

ПЕРВЫЙ ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП



*Как действовать,  
чтобы  
все получилось?*

## Глава 2

### *Когда медовый месяц заканчивается*

Вернемся к Шерил и Марку из первой главы. Как вы, наверное, помните, в течение суток с момента рождения дочери Марк решил уволиться из корпорации и устроиться в стартап своего приятеля.

Шерил и Марк познакомились в Чикаго, за пять лет до рождения Аннабель: в морозный декабрьский день друзья устроили им свидание вслепую на катке. Она тогда трудилась в банке, а он — в компании, занимающейся разработкой программного обеспечения. В те времена они редко обсуждали карьерные планы. Как это часто бывает, когда у партнеров есть достойная работа и обоим едва за тридцать, оба много трудились, а свободное время проводили весело и со вкусом. После свадьбы в их жизни мало что изменилось: молодожены купили небольшую квартиру и по-прежнему жили в том же напряженном ритме. Кажется, все шло своим чередом.

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

К моменту рождения Аннабель Марк уже десять лет трудился в компании, разрабатывающей программные решения, и определенно хотел чего-то нового. Его давно привлекали технологии, связанные с геолокацией; он был опытным программистом и мечтал поработать в стартапе, но подходящих возможностей не появлялось. Марк с завистью наблюдал за приятелями, решившимися на подобный шаг, и ждал своего шанса.

Шерил хорошо понимала, к чему стремится Марк. Сама же она была настроена большую часть сил посвятить другому делу, которое они затеяли: рождению и воспитанию детей. Через полгода ей удалось забеременеть — и оба были на седьмом небе от счастья. Следующие девять месяцев пролетели почти незаметно. Супруги с большим трудом сумели купить квартиру попросторнее и обустроить ее к появлению Аннабель. И никто не ожидал, что уже на следующий день после рождения девочки новоиспеченный отец получит предложение перейти на работу в стартап.

Марк считал, что тут и думать не о чем и нужно принимать предложение, а вот Шерил в некотором смысле оказалась в ловушке. Никто из них не осознавал в тот момент всех возможных последствий этого решения.

Когда я говорила с ними семь лет спустя, и Шерил, и Марк согласились, что тогда в жизни их семьи и начались радикальные изменения. Скажу больше: именно в тот момент муж и жена по-настоящему стали парой. До этого они существовали как два независимых взрослых человека, получающих удовольствие от работы и лишь предвкушающих приятные перемены, — и вот все изменилось: они стали родителями и быстро прочувствовали все связанные с этим сложности.

Именно в тот момент оба были вынуждены задуматься о профессиональном будущем и даже о судьбе своих отношений.

Через пять недель после родов Шерил вернулась в офис. Раньше работа ее неизменно радовала, ведь каждый день приходилось решать сложные задачи и общаться с клиентами. Теперь ее главной эмоцией была обида на Марка из-за того, что ей пришлось разлучиться с ребенком, чтобы позволить ему реализовать мечту. А Марк все силы и время посвящал стартапу, поскольку ему очень хотелось быстро добиться успеха. Одновременно его мучило чувство вины из-за невозможности уделять внимание жене и дочери. Супруги начали ссориться по пустякам, потом конфликты стали серьезнее. Аннабель исполнилось только девять месяцев, а ее родители уже посещали психотерапевта в надежде спасти брак.

В истории Шерил и Марка прослеживается узнаваемый и вполне предсказуемый шаблон (хотя подобные истории, конечно, отличаются деталями). Любовь, работа, увлечения — вроде бы все прекрасно, партнеры счастливы. Но потом что-то происходит в одной из сфер, это провоцирует другие изменения, и жизнь превращается в хаос. Многие из пар, с которыми я общалась, узнали эту модель и даже отмечали, как она проявляется в жизни их знакомых. Но мало кто предвидит подобные сложности на собственном пути, когда романтические отношения только начинаются.

## «МЕДОВЫЙ» ПЕРИОД

Влюбленность и новые отношения — это прекрасно. Наверняка вы знаете, каким опьяняющим может быть этот период: долгие романтические прогулки, бесконечные

разговоры по телефону, понимание, что вы наконец-то встретили того самого человека. На этом этапе оба партнера вкладывают немало сил и времени в развитие отношений, активно проявляют внимание и заботу. Так было и у Шерил с Марком: легко и понятно.

Люди могут вступать в новые отношения в любом возрасте; влюбленность почти одинаково переживается и в 18, и в 88. Наиболее активно люди стремятся найти пару, когда им примерно от 25 до 35 лет [1]. В этой и двух следующих главах мы рассмотрим этот период жизни, потому что пары, в которых оба партнера делают карьеру, чаще всего именно тогда и переживают первый переходный этап. Замечу сразу, что динамика этого перехода остается неизменной независимо от того, сколько лет каждому из партнеров. Рано или поздно эта стадия случается в жизни любой пары, независимо от того, первые это серьезные отношения или им предшествовали другие.

