

Введение



Большую часть своей профессиональной жизни я посвятил изучению проблем мышления при тревоге и депрессии, а в последнее время — и при панических расстройствах. В течение нескольких десятилетий у меня была возможность лечить большое количество людей, переживших неудачные браки, и несколько пар, которые жили вместе, хотя и не состояли в браке. Во многих случаях эти проблемные отношения приводили к депрессии и тревожности у одного из партнеров. В других случаях депрессия и тревога усугубляли уже имеющиеся в отношениях трудности.

Когда я обратил свое внимание на проблемы пар, то обнаружил, что у них наблюдаются такие же нарушения мышления — когнитивные искажения — как и у моих депрессивных и тревожных пациентов. Хотя подавленность и тревога этих пар были не настолько сильными, чтобы им могла потребоваться терапия, они были несчастными, напряженными и злыми. И, как и мои пациенты, они, как правило, заикливались на негативных моментах своего брака и не обращали внимания — или закрывали глаза — на хорошие.

Когнитивная революция в психологии

К счастью, последние два десятилетия мы наблюдаем быстрое накопление знаний о проблемах сознания, непосредственно связанных с трудностями, с которыми сталкиваются близкие партнеры. Это новое понимание психологических трудностей также применимо к широкому кругу расстройств, включая депрессию, тревогу, панические расстройства, обсессивно-компульсивное расстройство и даже расстройства пищевого поведения, такие как анорексия и булимия. Этот

подход, называемый когнитивной терапией, входит в новое крупное направление в психологии и психотерапии, которое называется когнитивной революцией.

Слово *когнитивный* происходит от латинского слова “мышление”. Оно относится к способам вынесения людьми суждений и принятия решений, а также к способам толкования — или неправильного толкования — ими действий друг друга. Эта революция позволила по-новому взглянуть на то, как люди используют свой разум для решения проблем — или для их создания или усугубления. Образ нашего мышления, в значительной мере, определяет нашу способность преуспевать в жизни и наслаждаться ею или даже выживать. Если наше мышление простое и ясное, мы лучше подготовлены к достижению этих целей. Если оно погрязло в искаженных символических значениях, нелогичных рассуждениях и ошибочных интерпретациях, мы становимся глухими и слепыми. Блуждая без четкого понимания того, куда мы идем или что мы делаем, мы причиняем вред себе и другим. Когда мы что-то недооцениваем и недопонимаем, мы причиняем боль и себе, и своим спутникам жизни и, в свою очередь, принимаем на себя основное бремя болезненных ответных мер.

Этот вид запутанного мышления можно распутать, применяя рассуждения более высокого порядка. Мы используем такое высокоуровневое мышление большую часть времени, когда ловим себя на ошибке и исправляем ее. К сожалению, в близких отношениях, где четкое мышление и исправление наших ошибок имеют особое значение, нам особенно трудно распознавать и исправлять наши ошибочные суждения о нашем спутнике жизни. Кроме того, хотя партнеры могут полагать, что они говорят на одном языке, на самом деле то, что они *говорят*, и то, что *слышат* их спутники жизни, — это, зачастую, совершенно разные вещи. Таким образом, проблемы в общении вызывают и усиливают разочарование и недовольство, которые испытывают многие пары.

Возьмем следующий случай: Кен и Марджори, оба занятые своей карьерой (он продает страховки, а она работает секретарем

в фирме по связям с общественностью), решили проводить больше времени вместе. Однажды в субботу Марджори рассказала Кену о своем плане провести день за покупками. Кен, желая быть рядом с Марджори, сразу решил ее сопровождать. У Марджори выдался тяжелый день, который она провела за изучением бухгалтерских книг большой и сложной компании, поэтому она истолковала такое поведение Кена как нарушение ее границ (подумав: *“Он никогда не позволяет делать мне что-то самой”*). Тем не менее, она ничего не сказала Кену и молчала все время, пока они делали покупки. Кен истолковал ее молчание как наплевательское отношение к его присутствию и разозлился на нее. Марджори отреагировала на его гнев еще большим отдалением.

Фактическое положение дел было следующим: 1) Марджори хотела проводить больше времени с Кеном, но хотела делать покупки в одиночестве; 2) она не смогла сообщить об этом Кену; 3) она неверно истолковала его инициативу как посягательство на ее свободу и 4) Кен неверно истолковал ее отдаление как признак того, что ей не нравится его компания.

