

Вступление

Люди редко разрушают отношения намеренно. Скорее — наоборот. Нам почти всегда кажется, что проблема в чьей-то холодности, эгоизме, упрямстве, инфантильности, нежелании услышать, понять, включиться... В разгар конфликта именно так все и выглядит: один давит — другой избегает; один требует разговора — другой уходит в молчание; один пытается достучаться — другой как будто отстраняется. Тогда начинает казаться, что любви больше нет, близость была ошибкой, доверие закончилось, а дальше возможны только усталость, обиды и постепенное отчуждение.

Но если смотреть на семейные конфликты не из состояния боли, а более психологически, внимательно, без поспешных выводов, то картина становится многограннее и человечнее. Мы начинаем замечать, что люди далеко не всегда специально делают друг другу больно. Намеренная жестокость встречается реже, чем принято об этом думать и говорить. Куда чаще мы имеем дело с другим: с разными способами перерабатывать напряжение жизни, с внутренними правилами и установками, со сценариями, которым человек научился в детстве и теперь переносит их в отношения, в родительство, в дружбу, считая нормой.

Один из партнеров, когда ему страшно, мобилизуется и усиливает контроль за другим: уточняет, напоминает, следит — и верит, что если не ослаблять внимание, то отношения еще можно спасти, в противном случае все точно пойдет прахом. Второй, когда ему страшно, наоборот, отступает: замолкает, уходит в себя, отвлекается, делает вид, что ничего страшного не происходит, или пытается справиться

с напряжением сам, чтобы не нагружать близких. И вот тогда начинается трагедия повседневной жизни: тот, кто усиливает контроль, чувствует себя брошенным и одиноким, ведь ему не отвечают, его игнорируют; а тот, кто отходит, чувствует себя обвиненным и непонятым, даже морально измученным. В действительности никто из них не хочет расставания и ни у кого нет желания обидеть другого. Просто оба разными способами защищаются от конфликта и страданий, а в итоге у каждого появляется ощущение, что его не слышат и не понимают — более того, даже не хотят понимать.

Эта книга о том, как люди приходят к такому состоянию. И о том, как начинают из него выходить.

Она написана в жанре нон-фикшен, но содержит историю одной пары — Марии и Михаила. Они давно живут вместе, растят детей, работают — и справляются с тревогой, бытом, усталостью, ожиданиями родителей, профессиональными кризисами, накопленными обидами, а также с молчанием, которое незаметно разъединяет их. На первый взгляд эта история может показаться частной. Но на самом деле у нее очень много общего с жизнью тысяч семей. За мою более чем 20-летнюю практику подобные пары не раз обращались ко мне за помощью.

История Марии и Михаила начинается не с развода, не с измены, не с драматичного ухода, а с обычного вечера. Именно из таких вечеров и складывается семейная жизнь: из ужинов, усталости, недосказанности, отложенных разговоров, тревоги о будущем, шума детских голосов и светящегося в полутьме телефона. На примере главных героев мы будем разбирать, как формируются семейные конфликты, почему люди срываются на детей, каким образом опыт детства отражается на взрослой близости, что происходит с самооценкой в браке, почему выгорание и страх будущего могут незаметно разрушать контакт, как окружение влияет на устойчивость пары и что меняется, когда люди начинают говорить друг с другом чуть честнее, откровеннее, бережнее. А самое главное, как научиться общаться так, чтобы сохранять отношения: шаг за шагом, стараясь видеть и понимать, что стоит за привычным поведением, и действовать по-новому.

Здесь вы не найдете быстрых рецептов и поверхностных советов. Эта книга не о том, как выиграть спор, стать удобнее, научиться манипулировать или добиться от близкого «правильного» поведения. Она о другом: об умении видеть за словами чувства, за симптомом — попытку справиться, за раздражением — болезненную уязвимость, за отстранением — тревогу, за контролем — страх потерять опору, за конфликтом — столкновение жизненных стратегий. Именно это, а не постоянный анализ поступков близких или разговор на профессиональном языке я называю «общаться как психолог». Постепенно учиться видеть человека чуть глубже его реакции; переставать сводить отношения к простому делению на виноватых и правых; замечать, как рождается напряжение, как срабатывают старые методы защиты, как в одном разговоре сталкиваются не только два мнения, но и два жизненных сценария, — из этого исходит позитивная психотерапия, на которую я опираюсь в книге, и на этом я делаю акцент. Такой подход не отменяет ответственности, но меняет взгляд. Вместо простого осуждения («Да он как будто специально!») появляется понимание («Похоже, это его способ обезопасить себя»). А вместе с пониманием появляется шанс на преодоление.

