

## ГЛАВА 10

# Совместимость: СХОДСТВО И СИМПАТИЯ

*Люди любят себе подобных.*

Аристотель, философ

*Счастливый брак зависит не от того, насколько вы совместимы, а от того, как вы справляетесь со своими различиями.*

Лев Толстой, писатель

**И**лай — один из тех мужчин в голубых рубашках, поток которых каждый понедельник примерно без пятнадцати девять выплескивается из станций метро в деловом центре Сан-Франциско. Каждый раз, когда я встречаюсь с ним, я вижу тщательно выглаженные брюки цвета хаки, вычищенную в химчистке оксфордскую рубашку от бледно-голубого

до темно-синего цвета и несессер с самыми современными гаджетами в руках.

Как и многих других мужчин, которые приходят на сеансы психотерапии, Илая на них тоже отправила подруга, которая считала, что он слишком часто ходит на вечеринки. Во время нашего первого сеанса Илай покорно изложил то, что ему велели, но вскоре стало очевидно: он думает совсем о другом. Илай беспокойно ерзал на диване и нервно вертел в руках свой смартфон. Казалось, ему не по себе от собственных мыслей. Он мог молчать несколько минут подряд. Многим клиентам не нравятся периоды молчания, поскольку это ставит их в неловкое положение, но я заметила, что Илай часто удерживает такие паузы ради меня, хотя я к ним привыкла.

За несколько месяцев Илай вскользь поделился некоторыми сомнениями по поводу своей подруги: она мало смеется, постоянно сосредоточена на своей диссертации, а не на вечеринках и развлечениях, и всегда выглядит подавленной. Илая беспокоило то, что, когда они ездили в гости к его семье, подруге требовалось какое-то время для того, чтобы почувствовать себя раскованно со всеми, но даже когда ей это удавалось, она редко смеялась вместе со всеми и не играла в настольные игры. Илаю казалось, что у нее депрессия. Сделав какое-то критическое замечание о подруге, он тут же сожалел об этом и напоминал, какая она милая. Илай очень беспокоился о том, чтобы не задеть чувства возлюбленной, хотя она все равно нас не слышала.

Илай и его девушка начали встречаться, заниматься сексом и строить совместную жизнь, не успев даже как следует узнать друг друга. Безусловно, между ними были близость

и привязанность, но мне кажется, что они не очень нравились друг другу. Судя по тому, что мне удалось выяснить, подруга Илая обсуждала со своим психотерапевтом личные качества возлюбленного. Я же видела, что Илай во время сеансов весьма неохотно выражал претензии по отношению к ней. Он хотел жить с девушкой, которой нравится быть игривой, которая любит ходить на вечеринки и весело проводить время с семьей и друзьями. Он рисовал в своем воображении спутницу жизни, которая просыпается утром счастливой и отправляется в парк на пробежку.

— Что тебе нравится в твоей подруге? — спросила я однажды.

— Она очень симпатичная. И у нас хороший секс, — сказал Илай, после чего последовала длинная пауза.

— Внешность и секс. Не уверена, что этого достаточно для того чтобы поддерживать отношения.

— Да. Я не знаю. Думаю, мне нужен кто-то... более...

— Может быть, более похожий на тебя самого?

— Ну, меня это немного смущает. Из-за этого я чувствую себя каким-то самовлюбленным типом.

— Илай, совместимость — это не преступление.

— Разве? — хмыкнул он.

— Именно так. На самом деле, это очень важное условие.

Илай и его подруга не особо подходили друг другу, но не понимали этого. Оба были очень красивы. Они оба были евреями и членами Демократической партии. У них были общие друзья и хороший секс, а остальное они пытались как-то обойти. Они оба были добрыми людьми, которые хотели быть вместе, и пытались избегать конфликтов, чтобы сделать друг друга счастливыми. Между тем, преданность Илая граничила

с покорностью, а самообладание его подруги можно было расценить как упрямство.

В какой-то момент Илай проговорился, что они с подругой собираются в Никарагуа. Это вызвало у меня беспокойство.