Многочисленные, повторяющиеся недоразумения, например, как то, что возникло между Марджори и Кеном, и возникающий в результате взаимный гнев разрушают основу отношений. Я несколько раз замечал, что подобные недоразумения усугубляются до точки невозврата. Однако примечательно, что если партнеры уловят это недоразумение и исправят его, пока оно не зашло слишком далеко, они смогут избежать бури. Цель когнитивной терапии состоит в том, чтобы помочь парам сделать это — добиться ясности своего мышления и общения, чтобы, в первую очередь, предотвратить возникновение недоразумений.

Расторжение брачных уз

Большинство пар знают, что брак — это сплошной непрекращающийся кризис, и что от 40 до 55 процентов браков могут закончиться разводом. Поскольку пары видят все больше

и больше несчастных браков и все больше расставаний, они могут задаться вопросом, грозит ли это и им.

Молодожены, оседлавшие волну любви и романтики, больше всего на свете хотят, чтобы их брак был удачным. Они часто верят — по крайней мере, на начальном этапе — что их отношения “иные”, и что глубокая любовь и оптимизм позволят их сохранить. Однако рано или поздно оказывается, что слишком многие пары не готовы к проблемам и конфликтам, которые постепенно накапливаются в любом браке. Они начинают осознавать, что волнения, разочарование и боль нарастают, но часто не могут понять, в чем заключается проблема.

По мере того, как в отношениях возникает разочарование, плохое общение и непонимание, пара может начать думать, что их брак был ошибкой. Обращенный к психотерапевту “крик о помощи” звучит особенно горько в устах тех пациентов, которые видят, что их когда-то счастливый брак начинает трещать по швам. Даже пары, состоящие в браке от тридцати до сорока лет, могут чувствовать желание разорвать отношения, которые они теперь считают бесконечной чередой ошибок и страданий.

Удивительно, что так много браков рушатся. Давайте рассмотрим все факторы, которые, по вашему мнению, должны сохранить пару вместе. Любить и быть любимыми — это, безусловно, одни из самых ярких переживаний людей. Добавьте к этому другие сопутствующие преимущества отношений — близость, общение, принятие, поддержку — и это далеко не полный перечень. У вас есть кто-то, кто может утешить вас, когда вы скорбите, поддержать вас, когда вы разочарованы, и разделить ваше волнение, когда происходят хорошие вещи. И у вас есть дополнительный бонус — сексуальное удовлетворение, которым природа наградила нас в качестве особого стимула для спаривания. Также не стоит недооценивать удовлетворение от рождения детей и совместного создания семьи.

Надежды и ободрение родителей и других родственников, а также ожидания вашего сообщества, что вы останетесь вме-

сте, оказывают давление извне. При всех этих связующих силах, способствующих укреплению отношений, что может пойти не так? Почему любви — не говоря уже о других стимулах — недостаточно, чтобы удержать пару вместе?

К сожалению, некоторые центробежные силы могут расколоть отношения. К этим силам относятся деморализующее крушение иллюзий, недоразумения и сильное недопонимание. Любовь сама по себе редко бывает достаточно крепкой, чтобы противостоять этим разделяющим силам и их побочным продуктам — негодованию и ярости. Поэтому для того, чтобы любовь укрепилась, а не начала исчезать, необходимы другие составляющие хороших отношений.

Идеализированное СМИ представление о браке не готовит пары к преодолению разочарований, горестей и трений. Когда недоразумения и конфликты объединяются, разжигая гнев и обиду, человек, который раньше был любовником, союзником и компаньоном, начинает восприниматься как враг.

Что нужно для поддержания отношений

Хотя любовь является мощным стимулом, побуждая мужей и жен оказывать друг другу помощь и поддержку, делать друг друга счастливыми и создавать семью, сама по себе она не создает материи отношений — личных качеств и навыков, которые имеют решающее значение для поддержания и развития этих отношений. Для счастливых отношений чрезвычайно важны следующие особые личные качества: целеустремленность, отзывчивость, щедрость, внимательность, верность, ответственность, надежность. Спутники жизни должны уметь сотрудничать, идти на компромисс и придерживаться совместно принятых решений. Они должны быть гибкими, уметь принимать и прощать. Они должны быть терпимыми к недостаткам, ошибкам и особенностям друг друга. В процессе культивирования этих добродетелей брак развивается и созревает.

Пары часто имеют опыт общения с людьми вне отношений, но лишь немногие люди вступают в интимные отношения с базовым пониманием — или техническими навыками — которые заставляют отношения расцвести. Им часто не хватает умения принимать совместные решения и расшифровывать коммуникацию своих партнеров. Когда в доме начинает протекать кран, у них есть инструменты, чтобы остановить утечку, но когда начинает утекать любовь, они не понимают, как остановить поток.

