

Как понять СТОИТ ЛИ СОХРАНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ



Сергей Степанов

18+

Сергей Степанов

Как понять стоит ли сохранять отношения

<https://litres.ru/74432632>

SelfPub; 2026

Аннотация

Уйти страшно. Остаться и через несколько лет пожалеть о потерянном времени — тоже. Особенно когда между Вами есть не только обиды, но и привязанность, дети, общие планы и хорошие воспоминания.

«Как понять стоит ли сохранять отношения» — книга для тех, кто всё чаще задумывается о расставании, но пока не уверен в своём решении. Возможно, Вы уже пытались поговорить, давали ещё один шанс и ждали, что всё изменится. Теперь Вам важно понять, есть ли основания продолжать эти попытки.

По мере чтения Вы сможете сопоставить происходящее в Вашей паре с конкретными признаками: сохраняется ли уважение, готовы ли оба что-то менять и подтверждаются ли обещания поступками. Это поможет заметить то, что трудно оценить после очередной ссоры или долгожданного примирения. Если вопрос «остаться или уйти» давно не даёт Вам покоя, эта книга поможет подойти к ответу с большей уверенностью.

Содержание

Введение	5
Часть I. Что на самом деле происходит с Вашими отношениями	10
Глава 1. Куда исчезают прежние чувства	10
Глава 2. Вы разлюбили человека или просто устали?	17
Глава 3. Временный кризис или начало конца	23
Глава 4. Эмоциональная близость: что происходит, когда Вы становитесь чужими	29
Глава 5. Почему раздражать начинает буквально всё	35
Часть II. Что разрушает отношения	41
Глава 6. Ссоры — ещё не главный показатель плохих отношений	41
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Сергей Степанов

**Как понять стоит ли
сохранять отношения**

Как понять, стоит ли сохранять отношения

Введение

Иногда решение почти принято. Вы больше не хотите объяснять, ждать, надеяться на очередное примирение. Вам кажется, что всё уже было: разговоры, обещания, попытки начать заново. Но проходит несколько дней, партнёр проявляет заботу, дома становится спокойнее — и прежняя уверенность исчезает. Возможно, Вы поторопились. Возможно, сейчас просто трудное время. Возможно, разрушить семью легче, чем потом жить с последствиями.

Потом снова происходит что-то знакомое. Даже не обязательно большая ссора. Достаточно интонации, невыполненного обещания, вечера, в котором Вы опять чувствуете себя одиноко. И вопрос возвращается с прежней силой: сколько ещё это будет продолжаться?

Такие колебания утомляют не меньше самих проблем. Вы живёте обычной жизнью, работаете, покупаете продукты, отвечаете на сообщения, решаете вопросы с детьми. Одновременно внутри идёт почти непрерывное обсуждение будущего. Остаться или уйти. Попробовать ещё раз или признать, что попыток было достаточно. Иногда хочется, чтобы случилось что-нибудь окончательное: очевидное улучшение или настолько ясное подтверждение конца, после которого уже не придётся сомневаться.

Но отношения редко предоставляют такую определённую

ность. Человек, который причиняет Вам боль, может быть заботливым родителем. После тяжёлых месяцев случаются хорошие дни. Рядом с обидой сохраняется нежность, рядом с раздражением — благодарность. Можно не хотеть совместной жизни и всё же бояться потерять именно этого человека. Можно любить и больше не соглашаться на то, как устроены отношения.

Сложность не обязательно означает, что Вы плохо понимаете себя. Чаще приходится одновременно учитывать несколько разных вещей: чувства, безопасность, привязанность, реальные поступки партнёра, детей, деньги, собственные возможности. Один ответ не отменяет остальные. Сильное чувство не решает вопрос доверия, а наличие общего жилья не говорит о том, что между Вами сохранилась близость.

Дополнительную путаницу создают представления о том, каким должно быть правильное решение. Если остаться, то непременно с верой в счастливое будущее. Если уйти, то окончательно разлюбив и больше ни о чём не жалея. В действительности серьёзный выбор часто приходится делать раньше, чем исчезнут противоречивые чувства. Ясность может появиться в отношении условий совместной жизни, хотя эмоционально расставаться по-прежнему больно.