Эта книга о том, что подлинная близость рождается не из красивых обещаний, а из сложной, медленной, иногда неловкой, но очень важной работы двоих — учиться слышать и говорить. Она не заменит вам реального психолога, но позволит увидеть, почему совершаются многие ошибки в отношениях и как поступать по-другому. И если эта книга поможет вам хотя бы в одном трудном разговоре удержаться от привычной, но деструктивной реакции и чуть глубже понять, что сейчас происходит с вами и с другим человеком, — значит, она была написана не зря.

Часть 1

КОГДА ОТНОШЕНИЯ НАЧИНАЮТ ТРЕЩАТЬ ПО ШВАМ

Глава 1

Вечер, с которого все началось

К вечеру квартира как будто сжималась.

Днем в ней еще можно было жить свободно и дышать полной грудью: кто-то уходил на работу, кто-то — в школу, кто-то — по делам; у каждого было свое движение, собственные задачи — маленькие отсрочки от общего напряжения. Но к вечеру все собиравались в одном пространстве, и все закручивалось: уроки, ужин, грязная посуда, усталость, детские голоса, родительский чат, мысли о завтрашнем дне и то тихое внутреннее раздражение, которое уже несколько недель почти всегда присутствовало в воздухе.

Маша стояла у стола на кухне и листала тетрадь сына. У Саши снова было не доделано задание по русскому. Ничего катастрофического — просто пара пропущенных упражнений, невыученное правило, неаккуратно написанные слова... Но для Маши дело давно уже было не в тетради.

— Саша, мы же вчера это разбирали, — она старалась говорить спокойно. — Почему опять не сделано?

Саша сидел ссутулившись и ковырял ластиком край стола.

— Я забыл...

— Да ты все время забываешь!

Лиза, которая только что увлеченно собирала что-то из лего, замерла и посмотрела сначала на брата, потом на маму. Ей было семь, и она еще не умела называть свои переживания, но уже очень хорошо чувствовала атмосферу в доме. Когда в голосе мамы появлялась эта металлическая нотка, Лиза начинала двигаться тише.

Маша почувствовала, как в плечах появляется знакомое напряжение. Сначала — как легкая стянутость в шее, как раздражение на самой границе сознания. Потом оно начинало расти. И к тому моменту, когда она это замечала, внутри уже было четкое ощущение, что весь дом снова держится только на ней.

В раковине стояли чашки и тарелки. В телефоне мигали СМС из школьного чата. Завтра нужно было не забыть подписать согласие на экскурсию, проверить у Лизы форму для танцев, отправить сообщение преподавателю, ответить на письмо, купить корм собаке, позвонить маме. Маша уставала еще днем, но опустошение приходило только вечером, когда становилось видно, сколько всего не организовано, не доведено до конца. И где-то на фоне этого вечного списка висел невысказанный вопрос: почему ей кажется, что все это замечает только она?

Маша перевела взгляд в сторону гостиной. Миша сидел на диване, откинувшись на спинку, и смотрел в телефон. На экране мелькали короткие ролики, сменялись кадры, свет отражался на его лице. Он выглядел сосредоточенным, но не напряженным. Скорее даже расслабленным. По крайней мере, так казалось Маше из кухни.

На секунду ей стало почти физически больно от контраста: в одной комнате все эти уроки, ответственность, раздражение, тягучая бытовая вязкость типичного вечера, в другой — чужое спокойствие, возможность отвлечься на что-то приятное и хотя бы некоторое время не быть включенным в повседневную суету.

— Саша, — сказала она уже жестче, — я тебя спрашиваю.

Сын вздохнул, не поднимая глаз.

— Ну забыл я.

Маша резко захлопнула тетрадь.