В моем исследовании принимали участие немало пар, сформировавшихся, когда партнерам было 20–30 лет. Они рассказывали, что в определенный момент много сил и времени уделяли и развитию отношений, и карьере. В двадцать с небольшим многие пробовали себя в разных профессиональных областях, а ближе к тридцати выбирали приоритетное направление и концентрировались на нем, закладывая основу карьеры. Стремясь добиться успеха, они работали до поздней ночи, брались за любую порученную задачу — и с гордостью наблюдали за собственным профессиональным ростом.

Людей, полностью посвятивших себя карьере в период от 20 до 30 лет, я называю «свободными талантами».

У них нет почти никаких личных обязательств, например ипотеки, детей или престарелых родственников, поэтому они не привязаны ни к какому городу и практически полностью располагают собственным временем. Руководители, в чьей команде оказываются молодые сотрудники, не связанные серьезными обязательствами и намеренные изо всех сил расти профессионально, с удовольствием предлагают таким подчиненным новые задачи и возможности проявить себя. Думаю, благодаря почти абсолютной свободе и отсутствию обязательств люди на этом жизненном этапе с готовностью берутся за любые, в том числе по-настоящему тяжелые, проекты.

Когда такие свободные таланты начинают романтические отношения и становятся парой, карьера каждого из них продолжает развиваться по прежней траектории, и, по крайней мере, поначалу партнеры ни в чем не препятствуют друг другу: они влюблены, а потому с готовностью друг друга поддерживают. Как правило, никто не делает трагедии, если кому-то нужно посидеть за работой подольше, пусть даже целый месяц: тот, у кого больше свободного времени, может сам встретиться с друзьями или родными или заняться любимым делом. И даже если одному из партнеров приходится ненадолго уезжать по работе в другой город или даже другую страну, пара чаще воспринимает это позитивно, как возможность увидеть новые места, но не как помеху совместной жизни.

В этот период партнеры влюблены, делают успехи в карьере и настроены позитивно: им кажется, что впереди у них только хорошее. У них почти нет проблем, они с пониманием относятся к занятости друг друга и готовы

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

мириться с временными трудностями. Свободные от серьезных обязательств, пары делают то, что им нравится и кажется важным, и часто умудряются успеть очень многое. Мне встречались молодые пары, где партнеры, помимо успешной карьеры и здоровых отношений, успевают заниматься спортом, волонтерской деятельностью и еще находят время на разнообразные хобби. В этом возрасте еще достаточно сил тусоваться с друзьями или путешествовать по выходным, при этом пополняя запас энергии, а не расходуя. Мир то и дело предлагает прекрасные возможности — и недавно созданные семьи стараются не упустить ни одной.

Когда я спрашиваю у пар, в которых партнерам за сорок и оба работают, все ли они успевают, они чаще всего вздыхают и закатывают глаза. А вот те, кому нет тридцати, говорят что-то вроде: «Да, читали, конечно, что не всем удастся найти время и силы для важных проектов, но мы-то не такие! Нам повезло: мы нашли друг друга и изо всех сил стараемся ничего не упустить и во всем достичь успеха». Мощная иллюзия, подкрепляемая карьерными успехами и благополучными отношениями.

## ВСЁ УСПЕВАТЬ

Когда мы познакомились, Малкольм и Хелен жили вместе уже полтора года. Он работал в наземной службе местного аэропорта, а она была инженером на химическом производстве. Продолжительность рабочей смены Малкольма не менялась, но часто начинать работу приходилось рано утром. Хелен иногда оставалась на предприятии до

позднего вечера или приходила туда по выходным. Пока никаких других серьезных обязательств ни у одного из них не было, они посвящали друг другу все время, свободное от работы, и их отношения оставались вполне гармоничными. И муж, и жена были из многодетных семей, живших неподалеку, и с удовольствием проводили время и с родственниками, и с друзьями. У обоих еще в ранней молодости появились хобби, и на них по-прежнему находилось время: Малкольм играл в любительской хоккейной команде, а Хелен иногда трудилась волонтером в пансионате для детей-инвалидов.

Оба серьезно относились к работе и временами переживали, что не продвигаются по карьерной лестнице достаточно быстро: мужчина считал, что мог бы получать повышение чаще, а его жена беспокоилась о возможном спаде в химической отрасли. Но в целом оба были довольны жизнью. Она как-то сказала: «У меня есть все, о чем я мечтала». Он же с удовольствием рассуждал об их совместном будущем: меньше чем через год свадьба, потом семья будет расти, а карьерные запросы станут еще более амбициозными. «У нас полно сил, мы умеем подходить к делу с умом. Я знаю, что у некоторых бывают трудности. Но если посмотреть на нынешнюю жизнь, трудно представить, что нас ждут какие-то серьезные проблемы», — считал он. Хелен и Малкольм были уверены, что у них все получается и не стоит отказывать себе ни в каких затеях. Во время нашего первого разговора оба были убеждены, что и дальше все будет примерно так же, без конфликтов и неурядиц.