Брак или даже совместная жизнь отличается от других отношений. Когда пара — одного пола или противоположных — живет вместе и стремится к длительным отношениям, у них появляются определенные ожидания друг от друга. Глубина отношений пробуждает давно дремавшие стремления к безусловной любви, преданности и поддержке. И партнеры либо прямо, как в брачных обетах, либо косвенно через свои действия обязуются удовлетворять эти глубоко укоренившиеся потребности. Все, что делает партнер, наделено смыслом, вытекающим из этих желаний и ожиданий.

Из-за силы чувств и ожиданий, глубокой зависимости и ключевых, часто произвольных символических значений, которые партнеры приписывают действиям друг друга, они склонны неверно истолковывать эти действия. При возникновении конфликтов, причиной которых зачастую становится недопонимание, партнеры, скорее всего, будут обвинять друг друга, а не думать о конфликте как о *проблеме*, которую можно решить. По мере возникновения трудностей и усиления враждебности и недопонимания партнеры перестают замечать все то позитивное, что обеспечивает и олицетворяет их партнер — человек, который поддерживает их, расширяет их опыт и участвует в создании семьи. В конечном итоге, они могут начать сомневаться в самих отношениях и поэтому лишаются возможности распутать узлы, которые искажают их понимание.

Распутывание узлов

Работая со своими учениками — психиатрами, психологами и социальными работниками — в Центре когнитивной терапии при Пенсильванском университете, я обнаружил, что мы могли бы помочь этим несчастным парам, исправляя их неверные интерпретации, распутывая узлы, искажающие их общение, и прокачивая их способность точно интерпретировать увиденные и услышанные сигналы их партнеров. Кроме того, мы обнаружили, что им шло на пользу изучение динамики брака — как понять потребности и чувства своего партнера, как составлять совместные планы и принимать совместные решения, как больше наслаждаться друг другом.

Эта же программа может улучшить браки, которым ничего не грозит. Она оказалась эффективной как для пар, уже живущих вместе, так и для тех, кто только планирует вступить в брак. Фактически, самых значительных успехов удалось достичь партнерам, которые были полностью преданы друг другу, но хотели получать от своих отношений еще больше.

Поскольку за последнее десятилетие когнитивные подходы завоевали большую популярность, их стало использовать все большее количество профессионалов во всем мире. На основании их точной отчетности и проведенных в нашем и в других центрах исследований становится очевидным, что этот подход помог большому количеству проблемных пар.

Среди выпускников нашей учебной программы наибольшую активность в проведении и публикации исследований по когнитивным аспектам трудностей в браке, а также в применении своих идей на практике в лечении проявили доктора Норман Эпштейн, Джим Претцер и Барбара Флеминг. Доктора Янис Абрахамс, Дэвид Бернс, Фрэнк Даттилио, Стоу Хауснер, Сюзан Джозеф, Крис Падески и Крейг Виз — это еще одни когнитивные психотерапевты, которые первыми применили клиническое лечение к терапии супружеских пар.

Ввиду успеха использования когнитивной терапии психотерапевтами и консультантами по брачно-семейным отношениям, пришло время поделиться нашими знаниями с общественностью. Эта книга должна быть полезна партнерам любого типа — соседям по комнате, соседям по дому, соседям по кровати — одного или противоположного пола. Люди, в отношениях которых есть проблемы, могут использовать эту книгу, чтобы лучше понять их и самостоятельно выработать решения. Для тех пар, проблемы которых требуют помощи профессионала, эта книга будет полезна в качестве подготовки к такому консультированию и, как мы надеемся, в качестве стимула для получения дальнейшей помощи. Материал в этой книге также оказался полезным для пар, уже получающих консультации.

Цель этой книги не в том, чтобы описать “патологию брака”, а в том, чтобы точно определить природу обычных семейных трудностей для дальнейшего прояснения их основных причин. Как только будут выявлены различные компоненты проблем, мы сможем начать говорить о том, как их можно решить. Я уделяю особое внимание проблемам в начале этой книги, потому что именно так представлены трудности. Позже, когда вы получите ясное представление о проблемах, вы сможете начать их решать.

План этой книги

Сначала я выявляю проблемы, а затем решаю их, поэтому я расположил главы аналогично тому, как я провожу серию клинических сессий.

Первые девять глав посвящены различным проблемным областям. Почти каждый партнер в проблемном браке распознает в этих главах трудности аналогичные тем, которые наблюдаются в его собственных отношениях. Иногда проблема очевидна: если копнуть глубже, то можно узнать намного больше о том, что люди думают и чувствуют и как они ведут себя по отношению друг к другу, чем видно на первый взгляд. Тем не менее, в работе

с пациентами мне иногда приходится снимать несколько слоев, чтобы добраться до сути проблемы. И иногда одна проблема пускает корни в другие, скрытые из виду области.