— Ну конечно, забыл. Все можно забыть: сдержать обещание, сделать уроки, убрать вещи... Почему я должна сто раз говорить об одном и том же?

Лиза опустила глаза. Саша побледнел и сел ровнее.

Маша слышала себя и понимала, что говорит уже не только с ребенком. Претензии распространялись во все стороны: и к детям, и к Мише, и к этому вечеру. Да и ко всем предыдущим вечерам, напоминавшим день сурка: Маша чувствовала, что она одна тянет невидимую тяжелую повозку семейной жизни, а все остальные или маленькие, или занятые, или уставшие, или просто где-то в стороне.

— Миша! — крикнула она в гостиную. — Ты вообще слышишь, что здесь происходит?

Он поднял голову почти сразу:

— Слышу.

Он и правда слышал. Все с самого начала: слышал, как Маша вошла в кухню быстрее обычного, слышал интонацию, с которой она задала первый вопрос сыну; слышал, как у детей поменялось дыхание, когда мама начала сердиться. Миша давно научился улавливать ее настроение. Но он не знал, что с этим делать...

Каждый раз в такие минуты внутри у него происходило одно и то же. Сначала короткий толчок тревоги, как будто в груди что-то сжималось. Потом быстрое нарастание напряжения — желание одновременно вмешаться и не вмешиваться. А затем привычное решение переждать. Не потому, что ему было все равно, и не потому, что дети или Маша были ему безразличны. А потому, что он не верил, что сможет изменить эту ситуацию в лучшую сторону. Он уже пробовал что-то исправить по молодости лет и неопытности, но всегда становилось только хуже. Вот и сейчас он подумал: пусть все сначала успокоится.

Только Маша никогда не воспринимала его молчание как попытку не навредить. Для нее оно означало другое: Миши опять нет рядом.

— Тогда почему ты ничего не делаешь? — спросила она.

Миша отложил телефон, медленно встал и подошел ближе, но уже по тому, как было напряжено лицо жены, он понял: опоздал. С точки зрения Маши, он всегда подходил слишком поздно.

— А что я должен сделать? — уточнил Миша и в ту же секунду, еще до ее ответа, понял, что сказал не то.

Иногда фраза бывает грамматически правильной, но психологически разрушительной. В ней не было интереса — только защита; не было включенности — только растерянность, замаскированная под рациональный вопрос. Она прозвучала так, будто Миша вообще не понимал, чего от него хотят. Для Маши это сейчас было невыносимо.

— Быть здесь! — сказала она резко. — Просто быть. Видеть. Включаться! Хотя иногда!

Саша, потупившись, смотрел на стол. Лиза почти перестала дышать и совсем замерла. В такие минуты дети всегда становились очень тихими, и именно эта внезапная тишина делала конфликт еще страшнее.

Миша почувствовал, как внутри поднимается знакомая волна из злости, вины и бессилия. Он хотел сказать, что с утра был в напряжении из-за разговора с руководителем, что проект на работе висит на тонкой ниточке, что уже две недели он просыпается по ночам и думает о том, как закрыть кредит, если в компании начнутся сокращения. Хотел сказать, что тоже ощущает тревогу, только не показывает этого, чтобы не добавлять беспокойства семье. Хотел сказать, что молчит не от равнодушия, а от страха усилить гнетущую атмосферу в доме. Но в такие минуты, как сейчас, все эти мысли превращались у него в голове в длинный, сложный монолог, кажущийся неуместным. И поэтому Миша либо молчал, либо произносил короткие сухие фразы.

— Я работаю ради семьи, — сказал он глухо.

И это было правдой. Но правда, сказанная в оборонительной форме, редко согревает. Чаще она только увеличивает дистанцию.

— Конечно, — горько усмехнулась Маша. — А я здесь просто сижу и получаю удовольствие.

Она отвернулась, слишком резким движением достала из раковины тарелки и вдруг почувствовала то состояние, которое в последнее время приходило все чаще: обвал. Не только злость. Не только раздражение. Отчаяние. Ощущение, что все бесполезно. Что, сколько ни объясняй, сколько ни тяни, сколько ни говори, тебя все равно не услышат. Что жизнь превратилась в какой-то бесконечный

конвейер обязанностей, а близость, ради которой все начиналось, давно потерялась где-то по дороге между уроками, работой, усталостью и молчанием мужа.