Легко, конечно, назвать Малкольма и Хелен наивными. Но многие молодые специалисты, относительно недавно



*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

начавшие строить карьеру и находящиеся в радужном романтическом периоде, не омраченном пока серьезными трудностями, смотрят на будущее подобным образом. Так уж мы, люди, устроены: делаем предположения, опираясь по большей части на личный опыт [2]. Многие пары, где оба партнера строят карьеру, вначале убеждены, что смогут успеть все и им ничем не придется жертвовать, раз до сих пор все именно так и получалось. Они понимают, конечно, что могут позволить себе комфортную жизнь именно потому, что у каждого есть работа и карьерные перспективы, и считают, что, если упорно трудиться и поддерживать друг друга, можно достичь чего угодно. Многие из тех, с кем я говорила, искренне верили, что, раз в первые годы совместной жизни у них все было отлично, так будет продолжаться и дальше.

## ТРИГГЕРЫ ПЕРВОГО ПЕРЕХОДНОГО ЭТАПА

Неожиданное увольнение, необходимость переехать в другой город или даже в другую страну, новые карьерные возможности, рождение ребенка, тяжелая болезнь, повторный брак — все это серьезные изменения, знаменующие конец радужного периода и начало первого переходного этапа. Понятно, что в течение долгих совместных лет партнерам приходится многое переживать сообща. Но первые настоящие и часто неожиданные перемены оказываются особенно важными. Именно в этот момент становится очевидно, что оба не могут больше заниматься карьерой и сохранять независимость: приходится объединять усилия и начинать по-настоящему общую жизнь.

Из всех возможных изменений, которые могут служить триггером первого переходного этапа, в возрасте от 20 до 40 наиболее типичными оказываются два: появление возможностей для резкого карьерного роста и рождение ребенка. Оба события в целом позитивны, но требуют радикальных преобразований в личной и профессиональной жизни каждого. Начнем с первого и посмотрим, как с ним справились Жасмин и Алехандро — типичная пара на раннем этапе развития отношений. Я познакомилась с ними примерно через пять лет после начала их первого переходного этапа. Приведу начало истории, к ней же мы вернемся в следующей главе, где речь пойдет о том, какие решения им пришлось принять и каковы были последствия этого.

Жасмин и Алехандро познакомились в Торонто, когда обоим было чуть меньше тридцати. Он работал в плановом отделе компании по производству автомобилей, она была инженером в компании, занимающейся возобновляемыми источниками энергии. Первые три года они наслаждались гармоничными отношениями и каждый успевал активно и успешно строить карьеру. Пара уже планировала свадьбу, когда Жасмин получила неожиданное и крайне привлекательное предложение: поработать над проектированием гидроэлектростанции нового типа. Согласившись, она могла бы заниматься самыми актуальными задачами в своей области, многому бы научилась и наверняка смогла бы быстро вырасти в большого профессионала. Минус — нужно было переезжать в Ванкувер.

Молодые люди понимали, что жить на расстоянии почти четырех с половиной тысяч километров — это не для них.

Так что же делать? У компании Алехандро нет отделения в Ванкувере. Он начал думать, а не уволиться ли ему и не поискать ли работу на западе страны; Жасмин размышляла, что, возможно, не так уж хочет получить повышение и участвовать в этом проекте. С точки зрения карьерного роста оба варианта были проигрышными, а разумного третьего пути они не видели. Привыкнув все успевать и брать от жизни по максимуму, никто из них не был готов жертвовать карьерой, но и расставаться надолго они тоже не собирались. До этого момента партнеры даже не говорили о том, что когда-нибудь, возможно, уедут из Торонто; при этом ни один не осознавал, в какой мере его карьера зависит от планов и действий его спутника. И вот внезапно партнеры оказались в тупике и не могли решить, что же делать дальше.

В наши дни парам все чаще приходится сталкиваться с ситуациями, подобными той, в которой оказались Жасмин и Алехандро. Лет сорок назад для большинства пар выбор был очевидным: приоритетной считалась работа мужчины. Теперь же карьерные перспективы представителей обоих полов рассматриваются как одинаково важные. Кроме того, в условиях растущей неопределенности сложнее понять, какие долгосрочные последствия могут иметь подобные вынужденные шаги. Если мы переедем на другой конец страны, чтобы дать партнеру возможность взяться за новый проект или занять более высокую должность, а его через год уволят? В такой ситуации любая возможность сделать рывок в карьере означает серьезные переживания и метания для партнеров, стремящихся к профессиональному росту.

Второй по популярности фактор, обуславливающий первый переход пары на новый уровень отношений, — рождение ребенка. Безусловно, это очень радостное событие, но именно в этот момент иллюзии о том, что оба партнера могут продолжать строить карьеру и заниматься всем, к чему лежит душа, часто рушатся. Сейчас я познакомлю вас с Хару и Саной; с ними мы тоже встретимся еще раз в следующей главе.