Поездку в одну из стран третьего мира можно расценивать как репетицию вступления в брак и воспитания детей. Вы вдвоем отправляетесь на увлекательные экскурсии и проводите прекрасные дни на пляже, погружаетесь в пучину приключений, на которые не отважились бы или от которых не получили бы удовольствия в одиночку. С другой стороны, вы не можете отдохнуть друг от друга. Все вокруг незнакомо. У вас мало денег или вас ограбили. Кто-то из вас заболел или обгорел на солнце. Вам стало скучно. Путешествие оказалось гораздо труднее, чем вы предполагали, но вы радуетесь уже тому, что не сидите дома. Если Илай не сделает своей подруге предложение у живописного водопада, это будет именно то, что им необходимо. А им следовало понять, смогут ли они путешествовать вместе.

Вернулся Илай в подавленном состоянии. В условиях хронического стресса в Никарагуа они с подругой превратились в еще более резко выраженные версии самих себя. Она хотела целыми днями ходить по древним развалинам, тогда как Илай рвался развлекаться в местных ресторанах. Она стремилась не выходить за пределы той суммы, которая была выделена на путешествие, а Илаю хотелось вести себя более легкомысленно. Илай с нетерпением ждал экскурсии в Коста-Рику, но заболел и нуждался в помощи, а его подруга, по всей вероятности, не справилась с этой задачей. У них были общими время и деньги, поэтому им было не так легко разделить. В итоге Илай с подругой провели много ночей в разных постелях, слушая пение

птиц и крики обезьян в дождевом лесу. Вскоре после той поездки их отношения закончились.

Между Илаем и его девушкой не было совместимости. Под совместимостью я понимаю *сходство* в чем-то важном и настоящую *симпатию* к другому человеку — такому, какой он есть. Во многих случаях эти два аспекта неразрывно связаны друг с другом. Причина в том, что чем больше у двух людей общего, тем лучше они понимают друг друга [1]. Каждый из них поддерживает и ценит поступки другого, и это предотвращает возникающие разногласия. Люди, у которых много общего, одинаково реагируют на дождливый день, новый автомобиль, длинный отпуск, годовщину, воскресное утро и шумную вечеринку.

Бытует мнение, что противоположности притягиваются. Возможно, это действительно так в отношении случайных связей. Однако гораздо чаще сходство между партнерами — основной элемент их совместимости. Многочисленные исследования доказали, что пары, у которых большое сходство по таким критериям, как социально-экономический статус, образование, возраст, этническая принадлежность, вероисповедание, привлекательность, установки, ценности и уровень интеллекта, чаще довольны своими отношениями и реже разрывают их [2].

На первый взгляд может показаться, что найти человека, похожего на себя, не так уж сложно, однако не всякое сходство подходит. У пар, которые встречаются или вступают в брак, *действительно* много общего в смысле привлекательности, возраста, образования, политических взглядов, религии и уровня интеллекта. Так почему же в таком случае столько разводов?

Как насчет Илая и его подруги? Проблема в том, что хотя люди умеют находить сходство между собой и другими по таким очевидным критериям, как возраст и образование, по мнению исследователей, эти факторы скорее мешают, чем способствуют созданию гармоничного союза.

К числу факторов, препятствующих созданию пары, относятся ваши личные *обязательные требования* к отношениям. Это качества (в большинстве случаев сходные черты), которые, по вашему мнению, не могут быть предметом взаимных уступок. Отсутствие таких общих качеств позволяет отсеять людей, имеющих с вами принципиальные отличия. Например, человек не принадлежит к христианской вере, а вы хотите, чтобы у вас с ним был единый духовный мир и общность интересов. Возможно, вы не можете представить себе отношений с человеком, который лишен такого качества, как любознательность, поскольку, помимо прочего, вы цените и умение поддерживать интеллектуальный разговор. Иногда люди даже смиряются с наличием явных, четко обозначенных различий, — например, если в паре один сторонник демократов, а другой — республиканцев (такие пары шутят по поводу своего «смешанного брака»). В любом случае, мы с самого начала знаем, какие качества могут мешать будущим отношениям и, как правило, выбираем партнеров исходя из этого. Однако все лежащие на поверхности общие черты характера не помогут нам найти свою половинку. Они могут свести нас с кем-то, но нет никакой гарантии, что они сделают нас счастливыми.