У Маши мелькнула быстрая пугающая мысль: так больше продолжаться не может. Подобные мысли не всегда рождаются из настоящей готовности уйти. Иногда они возникают от перегрузки, эмоционального голода, ощущения потери опоры. Но звучат они как приговор.

Миша стоял посреди кухни и чувствовал себя лишним. Не в доме вообще, а в этом разговоре, в этом моменте. Ему казалось: что бы он сейчас ни предпринял, ситуация усугубится. Если что-то скажет — это прозвучит как оправдание. Если продолжит молчать — это будет подтверждением Машиных слов. Если подойдет к детям — Маша увидит в этом показную заботу. Если уйдет — это воспримется как окончательное бегство.

В подобные минуты Миша замирал. И именно такую его реакцию Маша ненавидела больше всего.

Саша тихо поднялся из-за стола.

— Я доделаю потом, — пробормотал он.

— Сядь и делай! — жестко сказала Маша.

Лиза вздрогнула.

А Миша вдруг с острой ясностью увидел всю сцену со стороны: уставшая жена, испуганные дети, застывший, как статуя, муж — и сгустившийся воздух на кухне, где уже не осталось места ни для одного простого движения.

Он любил Машу. Любил ту женщину, с которой когда-то можно было разговаривать до ночи, которая смеялась легко и непринужденно, которая умела быть живой, теплой, нежной... Но в такие вечера перед ним как будто появлялась другая женщина, не его Маша, — властная, колючая, закрытая для общения. Иногда в его голове вспыхивала почти детская мысль: вот бы этой злой Маши не было. Но на смену ей сразу же приходил стыд. Потому что он понимал: эта другая Маша не появляется из ниоткуда. Ее создает та жизнь, в которой они оба давно перестали быть по-настоящему близки.

Позже, когда дети уже разойдутся по комнатам, Миша захочет лечь в их общую с женой кровать, как будто сам факт находящихся рядом тел может исправить то, что случилось вечером. Но он не посмеет. Не найдет слов. Наденет куртку и пойдет выгуливать собаку, хотя будет уже довольно поздно. На улице ему станет легче дышать — и почти невыносимо от мысли, что домой возвращаться не хочется.

Но в тот момент Маша и Миша стояли на кухне, каждый внутри своей боли, и не знали главного: этот конфликт случился не из-за отсутствия любви. Он означал лишь то, что два человека по-разному пытались справиться с одними и теми же трудностями.

Психологическая пауза. Почему люди по-разному перерабатывают напряжение

В основе семейных конфликтов лежит не внешнее недовольство. Недоделанные уроки, разбросанные вещи, грязная посуда, телефон в руках, поздний приход с работы, не та интонация, невыполнение просьбы — все это только повод, за которым скрывается нечто большее. Поверхность конфликта почти всегда бытовая, а вот глубина — психологическая. На поверхности обсуждается поведение. В глубине сталкиваются способы переживания напряжения, ожидания от близости, страхи, уязвимости, семейные сценарии и неосознаваемые представления о том, как вообще должен вести себя любящий человек.

Одним из самых разрушительных является миф о том, что близкие люди должны естественным образом понимать друг друга без дополнительных усилий. Это чуть ли не обязательное условие любви. Но из такой ложной установки вырастает невероятное количество обид. Человеку кажется: если меня любят, то должны видеть, как мне тяжело; должны чувствовать, когда я нуждаюсь в поддержке.

На уровне потребностей в этом нет ничего странного — абсолютно адекватные желания. Но на уровне психологии все устроено сложнее: любовь не отменяет различий в устройстве психики, и даже очень близкие люди могут принципиально по-разному справляться с одной и той же жизненной нагрузкой.

В позитивной психотерапии важны не только сами чувства, но и умение справляться с внутренним и внешним напряжением. У каждого человека со временем формируется предпочитаемая стратегия переработки стресса. Она возникает не случайно. Обычно ее корни уходят в атмосферу раннего детства, в те способы реагирования, которые были доступны, допустимы или, наоборот, запрещены.