Хару и Сана очень ждали первенца. Айри родилась холодным февральским утром в Токио; к этому моменту молодые родители прочли кучу книг о младенцах и были уверены, что готовы ко всему. В Японии женщины часто отказываются от карьеры после рождения ребенка, но Хару и Сана — представители нового поколения и не собирались следовать шаблонам. Они зарезервировали место в детском саду неподалеку от офиса, а мать мужа, живущая по соседству, была готова помогать молодым родителям, как только понадобится. Но, как это нередко бывает, муж и жена быстро поняли: даже если бы они прочли все на свете книжки о детях, все равно не смогли бы представить, в какой степени появление Айри изменит их жизнь и мировоззрение.

Оба супруга работали в крупной корпорации, занимающейся интернет-торговлей. Отпуск Хару по случаю рождения дочери продлился всего два дня; Сана должна была выйти на работу через пять месяцев. Ни один не хотел жертвовать карьерой, но нужно было придумать, как вовремя отвозить Айри в ясли и забирать ее оттуда, а еще каким-то образом функционировать на работе после очередной бессонной ночи. Молодые родители чувствовали

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

себя виноватыми, когда приходилось оставлять малышку каждое утро, — они искренне хотели проводить с ней как можно больше времени. Пара определенно испытывала давление общественного мнения, поскольку в Японии принято считать, что ребенку лучше всего быть рядом с матерью. Может, Сана стоит сделать перерыв в карьере или перейти на сокращенный рабочий день? Родители пары то и дело намекали, что именно так и надо поступить.

Сана обожала дочь, но уже много раз замечала, что знакомые, решившие «лишь на время» перейти на полставки или вообще перестать работать, так никогда и не возвращались к полноценной профессиональной деятельности. Женщина не была готова к такой жертве! В тот момент карьеры супругов достигли примерно одного уровня, но Сана приходилось гораздо больше заниматься хозяйством и ухаживать за дочерью, чем Хару, при этом он практически не испытывал угрызений совести. Оба страшно уставали; начались ссоры — и от прежнего беззаботного существования не осталось и следа. Раньше Хару и Сана думали, что живут полноценной жизнью и все успевают, а теперь вообще не понимали, как быть дальше.

\* \* \*

За редким исключением, триггерами первого переходного этапа для пар в возрасте от 20 до 40 становятся изменения в карьере или семейной жизни. Для молодых партнеров эти перемены, как правило, ожидаемы: чаще всего переезд или рождение ребенка. Более зрелые супруги могут сталкиваться с другими проблемами, например связанными

с повторным браком, когда приходится учитывать интересы и прошлой семьи, и новой — однако сам переход осуществляется примерно одинаково.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕ ПОЛУЧИЛОСЬ

Какой бы ни была причина завершения первого радужного этапа в жизни пары, приходится переживать переходный период и учиться приспосабливаться не только к новым условиям, но и к связанным с этим изменениям в поведении обоих. Если прежде удавалось строить карьеру и заниматься любимыми делами практически автономно, теперь приходится привыкать к усилившейся взаимной зависимости. Чем больше каждый из партнеров завязан на другого и в отношении карьеры, и в жизни, тем важнее обоим научиться подставлять плечо, быть опорой друг для друга. Подобный момент вынуждает искать ответ на вопрос: *как действовать, чтобы все получилось?* Или: *как лучше организовать жизнь, чтобы оба могли добиться успеха и в работе, и в семье?* Поиск решений связан с личностным развитием каждого.

Работающим партнерам приходится сообща обсуждать варианты решений, договариваться о том, чья карьера важнее и как лучше разделить домашние обязанности. В результате вместо индивидуальных и практически автономных жизненных траекторий выстраивается общий маршрут движения в будущее.

В третьей главе я объясню, какие ловушки подстерегают партнеров, которые начинают перестраивать совместную

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

жизнь в соответствии с происходящими или грядущими изменениями. Приведу несколько примеров, иллюстрирующих сложности, с которыми сталкиваются большинство пар на этом этапе. В четвертой главе мы рассмотрим, как наметить общий дальнейший путь с учетом особенностей сложившейся ситуации и как пережить первый переходный этап. Мы увидим, как поступили Марк, Шерил, Жасмин, Алехандро, Сана и Хару и что из этого вышло. Но перед этим хочу предложить вам один прием, который поможет пережить и первый, и следующие переходы.

### Двусторонний договор

По моим наблюдениям, пары, которым удастся успешно пережить переходный этап, принимают решения открыто и сообща, а не втихаря и не в одиночку. Как мы сейчас увидим, этот подход принципиально важен: партнеры не позволяют себе игнорировать острые вопросы, благодаря чему никакие ситуации не мешают двигаться вперед. Крайне важно выработать навык сообща и последовательно разбираться в том, как должна измениться жизнь в новых обстоятельствах.