Личностные качества — это один из факторов, способствующих созданию гармоничного союза [3]. Результаты исследований говорят, что чем больше у партнеров общих личностных качеств, тем выше вероятность того, что они будут довольны

своими отношениями (особенно это касается молодых пар). Тем не менее встречающиеся партнеры и даже супруги меньше всего похожи друг на друга именно личностными качествами [4]. Возможно, это объясняется тем, что, в отличие от разъединяющих факторов, личностные качества менее очевидны и не так легко поддаются классификации. Личностные качества — это не то, что мы сделали или даже *что* мы собой представляем, а то, *как* мы взаимодействуем с окружающим миром, и от этого зависит все, что мы делаем. Личностные качества — та часть нашего «я», которую мы берем с собой повсюду (даже в Никарагуа), а значит, этот вопрос стоит изучить более внимательно.

## Большая пятерка

Несколько лет назад в своей практике и социальном кругу я начала замечать особенно гармоничные пары, в которых один из партнеров, каким бы странным и сложным человеком он ни был, находил себе такого же необычного и сложного партнера. Когда эти пары рассказывали историю своего знакомства, кульминацией их рассказа всегда была фраза: «Мы познакомились в интернете!» — а все вокруг восклицали: «Разве это не удивительно?». Однако чем больше я узнавала, что именно имелось в виду, тем менее удивительным мне это казалось. Эти люди говорили не о знакомстве на форумах или посредством размещения личных объявлений, а о том, что им *подобрали пару* в интернете.

Большинство сайтов знакомств — это не что иное, как доски объявлений для размещения личных данных и фотографий. Однако есть и ресурсы, которые, по всей вероятности,

собирают информацию о личностных качествах клиентов и подбирают для них подходящих партнеров. Такие сайты действуют по принципу: важно то, кто вы есть, а не то, чего вы хотите. И это правильно. Вопрос «Чего вы хотите?» возвращает нас к факторам, препятствующим созданию гармоничного союза, таким как хобби, религия, политика и другие общие черты, которые не могут сделать нас счастливыми. Вопрос «Кто вы есть?» позволяет составить профиль вашей личности. По данным ряда исследований, партнеры, нашедшие друг друга с помощью служб знакомств такого рода, как правило, более счастливы, чем люди, которые познакомились другими способами [5]. Подыскивая клиентам пару, опираясь при этом на их личностный профиль, такие сайты знакомств поступают очень разумно [6].

Насколько я понимаю, успех подобных интернет-ресурсов целиком и полностью зависит от используемых ими методов. Кроме того, далеко не каждый человек предпочитает знакомиться в интернете. Тем не менее мне действительно нравится подход, при котором личностные качества выдвигаются на первый план в период свиданий, а не во время развода. Именно это должен и может делать каждый из вас.

Вам не нужны никакие замысловатые тесты, чтобы проанализировать свои личностные качества или качества другого человека. Одна из самых простых и наиболее изученных моделей личности обозначается термином «большая пятерка», или «пятифакторная модель личности» [8]. «Большая пятерка» — это пять факторов, которые определяют, как люди взаимодействуют с окружающим миром: открытость, добросовестность, экстраверсия, доброжелательность, нейротизм. Изучив суть этих пяти факторов и проанализировав свое поведение,

вы легко сможете установить, в какой сегмент их диапазона значений попадаете — верхний, нижний или где-то посредине.

«Большая пятерка»

Фактор	Нижний сегмент	Верхний сегмент
Открытость	Практичный, консервативный, предпочитающий установленный порядок, скептический, рациональный, избегающий нового	Открытый для новых впечатлений, любознательный, творческий, одаренный богатым воображением, любящий приключения, пронциательный
Добросовестность	Спокойно относящийся к общепринятым нормам, беззаботный, порой беспечный, непринужденный, предрасположенный к пагубным привычкам	Дисциплинированный, эффективный, организованный, ответственный, исполнительный, самостоятельный, склонный к контролю
Экстраверсия	Любящий уединение, застенчивый, сдержанный, более энергичный в одиночестве, спокойный, независимый, осторожный, замкнутый	Общительный, полный энтузиазма, стремящийся к новому, получающий энергию от взаимодействия с другими людьми, разговорчивый
Доброжелательность	Несговорчивый, настроенный враждебно, недоверчивый, не всегда способный понять других	Отзывчивый, добрый, ласковый, дружелюбный, сочувствующий, доверчивый, сговорчивый, способный понять других
Нейротизм	Не склонный к беспокойству, безмятежный, принимающий все за чистую монету, эмоционально устойчивый	Напряженный, легко поддающийся переменам настроения, спокойный, склонный грустить, часто ощущающий тревогу, сразу же замечающий негатив

«Большая пятерка» позволяет понять не то, что вам нравится, а то, кто вы есть и *как* живете. Эти факторы учитывают, когда вы просыпаетесь по утрам и как делаете то, что вам приходится делать. Данная пятифакторная модель личности дает возможность узнать, как вы воспринимаете окружающий мир и как этот мир воспринимает вас. Это очень важно, поскольку ваша личность всегда с вами, куда бы вы ни пошли.