Когнитивный подход не воскрешает травмы раннего детства; скорее, он добирается до сути семейных трудностей, сосредотачиваясь на скрытых, а также очевидных текущих проблемах.

Чтобы помочь читателям определить природу их семейных проблем, я добавил опросники в конце или в тексте нескольких глав. Читатели могут использовать их для определения конкретных проблем со своим партнером, таких как нереалистичные ожидания, неадекватное общение и предвзятое толкование. Когда мы перейдем к средствам устранения проблем, они могут просмотреть свои ответы в этих опросниках и это поможет определить их проблемы — необходимый шаг к их решению.

В своей клинической практике я сначала пытаюсь понять трудности пары, анализируя их рассказы и их ответы на эти вопросы. Затем я могу подготовить для каждой пары “когнитивный профиль”, который освещает их конкретную проблемную область. Как врач, который пытается диагностировать медицинскую болезнь с помощью физического обследования, лабораторных анализов и рентгеновских снимков, я использую всю имеющуюся информацию для постановки “брачного диагноза”.

Читатели этой книги могут придерживаться той же последовательности, сначала уясняя и определяя специфику своих семейных проблем, а затем выбирая подходящие стратегии для их решения.

Получив четкое представление о специфических для конкретной проблемной пары вредоносных взглядах и искажениях мышления и общения, я объясняю им природу их проблем. То же самое я сделал в этой книге, посвятив первые девять глав каждой из проблем, наиболее часто встречающихся в браке:

- 1) сила негативного мышления: как негативное восприятие может подавлять позитивные аспекты брака;

- 2) переход от идеализации к разочарованию: почему представление о партнере смещается со всего хорошего на все плохое;
- 3) столкновение разных точек зрения: как партнеры могут воспринимать одно и то же событие — и друг друга — совершенно по-разному;
- 4) навязывание жестких ожиданий и правил: как установление фиксированных стандартов приводит к разочарованию и гневу;
- 5) конфликтность в общении: как партнеры не слышат сказанного и часто слышат то, чего не было сказано;
- 6) конфликты из-за принятия важных решений и распад партнерства: как личная предвзятость и некомпетентность разрушают партнерские связи;
- 7) роль “автоматических мыслей”, которые предшествуют гневу и саморазрушительному поведению: как негативное мышление ведет к раздражению и ярости;
- 8) нарушения мышления и предубеждения, которые лежат в основе проблемы: как действуют когнитивные искажения; и, наконец,
- 9) враждебность, которая разъединяет пары.

В главах с 10 по 18 я представляю различные подходы когнитивной терапии, которые партнеры могут адаптировать к своим собственным конкретным потребностям и для достижения своих целей в отношениях. Главы “помощи” начинаются с вопроса о том, как пары могут преодолеть сопротивление и разочарование, которые мешают им улучшить свои отношения. Крайне важно, чтобы люди осознавали, что у них *есть* выбор — они *не* просто жертвы плохих отношений, какими бы безнадежными те ни казались. Они могут и должны нести ответственность за свои отношения. Эти главы учат, как это сделать.

Затем я рассматриваю основные ценности брака, такие как ответственность, верность и доверие, и описываю методы ней-

трализации сил, которые подрывают эти устои. Важно восстановить или укрепить те строительные блоки, которые делают отношения прочными (глава 11). Далее я показываю, как вы можете усилить приятные, исполненные любви аспекты ваших отношений и уменьшить неприятные и раздражающие. Что вы можете сделать, чтобы продемонстрировать своему партнеру свою заботу? Я включил опросник, который вы можете использовать в качестве руководства, чтобы оценить, насколько хорошо вам и вашему супругу/супруге удастся проявлять внимание, сочувствие и понимание (глава 12). В главе 13 я показываю на конкретных примерах как вы можете исправить свои искажения и адаптировать свое мышление к действительности. Затем я переключаю внимание на то, как партнеры разговаривают друг с другом, и показываю, что разговор может быть источником удовольствия, а не боли (глава 14). В главе 15 рассказывается, как вы можете прояснить свои разногласия при подготовке к совместным сеансам улаживания конфликтов, о которых говорится в главе 16.

После того, как вы устранили ошибки в общении и решили практические проблемы совместной жизни, вы готовы противостоять тем характеристикам и привычкам вашего партнера, которые приводят вас в бешенство (глава 17). Наконец, в главе 18 вы сможете применить информацию, усвоенную из предыдущих глав, для решения особых проблем, таких как стресс, сексуальные комплексы, неверность и конфликты, возникающие, когда оба партнера работают.