Для начала хочу рассказать, как сама впервые столкнулась с ситуацией, которая помогла мне сформулировать метод, помогающий многим парам в сложных ситуациях, причем независимо от того, воспринимали ли они сами этот подход как инструмент или нет. Через четыре недели после знакомства с Джанпьеро я полетела на Сицилию, в его родной город. Было 27 декабря: мы решили, что проводить Рождество с его семьей преждевременно. День стоял солнечный, и мой будущий муж быстро привез меня

на красном Vespa\* в свою рыбацкую деревню. Поверьте, я ничего сейчас не придумываю, все так и было! И вот мы сидим на берегу, смотрим на волны, Джанпьеро достал блокнот и два карандаша и произнес: «Я очень хочу, чтобы у нас все получилось». Надо сказать, что у обоих был опыт неудачных отношений и в далеком прошлом, и относительно недавно. «Так что давай как следует все обдумаем», — добавил он.

Следующие несколько часов мы писали и обсуждали, чего хотим от этих отношений, друг от друга и от совместной жизни, а также чего не хотим и даже боимся. Получился мощный, глубокий и даже — на этом месте моего рассказа надо мной всегда смеются — неожиданно романтический разговор. Считая этот разговор началом нашей общей истории, мы время от времени о нем вспоминаем. Мы даже сохранили эти листочки с записями.

В ходе исследований я все возвращалась к тому разговору и понемногу добавляла к моим тогдашним мыслям идеи, услышанные от других пар в ходе интервью, — и так сформировался любопытный инструмент, который я назвала *двусторонний договор*. Он хорош не для решения конкретных проблем — для этого я предложу методы в следующих главах, а для обсуждения ситуации и подготовки к очередному переходному этапу. Я опишу этот инструмент здесь, потому что чем раньше пара его освоит и привыкнет использовать, тем легче пройдет переходная стадия, хотя этот прием выручит пару на любом этапе развития отношений.

---

\* Vespa (с итал. vespa — оса, шершень) — культовый итальянский мотороллер.  
*Прим. ред.*



*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

Для заключения двустороннего договора партнеры должны провести глубокое и открытое обсуждение трех важных тем: *ценности, границы, страхи*. Формулируя общую точку зрения по всем вопросам, они намечают направление, в котором оба согласны двигаться дальше. Получается, что этот формат обеспечивает поддержку в ходе принятия сложных решений, поскольку собеседники первым делом условливаются об общих критериях оценки. Важно, чтобы каждый хорошо понимал точку зрения другого, на основе чего формировалась бы общая позиция, но совершенно не требуется добиваться полного согласия по всем вопросам.

*Ценности.* Что делает вас счастливым и чем вы гордитесь? Что приносит удовлетворение? Какую жизнь вы назвали бы отличной? Эти и подобные вопросы помогут понять, что для вас особенно важно. Формулируя собственные ценности, вы получаете возможность понять, складывается ли ваша жизнь так, как хочется. Когда принимаемые решения и следующие за ними действия соответствуют фундаментальным ценностям, вы чувствуете удовлетворение — в противном случае переживаете стресс и в целом довольно несчастны. Открыто обсуждая собственные предпочтения, вы четче определите приоритеты. К примеру, если вы с партнером считаете безусловно важным проводить много времени с семьей, то ни один из вас, скорее всего, не согласится на должность, предполагающую 70-часовую рабочую неделю.

Большинство пар почти не задумываясь соглашаются, что разделяют базовые жизненные принципы. И это действительно так в отношении наиболее фундаментальных

основ: семьи, дружбы, открытости и искренности. Но трактовать эти понятия даже давние партнеры могут совсем по-разному. В одной из пар, с которой я говорила, оба партнера утверждали, что разделяют одинаковые ценности: иметь возможность много и увлеченно работать, с удовольствием отдыхать, сохранять благополучие в семье. Но когда я начала задавать уточняющие вопросы и попросила их поподробнее рассказать о каждой ценности, оказалось, что для него семейное благополучие — это стабильность, а для нее — новизна и приключения (в детстве они с родителями много путешествовали и переезжали). Неудивительно, что между ними нередко возникали трения, но им не удалось нащупать причину проблем.

*Границы.* Если они определены достаточно четко, проще принимать решения. Полезно обдумать и обсудить границы, связанные с тремя факторами: место, время и физическое присутствие. Многие из тех, чья профессия предполагает высокую мобильность и частые переезды, знают, где им хотелось бы пожить и поработать хотя бы какое-то время. Возможно, вы хотели бы осесть в определенном городе или районе, по крайней мере, пока дети растут или ближе к выходу на пенсию. А еще вы, возможно, уже знаете, где точно не стали бы задерживаться.

Для профессионального роста требуется уделять работе достаточно много времени и сил. Бывают периоды, когда приходится трудиться особенно много и существенно больше, чем хотелось бы: в ходе особенно важных и сложных проектов или при появлении шансов быстро получить продвижение. Но стоит и здесь определить границы: каков ваш личный возможный максимум?