Обратите внимание: половина тех личностных качеств, наличие которых можно определить по шкале «большой пятерки», — врожденные качества [9]. То есть вы пришли в этот мир, представляя собой половину того, кто вы есть сейчас, благодаря генам, пренатальному влиянию и прочим биологическим факторам. По мере того как различные события оставляют свои отпечатки на вашей жизни, вы учитесь взаимодействовать с окружающим миром несколько по-другому, однако ваши личностные качества с течением времени практически не изменяются. Любой отец или мать могут подтвердить силу личности: «Дэвид был таким всегда» или о братьях и сестрах: «Эйвери и Ханна были абсолютно разными с самого рождения».

Определив, в какой сегмент значений этих факторов вы попадаете (верхний, нижний или средний), вы получите общий личностный профиль, описывающий ваше поведение в различных ситуациях и в разное время. Вы можете составить такой профиль для любого человека, которого хорошо знаете или только начинаете узнавать, и это поможет вам понять, насколько похожи или отличны ваши личностные качества. Не существует правильных или неправильных качеств, есть только наша личность и ее совместимость с личностью других людей. К какому бы сегменту диапазона значений «большой пятерки» вы

ни относились, важно лишь то, как ваши личностные качества согласуются с качествами других людей.

Насколько я могла судить, Илай не так уж часто ходил на вечеринки. По всей вероятности, у его подруги тоже не было депрессии в клиническом смысле. Просто иногда единственное, что мешает построить гармоничные отношения с другим человеком, — несовместимость его личностных качеств с вашими.

Исходя из того, что мы узнали об Илае, он очень активный человек, легко сближающийся с другими людьми. Он любит рано вставать и погружаться в окружающий мир, всегда пребывает в хорошем расположении духа и любит громкие истории, но часто игнорирует временные ограничения и повседневные дела. Это означает, что Илай занимает достаточно высокую позицию по таким факторам, как открытость и экстраверсия, и довольно низкую — по таким как добросовестность и нейротизм.

О подруге Илая мы можем судить только по его словам, а он описал ее как человека, который, в отличие от него самого, отказывается от простых радостей жизни и относится ко всему очень ответственно. Ей требуется какое-то время для того, чтобы освоиться в новой ситуации, но если уж она берется за что-то, то становится очень сфокусированной и целеустремленной. По всей вероятности, подруга Илая — его полная противоположность, поскольку она занимает достаточно низкую позицию по таким факторам, как открытость и экстраверсия, и высокую — по добросовестности и нейротизму. К счастью, Илай и его девушка попадают в верхний сегмент диапазона значений доброжелательности, что, скорее всего, во многом объясняет то, как им удалось жить вместе так долго.

Илай и его подруга не понимали друг друга. Они ошибочно считали, что между ними есть совместимость, поскольку у них много ярко выраженных общих качеств. Однако их смущало то, что из-за существующих различий они постоянно конфликтуют. Не зная, что с этим делать, каждый из них надеялся на то, что другой изменится. Оба полагали, что чем дольше они будут вместе, тем больше общего у них появится, однако факты о сближении личностей говорят совсем другое [10].

Иногда встречающиеся или женатые пары решают расстаться, потому что что-то меняется, например кто-то нарушил верность или вынужден был куда-то переехать. Однако в большинстве случаев люди расстаются из-за отсутствия перемен. Гораздо чаще можно услышать, как партнеры говорят, что различия между ними были всегда.

Когда вы свяжете себя обязательствами перед другим человеком, велика вероятность, что вы выберете при этом того, кто во многом похож на вас, потому что это удобно. Однако долгосрочные отношения сопряжены с большими трудностями. Психолог Дэниел Гилберт называет такие отношения «вратами к тяжелой работе», поскольку на этом пути партнеров ждут ипотечные кредиты, дети и т. д. [11]

Разумеется, ваша «большая пятерка» не может полностью совпадать с «пятеркой» другого человека, но чем больше сходство, тем гармоничнее будут ваши отношения. Что касается различий, то, узнав хотя бы что-то о личности своего любимого, вы получите возможность понять, почему он совершает отличающиеся от ваших (порой раздражающие) поступки. Этого вполне достаточно, чтобы преодолеть разногласия, что тоже очень важно.

