлом эмоциональную утрату, начать новую жизнь. «Сильный» тем временем попытается справиться с неуверенностью, не прибегая к помощи бывшего партнера и не превращая его в эмоциональный костыль. Конечно, довольно часто бывшие партнеры становятся действительно близкими друзьями, хотя это и не нормально. Но прежде чем это произойдет, обычно необходим период, чтобы научиться приспосабливаться к самостоятельной жизни.

## Как справиться с гневом

Гнев — нормальная и важная часть фазы восстановления, особенно если вы — «слабый». Вы будете испытывать ярость к своему бывшему партнеру за причиненную им боль и злиться на себя — за то, что оказались «таким дураком». Однако мстительное самобичевание бесполезно и обычно лишь продляет агонию. Есть более эффективные способы справиться с гневом.

Если избавиться от своего гнева добродушно и с долей юмора, вы почувствуете себя намного лучше. Вспомните, например, письмо «отвали и сдохни», которое написала Бет, или фантазию Норы Эфрон «я хочу вернуть его мертвым» из главы 6. Одни отвергнутые «слабые» направляют свой гнев в реакцию «я ему докажу» и добиваются удивительных карьерных высот или становятся образцами физической красоты. Другие трансформируют гнев в творчество или в добрые дела на пользу другим.

Как всегда, я призываю вас *ценить* свой гнев: он наполнит вас энергией, позволяющей получить от жизни максимум. Скажите себе: «Да, у меня крупная неудача. Но этот опыт не пройдет для меня даром, и я смогу найти себе лучшего партнера».

И наконец, давайте разоблачим миф о том, что у проблемы выхода из взаимоотношений бывают правильные и неправильные решения. Мы все еще лелеем уверенность, что «правильное» решение принесет нескончаемое волшебное счастье, а «неправильное» — бесконечные страдания. Однако самые счастливые люди, которых я знал, смело делали свой выбор, наслаждались достижениями, принимали удары и двигались вперед, чтобы взять от жизни как можно больше. Если следовать их примеру, правильное решение — это принятое решение.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