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

И последний аспект, отчасти связанный со временем, — физическое присутствие. Готовы ли вы с партнером к тому, что какое-то время придется работать в разных городах и жить порознь? А что вы будете делать, если появится возможность ненадолго переехать в другую страну по обмену или на интересный проект? Какой объем командировок для вас приемлем; важно ли, чтобы они совпадали или лучше как раз наоборот? Сколько времени вы точно хотите проводить вместе: есть ли минимальный предел?

Обсуждая границы, вы сокращаете число приемлемых вариантов, в силу чего может показаться, что вы лишаете себя каких-то возможностей. Но многочисленные исследования свидетельствуют: когда вариантов становится меньше (а не больше), выбирать гораздо легче, и мы чаще и в большей степени остаемся довольны своим выбором [3]. Результаты проведенных в последние десятилетия исследований подтверждают, что, благодаря наличию границ, мы чувствуем себя в психологической безопасности, а потому охотнее экспериментируем и развиваемся [4]. Определив их, мы ограждаем себя от лишних разочарований и сожалений.

Многие из студентов MBA-программ\*, с которыми мне довелось побеседовать, к концу учебы имеют даже не одно, а несколько предложений о работе. Те, кто к этому моменту находится в серьезных отношениях, но не договорился с партнером о границах, оказываются в довольно сложной ситуации, поскольку важно быстро сделать

---

\* MBA-программа (Master of Business Administration, MBA) — программа дополнительного к высшему профессионального управленческого образования в сфере менеджмента, признанная во всем мире. *Прим. ред.*

выбор. Несколько лет назад один студент пришел ко мне страшно удрученный. Как он выразился, ему предложили «работу мечты» — управлять отделением крупной неправительственной организации в Кении. Вначале он был невероятно воодушевлен, но вскоре на смену его радости пришло разочарование, поскольку супруга категорически отказывалась переезжать в Африку. Возник резонный вопрос: зачем же тогда он проходил собеседования и старался получить это предложение, если жена была против? Он объяснил: им казалось, что лучше рассматривать все варианты, а потом вместе выбрать тот, который покажется им обоим наиболее приемлемым. Получилось, что из-за отсутствия заранее определенных границ у них начались разногласия, которые переросли в неудовлетворенность отношениями.

*Страхи.* В прежние времена горняки держали в шахтах канареек: те чувствовали даже небольшую утечку газа и по их поведению можно было предсказать опасность и вовремя принять меры. Если партнеры заранее спокойно обсуждают опасения и страхи, это поможет им быстро сориентироваться и сделать необходимые выводы при наступлении трудностей, а иногда и совсем их предотвратить. У каждого может быть немало тревог, связанных и с карьерой, и с отношениями. Возможно, вы боитесь, что родственники начнут вторгаться в жизнь вашей семьи, что со временем вы потеряете друг к другу интерес, или партнер станет вам изменять, или придется жертвовать карьерой, или не удастся родить ребенка — список может быть бесконечным. Как писал древнеримский философ Сенека, «мы чаще страдаем от воображений, чем от реальности».

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

Когда партнеры задумываются о собственных страхах, а потом обсуждают их, происходят три важные вещи. Во-первых, оба начинают лучше понимать и активнее поддерживать друг друга. Если вы знаете, что партнер переживает из-за взаимоотношений с вашими родителями, то скорее найдете способ аккуратно выстроить границы между ними и вашей семьей. Во-вторых, оба осознают, по каким, даже незначительным, признакам можно предположить наступление того, что вызывает у вас страх. К примеру, если вы боитесь охлаждения отношений, договоритесь, что будете выбираться куда-нибудь вместе хотя бы пару раз в месяц — а в противном случае пора бить тревогу. А еще можно предпринять некоторые шаги, чтобы ваши страхи не реализовались. Если хочется радикально сменить работу, но есть опасения в связи с финансовыми обязательствами, договоритесь, на чем семья сможет сэкономить, чтобы накопить достаточную сумму до того, как уволитесь.

\* \* \*

Если умело обсудить ценности, границы и страхи и договориться по самым важным вопросам, будет проще определить приемлемый для обоих сценарий. Ценности обуславливают направление движения, границы становятся правилами, а страхи очерчивают зоны опасностей на этом пути, и от вас требуется предпринять некоторые действия, чтобы обезопасить себя. Разобравшись с этими тремя областями, вы сможете договариваться и преодолевать сложности, которые неизбежно будут возникать на каждом переходном этапе.

Не всем близка идея заключения соглашения. *А если мы начнем спорить и не сумеем договориться? Или начнет-ся настоящий конфликт и наши отношения окажутся под угрозой?* Должна констатировать, что принять сложное и важное решение без споров невозможно. Мои исследования показывают: даже если разговор получается непростой, партнеры, стремящиеся осознанно управлять отношениями, продолжают считать честный и открытый диалог важной и значимой частью жизни.