Я предполагаю, что, по крайней мере, изначально эту книгу прочитает только один партнер в паре. Следовательно, я сосредотачиваюсь на том, что он или она может сделать индивидуально, чтобы получить помощь и, таким образом, помочь своему браку. Часто изменения в одном партнере могут привести к значительным изменениям в другом. Когда вы станете лучше понимать источники семейных проблем и пути их решения, ваши изменения могут благоприятно повлиять на поведение вашего супруга.

В целом, в этой книге я обсуждаю, как партнеры могут исправить свои пагубные модели мышления и контрпродуктив-

ные привычки, улучшить коммуникацию и выявить и смягчить проблемы своих партнеров. Наконец, я советую, как они могут объединить усилия, чтобы устранить недопонимание и сделать свои отношения приятными и полноценными.

Оценивая свои отношения, вам будет полезно помнить о своих целях в браке и о том, как лучше всего их достичь. В качестве примера я перечислил то, что я считаю целями идеального брака:

Во-первых, стремитесь создать прочную основу из доверия, лояльности, уважения и безопасности. Ваш супруг является вашим ближайшим родственником и имеет право полагаться на вас как на преданного союзника, сторонника и защитника.

Во-вторых, развивайте нежную, любящую часть ваших отношений: чувствительность, внимание, понимание и демонстрацию привязанности и заботы. Будьте друг для друга товарищами, компаньонами и доверенными лицами.

В-третьих, укрепляйте партнерские отношения. Развивайте в себе внимательность, готовность сотрудничать и идти на компромисс. Отточите свои навыки общения, чтобы вам было легче принимать решения по практическим вопросам, таким как разделение работы, подготовка и обеспечение семейного бюджета, а также планирование досуга.

Также для партнерства важно выработать политику в отношении ухода за детьми, их образования и социализации. Воспитывайте дух сотрудничества. Брак является одновременно бизнесом, учреждением по воспитанию и уходу за детьми, а также социальной единицей. Важно, чтобы подход к этим “институциональным” функциям брака осуществлялся на основе взаимности, справедливости и разумности.

Как и большинство книг, направленных на помощь людям в решении их проблем, эта книга имеет руководящие принципы, перечисленные ниже.

- Пары могут преодолеть свои трудности, если они сначала признают, что причиной большей части их разочарований, неудовольствия и гнева является не базовая несовместимость.

мость, а прискорбные недоразумения, возникающие в результате неправильной коммуникации и предвзятого толкования поведения друг друга.

- Непонимание часто является *активным процессом*. Оно возникает, когда у одного из супругов развивается искаженное восприятие другого. Это искажение, в свою очередь, приводит к тому, что один супруг неверно истолковывает слова или действия другого и приписывает ему нежелательные мотивы. Партнеры просто не имеют привычки проверять точность своих толкований или фокусироваться на четкости своих сообщений.
- Каждый партнер должен нести полную ответственность за улучшение отношений. Вы должны осознать, что у вас есть выбор — вы можете (и должны) выбирать, какие знания и идеи вы можете объединить, чтобы сделать себя и своего партнера счастливее.
- Партнеры могут помочь себе, друг другу и отношениям, если будут придерживаться позиции “нет вины — нет обвинений”. Такой подход позволит им сосредоточиться на реальных проблемах и быстрее их решить.
- Действия вашего партнера, которые вы приписываете какой-то его злонамеренной черте, такой как эгоизм, ненависть или необходимость вас контролировать, часто объясняются более благородными (хотя и ничем не обоснованными) мотивами, такими как самозащита или попытки предотвратить расставание.

Хотя цель этой книги — обучать и давать руководящие указания, она не сможет оказать на брак с серьезными проблемами такое же воздействие, как консультант, использующий те же принципы и методы. Однако я убежден, что эта книга поможет многим парам, которые обычно не нуждаются в консультациях или не обращаются за ними. Возможно, ее чтение мотивирует некоторые пары на то, чтобы самим получить профессиональную помощь или использовать эту книгу в сочетании с консультированием.

Многие люди, которые читают эту книгу, могут не считать свой брак проблемным, но все же подозревают, что каким-то образом он может быть более плодотворным. Возможно, пара хочет вернуть ушедшее удовольствие быть настроенными на мысли друг друга, спонтанно вносить предложения, принимать решения без ссор. Эта книга предлагает им советы как преодолеть преграды, мешающие решить ваши совместные проблемы, чтобы расплести узлы, которые препятствуют взаимопониманию. Благодаря более глубокому осознанию того, что движет вами и вашим партнером, вы сможете обогатить свои отношения.