— В квартире моего друга в ящике стола лежит обручальное кольцо, — начала свою историю Кортни, когда впервые пришла на мой сеанс. — Мне двадцать восемь лет, и я хочу выйти замуж. Во всяком случае, я так думаю. Но у меня такое чувство, что я прячусь за мебель, избегая тех моментов, когда он может сделать мне предложение, потому что не знаю, хочу ли сказать ему «да».

— Вот как! — воскликнула я, выпрямившись в кресле и радуясь тому, что этот разговор происходит *до* свадьбы. — А ты осознаешь, почему тебе не хочется этого?

Около пяти минут Кортни рассказывала о том, чем хорош Мэтт: он предан ей; у него интересная работа — микробиолог; он красив; у него доброе сердце; он испытывает к ней влечение; многое делает, чтобы ее порадовать; он ее любит. Кортни нравилось быть с Мэттом; он делал ее счастливой, и она любила его.

На нескольких следующих сеансах я слушала, чем Мэтт не устраивал Кортни. Пожалуй, он недостаточно высок. Иногда он скучает на вечеринках. Он не любит говорить о жизни так же много, как и она. Он не подарил ей лилии на день рождения, хотя ее подруга сказала, что Кортни предпочитает именно эти цветы. Он не умеет одеваться. Его мать постоянно присылает сентиментальные альбомы, в которых наклеены взятые из интернета фотографии Мэтта и Кортни.

Перечисляя все это, Кортни делала умоляющие жесты, но я заметила, что ее претензии не кажутся убедительными даже ей самой. Через несколько недель я призналась:

— Кортни, я в замешательстве. Я внимательно слушала тебя все это время и вижу, что ты явно обеспокоена и взволнована. Но я спрашиваю себя: мы говорим здесь о фундаментальной

несовместимости или ты просто не позволяешь себе и Мэтту быть разными?

Кортни вскинула голову. Я видела, что мой вопрос ее удивил.

— Но все эти дурацкие альбомы... *я вас умоляю!* — произнесла Кортни, выискивая у меня на лице признаки смеха, который она, по всей видимости, привыкла слышать в таких случаях.

— А у какой молодой пары нет шкафа, в котором полно всякой чепухи, полученной от родственников? — искренне спросила я.

Беспокойство Кортни по поводу Мэтта (и меня) еще больше возросло. На его тумбочке уже несколько месяцев подряд лежит одна и та же непрочитанная книга; что это значит? Он не любит проводить время на свежем воздухе; а вдруг он недостаточно вынослив? А еще Кортни отметила, что ей не нравится, что я начинаю сеанс с молчания, а мое обручальное кольцо заставило ее задуматься, не слишком ли я консервативна, чтобы понять ее точку зрения.

Возможно, ей нужен новый парень и новый психотерапевт, размышляла Кортни вслух. Может быть, и так, признала я. Но я обратила внимание на то, что Мэтт вряд ли такой уж несостоятельный, каким описывает его Кортни. На самом деле, когда она не была занята выискиванием у него недостатков, они проводили вместе замечательные дни и ночи.

Слушая Кортни, я размышляла о пятифакторной модели личности и об отношениях. Я не задавала себе вопрос, достаточно ли общего между Кортни и Мэттом для того, чтобы они были совместимы, — судя по тому, что я услышала, это было действительно так. Меня не покидала мысль о важном

результате одного исследования: высокая степень нейротизма отравляет отношения [12].

Нейротизм, или склонность к тревоге, депрессии, чрезмерной требовательности и частой смене настроения, — гораздо более распространенная причина несчастливых союзов и их распада, чем несовпадение личностных качеств. Хотя сходство личностных качеств действительно способствует поддержанию гармоничных отношений на протяжении многих лет, различия между двумя людьми неизбежны. Однако важны не сами различия, а то, как человек на них реагирует. Люди с высоким уровнем нейротизма воспринимают их негативно. Тревога и оценочные суждения по поводу различий могут повлечь за собой критику и даже презрение, которые оказывают губительное воздействие на отношения [13].