Недавно я получила письмо от женщины, которая, прочитав мои соображения относительно двустороннего договора, предложила собственный взгляд на этот метод, причем довольно своеобразный. Она рассказала, что примерно полгода назад увлеклась мужчиной, с которым познакомилась в Южной Африке, когда проводила там отпуск. Потом они пару раз летали друг к другу, тысячи раз созванивались в скайпе, и отношения прекрасно развивались. Мысли о будущем не давали покоя обоим, но они старательно избегали разговоров об этом, пока женщина не предложила использовать мой формат двустороннего договора. Они созвонились — и, по ее словам, трехчасовой разговор получился, «пожалуй, самым содержательным в жизни». Впервые они заговорили о том, как будут строить совместное будущее. Партнеры решили, что он начнет искать работу в Лондоне, но при случае хотели бы вместе пожить в Южной Африке. Поговорили они и о детях, и о том, каким сложным может быть межнациональный брак, и о готовности сделать все, чтобы у них получилась настоящая крепкая семья.

Эти двое находились на расстоянии почти тринадцати тысяч километров и были знакомы всего полгода.

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

Рискуно предположить, что именно благодаря этому разговору они и сформировались как пара. Возможно, люди вообще по-настоящему становятся партнерами, когда им удастся обсудить ценности, границы и страхи и выяснить, что жизнь обоих будет комфортнее, если они договорятся и дальше придерживаться общих принципов. Лучшее время для такого разговора — прямо сейчас или как можно быстрее. Это можно сделать и в скайпе, и на диване, и на прогулке, и даже в сицилийской деревне — да неважно где. Если вы научитесь говорить на эти темы регулярно, многое выиграете. И не стоит думать, что ваши ценности, страхи, а также понимание границ будут неизменными на протяжении всей жизни, поэтому стоит хотя бы раз в год или при каждом серьезном событии в вашей жизни обсуждать все это снова.

### Как вести разговор

Сам формат двустороннего договора задает темы для обсуждения, но вот как именно вести разговор — это другой вопрос. Когда все хорошо и предмет рассмотрения не вызывает серьезных разногласий, партнеры легко беседуют. В сложной ситуации, да еще и когда тема оказывается болезненной, разговор может перерасти в конфликт. К счастью, проведено немало исследований о том, как сделать общение партнеров более эффективным и что может этому мешать.

Есть много способов саботировать общение и, следовательно, сами отношения. Психолог Джон Готтман\* описал

---

\* Джон Готтман (1942) — американский психолог и исследователь-клиницист.  
*Прим. ред.*

четыре особенно опасные модели поведения и назвал их «четыре всадника Апокалипсиса», каждый из которых может полностью разрушить семью [5].

*Пренебрежение* — самое деструктивное из этих четырех типов поведения: вы открыто демонстрируете, что не уважаете партнера и ставите себя выше. Такое отношение проявляется, когда вы передразниваете его, закатываете глаза и фыркаете на его слова, не скрывая сарказма. Пренебрежение проявляется и когда мы не придаем значения чувствам партнера. Пренебрежение — полная противоположность сочувствию.

*Критика*, как правило, начинается с ерунды: мы цепляемся к мелочам, раздражаясь в связи с особенностями поведения или внешности партнера. Но довольно быстро это поведение становится агрессивным; ему кажется, что вы пытаетесь его контролировать, он начинает злиться, резко реагировать на критику. Контроль и ответное сопротивление убивают сотрудничество.

*Защитная позиция*: люди переходят в оборону, даже не замечая этого; любой из нас начинает защищаться, если получает со стороны партнера пренебрежение или критику. Мы можем этого не осознавать, но чаще всего думаем так: если партнер делает то, что нам неприятно, он делает это намеренно. Мы-то сами, если чем-то и огорчаем других, то, разумеется, случайно. Вот почему, когда мы занимаем защитную позицию, партнер тоже уходит в оборону, и создается замкнутый круг, убивающий искренность и открытость.



*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

*Отгораживание* — это категорический отказ обсуждать или хотя бы выслушивать точку зрения партнера. Это проявляется во фразах типа «оставь меня в покое», «все, разговор окончен» или «да делай что хочешь». Бывает, что люди закрываются в ответ на критику и пренебрежение со стороны партнера или опасаясь сложного разговора. Как бы там ни было, такое поведение, разумеется, не способствует здоровому диалогу.

Вполне возможно, что некоторые из описанных выше шаблонов поведения вам хорошо знакомы. Может, вы сами начинаете критиковать собеседника, как только выходите из себя? Или партнер отгораживается, если вы пытаетесь обсудить какие-то сложные темы? Наверняка бывают моменты, когда вы оба занимаете оборонительную позицию. Есть ли способы преодолеть эти деструктивные шаблоны поведения? Ответ вы наверняка и сами знаете, но реализовать это очень непросто: тут важна доброта. Многие могут помочь в общении, но именно доброта в отношениях — самый важный фактор, обеспечивающий удовлетворенность обоих партнеров браком [6].