Если ребенок рос в среде, где эмоциональная устойчивость отождествлялась с собранностью, ответственностью, исполнительностью, где было важно держать себя в руках, помогать, предусматривать, не нагружать взрослых своими проблемами, — он рано научился справляться с тревогой через активизацию. Такой человек не выглядит тревожным. Напротив, внешне он может казаться очень организованным, надежным и чрезвычайно работоспособным. Его внутренняя логика будет примерно следующей: когда трудно — надо собрать всю волю в кулак; когда страшно — надо все взять под контроль. Это не просто черта характера — это способ сохранять психическое равновесие.

Если же ребенок рос в обстановке, когда открытое выражение напряжения приводило к ссоре, унижению, вспышке гнева, непредсказуемости или эмоциональному хаосу — либо же, наоборот, все ссоры происходили за закрытой дверью, но шлейф скандала витал повсюду, то он может научиться другой стратегии: переживать все внутри. Иногда такой человек искренне считает свой способ даже более зрелым: зачем нагружать близких, если можно самому подумать, переварить, переждать?.. Но близкие нередко воспринимают подобную стратегию совсем иначе — как отстраненность, холодность, игнорирование.

И вот здесь появляется один из типичных замкнутых кругов. Чем больше один партнер тревожится — тем активнее он становится; чем

активнее он становится — тем сильнее другой чувствует давление и тем больше уходит в себя; чем больше другой уходит в себя — тем более одиноким чувствует себя первый и тем жестче начинает требовать включенности. Со стороны это выглядит как конфликт характеров. На глубинном уровне это часто является конфликтом стратегий переработки напряжения.

Важно понять: ни одна из этих стратегий сама по себе не является плохой. И контроль, и дистанцирование когда-то были для человека адаптивными: они помогали ему выживать, сохранять систему, не разрушаться, выдерживать сложности. Проблема возникает, когда стратегия становится слишком односторонней и перестает быть гибкой. Тогда способность к ответственности превращается в гиперконтроль, а способность к внутренней переработке — в эмоциональное отстранение. То, что когда-то защищало, начинает разрушать контакт.

В близких отношениях это особенно болезненно, потому что партнеры обычно обращают внимание не на стратегию, а на ее внешний эффект. Жена видит не «ему трудно, и он уходит в себя, потому что не умеет по-другому», а «ему все равно». Муж замечает не «ей страшно, и она усиливает контроль, потому что так пытается сохранить семью», а «она постоянно мной недовольна и хочет все подчинить себе».

Поэтому первый шаг к более зрелому диалогу состоит не в том, чтобы срочно исправить партнера, а в том, чтобы начать искать ответы на вопросы: что именно сейчас скрывается за поведением? Что чувствует другой человек? Чего он боится? Что пытается сохранить? Какая стратегия включилась в нем автоматически? Какую потребность он не умеет выразить напрямую?

Я не говорю, что любое поведение нужно оправдывать. Но без понимания внутренних механизмов мы обречены бесконечно бороться с симптомом, не затрагивая его основу. А значит, снова и снова возвращаться к одной и той же ссоре, только с новыми декорациями.

В истории Марии и Михаила мы уже видим этот замкнутый круг. Мария усиливает контроль не потому, что любит власть. Скорее всего,

за этим стоят истощение, тревога и потребность в опоре. Михаил уходит в дистанцирование не потому, что не любит семью. За этим стоят страх усугубить конфликт, чувство несоответствия ожиданиям другого и привычка справляться с проблемами внутри. Пока каждый замечает только внешний эффект поведения другого, между ними будет нарастать обида. Когда они начнут видеть внутреннюю логику своих реакций, появится возможность для другого разговора.

Упражнение

Попробуйте вспомнить одну из последних ссор с близким человеком.

- О чем вы спорили на поверхностном уровне? О нехватке времени, обязанностях, словах, которые были сказаны или не сказаны?

А теперь попробуйте задать себе другие вопросы. Что происходило на глубинном уровне? Вы хотели помощи? Поддержки? Признания усталости? Или просто понимания, что вы не один(на)?

Иногда конфликт — это не борьба за правоту. Иногда это неудачная попытка сказать: **«Я сейчас очень нуждаюсь в тебе»**.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