Иногда Кортни приходила на сеансы, вооружившись электронными письмами от лучшей подружки. В одном из них та писала, что Кортни должна «бегать, а не ходить», а в другом — что она не должна довольствоваться тем, что предлагает ей Мэтт.

— То есть если ты не должна выходить замуж за Мэтта, то почему? — спросила я.

— Он не помнит о том, что я люблю лилии, и не дарит мне их. Он не читает газеты! Я имею в виду, что это говорит об уровне его интеллекта.

— Насколько я знаю, он весьма успешный микробиолог. Разве это ничего не говорит о его интеллекте?

Кортни проигнорировала мои слова и продолжила:

— Тем не менее. Моя подружка считает, что ситуация с лилиями — это плохой знак.

— А подруга замужем? — спросила я.

— Нет, — ответила Кортни.

Я вспомнила свою собственную историю.

Я родила первого ребенка посредством кесарева сечения после трех дней схваток. Когда все закончилось, врачи сказали мне, что я должна буду привыкнуть к новорожденному и к кнопке, регулирующей подачу обезболивающих препаратов, а также смогу есть примерно через сутки. Затем они сказали моему мужу, чтобы он купил для себя еды. Вскоре он вернулся в мою больничную палату с куском пиццы, пивом, печеньем с шоколадной крошкой и мороженым. Когда я увидела всю эту еду, я была готова закричать.

Моя тетя, которая пришла в больницу, чтобы помочь мне с ребенком, быстро прогнала его из палаты и отвела в кафе. Когда она вернулась, я начала жаловаться на мужа: я бы ни за что не стала жевать свой ланч в палате у больного человека, тогда как ему не разрешают есть. Для меня это означало, что *моя* жизнь изменилась после рождения ребенка, а его — нет.

Тетя выслушала меня, а затем мягко сказала:

— Мэг, дорогая, думаю, у тебя слишком высокие требования.

— А у тебя слишком низкие! — выпалила я в ответ, представляя, как по вечерам тетя готовит ужин для моего дяди, прежде чем уйти на встречу с подругами, или о том, как дядя сидит и читает книгу, в то время как тетя работает на износ. «Она меня предает», — подумала я.

Сегодня, спустя много лет, я понимаю, что мы обе были правы. Тетя принадлежала к другому поколению, и она приняла такое разделение труда, которое меня не устроило бы. Но я *действительно* была несправедлива по отношению

к мужу. Он тоже не спал трое суток. Он находился рядом, когда у меня начались схватки и когда мне делали операцию. Он беспокоился о здоровье жены и ребенка. Врач действительно посоветовал ему поесть, и он быстро вернулся в палату вместе с едой, чтобы быть со мной. (А цветы принесли через несколько минут после того, как его отправили в кафе.)

Сейчас я отношу свое плохое поведение с мужем (и тетей) на счет боли и истощения, а также непонимания того, что мы с мужем просто по-разному реагировали на стресс. Он попытался восстановить силы, съев что-то вкусное, потому что мог это сделать. Я разозлилась, потому что не могла. Вот и все.

Я сказала Кортни:

— Я анализирую все то, что ты говоришь, и как психолог, знакомый с результатами исследований в этой сфере, и как замужняя женщина, которая знает о браке многое. Я не уверена, что через десять лет лилии и душещипательные разговоры будут иметь какое-то значение для ваших отношений. Жизнь пойдет своим чередом, и вскоре вы будете слишком заняты или слишком счастливы для того, чтобы тратить время на глубокий анализ происходящего.

— Будем надеяться, — хмыкнула Кортни.

— Думаю, окружить себя друзьями, которые во многом похожи на тебя, — не так уж сложно. Вы как группа можете прийти к выводу, что все остальные поступают неправильно. Друзья способны выстроить такую критическую культуру, в которой различия воспринимаются как недостатки.

— Согласна...

— Но иногда различия — это просто различия. И порой они даже могут стать достоинствами.

По результатам исследований многолетних браков установлено, что то, что нам нужно в супружеской жизни, с течением времени меняется [14]. Выстраивать общее видение и общую жизнь — задача молодых пар. Когда вопрос стоит именно так, сходные качества воспринимаются как обнадеживающий фактор, подтверждающий правильность выбора, а различия могут казаться угрожающими. Однако после сорока лет, когда на первый план выходят работа, дети, дом, дела, родственники и община, семейная жизнь уже меньше сфокусирована на отношениях между самими супругами. Когда парам приходится не только ужинать и проводить выходные вместе, разнообразие навыков и интересов может сослужить хорошую службу. В таком случае различия вносят в жизнь свежую струю.