### Доброта и внимание

Доброе отношение может проявляться по-разному. Один из вариантов — *регулярное выражение щедрости и внимательности*, даже в мелочах. Занять чем-нибудь детей и дать партнеру выспаться, приготовить кофе утром, сделать массаж после тяжелого рабочего дня, поддержать новое увлечение, порадовать небольшим и неожиданным подарком. На начальном этапе отношений все мы делаем это охотно,

но потом времени начинает не хватать, мы привыкаем думать, что партнер и так никуда не денется, — и вот уже кажется, что прежняя щедрость иссякла.

Второй способ проявить доброе отношение — *поддерживать партнера и не обвинять его просто так*. Как вы отреагируете, если по пути с работы он забудет купить молока и хлеба? Начнете рассуждать о его лени и забывчивости или попытаетесь найти причину (например, он мог обдумывать какую-то сложную задачу или проблему)?

Когда вы относитесь к партнеру по-доброму, то в любой ситуации убеждены, что он действует, исходя из ваших интересов. Если он сделает что-то неправильно или подведет вас, вы будете уверены, что на то были объективные причины, например стресс или авария на дороге. И наоборот: если близкий человек сделает что-нибудь приятное и доброе, вы объясните это его личными качествами и не будете искать скрытый смысл [7]. Научившись связывать неприятные события с внешними обстоятельствами, а радостные — с личными качествами партнера, вы очень сильно укрепите ваши отношения.

Мне кажется, такое поведение заразительно: если вы добры к партнеру, он наверняка начнет копировать ваше поведение и тоже вести себя по-доброму [8]. Мы уже знаем: если один из партнеров занимает оборонительную позицию, другой поступает точно так же, и это запускает порочный круг. С проявления доброты начинается цепочка позитивных поведенческих изменений. Доброта — мощная штука, она настраивает на открытое эффективное общение. Если вы предполагаете, что близкий человек всегда действует из лучших побуждений, то вряд ли в сложной

ситуации займете оборонительную позицию. Если относитесь друг к другу по-доброму, скорее всего, в вашей совместной жизни не будет места презрению или агрессивной критике.

Время от времени в любой паре возникают конфликты: партнеры ссорятся и позволяют себе негативные высказывания — никто не идеален. Психологи считают, что полностью устранять негатив не нужно, важно соблюдать здоровый баланс негативного и позитивного. Результаты одного исследования, ставшего классическим, свидетельствуют о том, что если соотношение положительных и отрицательных высказываний партнеров составляет минимум 5:1 (а лучше больше) в пользу положительных, то у них сохраняются здоровые отношения [9]. Разумеется, я не призываю вас скрупулезно подсчитывать, кто, что и сколько раз сказал, но можно взять этот принцип за основу и следить, чтобы в вашем общении преобладал позитив.

Работая с парами, я увидела, что часто в отношениях не хватает еще одного очень важного элемента — *внимания партнеров друг к другу*. Мы всегда ужасно заняты, постоянно на связи со множеством людей, и сложно найти время для нормального общения, чтобы полностью сосредоточиться на собеседнике. Мы окружены гаджетами, которые обычно побеждают в борьбе за наше внимание, а еще есть важные звонки и списки дел, которые мы стараемся удерживать в голове. Но именно внимание лежит в основе отношений.

Иногда в ходе групповых тренингов я прошу участников задать партнеру какой-нибудь простой вопрос вроде «как прошел день?» и просто слушать ответ три минуты,

не перебивая, не комментируя, не уточняя, но и не отвлекаясь на собственные мысли, уделяя все внимание говорящему. Бывает очень любопытно наблюдать за этим процессом, и иногда становится по-настоящему радостно. Я вижу, как люди открываются друг другу, принимают более раскрепощенные позы, смотрят в глаза и выражают искреннее сочувствие или радость: они начинают слушать с неподдельным интересом. И для такого результата требуется всего несколько минут! После говорящие признаются, что ощущали эмоциональную близость, видели, что их понимают и ценят, — а ведь именно это мы ищем в близких отношениях. В таких условиях мы гораздо охотнее делимся мыслями и чувствами. Такая практика показывает, что для установления и поддержания эмоциональной близости не нужны долгие часы и серьезные усилия — достаточно уделять внимание второй половинке совсем немного времени. В конце концов, разве мы не можем позволить себе потратить три минуты на любовь?

Мы все иногда допускаем появление «всадников Апокалипсиса», о которых я писала выше. Но также мы можем быть добрыми к партнеру и уделять ему внимание. И чем активнее мы склоняемся на сторону добра, тем легче и приятнее наше общение с партнером. Если вы возьмете за правило разговаривать со спутником жизни в позитивном ключе, полностью сосредоточившись на нем, это поможет вам и на этапе двустороннего договора, и в повседневных делах, а также сделает ваши отношения более целостными и гармоничными.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