— Так вы советуете мне не быть требовательной.

— Я призываю тебя быть требовательной по отношению к тем вещам, которые действительно имеют значение в двадцать лет, таким как любовь или глубокие различия между ценностями, целями и личностными качествами. Но различия, на которые жалуешься ты, — всего лишь обычные разногласия, а это неотъемлемая часть любых настоящих отношений.

— Но в том-то и дело. Как мне понять, почему у нас такие сложные отношения, — потому что они ошибочные или потому что таков реальный мир.

— Ты никогда не будешь знать об этом с полной определенностью. Именно поэтому брак — это обязательства, а не гарантия.

— Тогда как я вообще могу кого-либо выбрать?

— Точно так же, как принимаешь любое другое решение. Ты взвешиваешь факты и прислушиваешься к себе. Главное — обращать внимание на то, что действительно важно, а не

на каждую мелочь, которая вызывает у тебя недовольство или тревогу.

— Понимаю.

— Какие-то различия между партнерами есть всегда, но сами по себе они не могут погубить отношения. Все зависит от того, как ты их воспринимаешь. Знаешь ли ты, какие различия между вами с Мэттом? Думала ли ты о том, как они повлияют на вашу жизнь? Готова ли ты преодолеть или даже принять их?

— Такие вопросы заставляют меня нервничать.

— В таком случае давай поставим вопрос по-другому. Предположим, вы с Мэттом порвете отношения. Что будет, если ты так и не найдешь идеальную пару?

— Хороший вопрос.

— Давай пойдем еще дальше и проанализируем этот вопрос с другой стороны. Предположим, ты продолжишь поиски и найдешь идеального мужчину. Что произойдет, если у вас появится дочь или сын, который будет не таким идеальным и не станет делать все так, как ты? Ты снова начнешь критиковать и демонстрировать презрение?

Кортни решила пошутить.

— Как-то у меня действительно промелькнула мысль усыновить ребенка постарше, чтобы найти идеального партнера хотя бы в его лице.

Я не рассмеялась. В своей практике я встречала слишком много детей, которые росли в атмосфере критики и презрения.

Кортни получила серьезную травму колена во время бега. Через два месяца она снова появилась в дверях моего кабинета, опираясь на костыли, и сказала:

— Думаю, я готова выйти замуж за Мэтта.

— Правда? — удивилась я.

— Да. У меня было много времени, чтобы хорошо все обдумать. Мэтт вел себя просто поразительно. Он взял на работе небольшой отпуск и возил меня по всем врачам и на все хирургические процедуры. За это время у нас было несколько важных бесед.

— Это просто замечательно.

— Самый серьезный разговор состоялся между нами после того, как моя лучшая подруга прислала мне большой букет лилий. Я расстроилась, что Мэтт не сделал что-либо в этом роде. Он же рассердился и напомнил мне, что подруга ни разу не пришла навестить меня, тогда как он делал все возможное, чтобы мне помочь. Я поняла, что Мэтт прав. Он все для меня сделал, здесь не может быть никаких претензий. Я осознала, что постоянно на что-то жалуясь, а он не жалуется даже на это.

— Вот это да!

— Я призналась Мэтту, что увидела обручальное кольцо в ящике его стола и подумала, что я, пожалуй, хочу выйти замуж, но мне нужно еще немного времени. Он сказал, что хочет меня удивить, поэтому сделает предложение в самый неожиданный момент, но мы договорились подождать один год.

— А для чего тебе нужен этот год?

— Я хочу использовать это время для того, чтобы действительно разобраться в наших с Мэттом отношениях и в самой себе.

— Понимаю, — сказала я.

— Я пришла сюда, потому что думала, что именно Мэтт должен измениться, если мы собираемся создать семью. Теперь же я понимаю, что независимо от того, буду ли я с Мэттом или нет, я должна изменить кое-что в себе. Мне нужно научиться

контролировать свои эмоции. Но что если у меня не получится? Что если уже слишком поздно?

Кортни поняла, что проблема в ней самой, в ее личности, и что именно этим нужно заниматься на сеансах психотерапии.

— Нет, еще не поздно, — успокоила я ее. — Но если ты хочешь изменить что-то в себе, то сейчас самое подходящее время сделать это.