Эта книга не будет подталкивать Вас к разводу. Она также не станет искать оправдание любому поведению ради сохранения семьи. Её задача — помочь разобраться, что проис-

ходит именно в Ваших отношениях и на чём может основываться решение. Тяжёлый кризис, длительное разрушение связи и ситуация насилия требуют разного отношения. Если смешать их, легко принять обычное охлаждение за конец любви или, наоборот, годами объяснять опасное поведение трудным характером.

Когда в отношениях есть угрозы, принуждение или физическое насилие, ждать окончания книги для обращения за поддержкой не нужно. Здесь первостепенна безопасность. Размышления о будущем пары не должны становиться причиной откладывать защиту себя и детей. В остальных случаях возможность немного замедлиться бывает полезна: она позволяет увидеть больше, чем показывает последняя ссора или последнее примирение.

Вам не потребуется доказывать, что партнёр плохой человек, чтобы серьёзно отнестись к собственному неблагополучию. Не потребуется и отрицать всё хорошее, что между Вами было. Прошлое может оставаться ценным, даже если настоящее перестало Вас устраивать. Благодарность за прожитые годы и согласие прожить так следующие годы — разные решения.

Психологические исследования помогают замечать некоторые закономерности: как пары справляются с конфликтом, что поддерживает близость, как длительное напряжение влияет на семью. Но ни одно исследование не знает Вашего партнёра, Ваших обстоятельств и того, на что Вы согласны. По-

этому здесь не будет теста с итоговым количеством баллов и готовым приговором. Будут различия, которые позволяют точнее понимать происходящее, и основания, на которые можно опереться без самообмана.

Возможно, по мере чтения Вы увидите, что отношения ещё имеют смысл восстанавливать, но прежние способы не работают. Возможно, заметите, что продолжаете ждать изменений, которых в действительности никто не предпринимает. А возможно, обнаружите, что главная проблема сейчас — истощение, из-за которого почти вся жизнь кажется чужой. Эти выводы ведут в разные стороны, и торопиться объединять их одним словом «разлюбили» не стоит.

Вам не нужно читать каждую страницу в поисках подтверждения только одного ответа. Узнавание отдельного признака ещё не описывает всю пару. Иногда неприятный фрагмент вызывает желание закрыть книгу, а обнадеживающий — немедленно решить, что всё поправимо. Лучше позволить разным наблюдениям некоторое время сосуществовать. Вы не сдаёте экзамен на способность сохранить семью и не собираете доказательства для суда над партнёром. Речь идёт о понимании собственной жизни, и здесь точность полезнее поспешной уверенности.

Начнём именно с чувств. Обычно они первыми вызывают тревогу и одновременно хуже всего поддаются прямому вопросу. Когда Вы пытаетесь понять, любите ли ещё, очень легко сравнить сегодняшнюю жизнь с её самым ярким нача-

лом. Но сначала нужно разобраться, что именно исчезло — и что осталось между Вами сейчас.

Часть I. Что на самом деле происходит с Вашими отношениями

Глава 1. Куда исчезают прежние чувства

В начале отношений присутствие другого человека заметно меняет день. Сообщение радует, встреча волнует, обычный разговор кажется особенным. Вы много думаете о партнёре, замечаете детали, стремитесь понравиться. Когда спустя годы этого становится меньше, перемена может выглядеть как утрата самого главного. Особенно если другого образца любви, кроме сильного волнения, у Вас нет.

Начальная влюблённость связана в том числе с новизной и неопределённостью. Вы ещё узнаете человека и не до конца уверены в своём месте рядом с ним. Постепенно многое становится знакомым. Не нужно каждый вечер выяснять, взаимны ли чувства, и ожидание встречи уже не сопровождается прежним напряжением. Уменьшение волнения само по себе ничего не говорит о качестве того, что сложилось взамен.

Полезно различать несколько переживаний, которые обычно называются одним словом. Влюблённость делает человека особенно притягательным и занимает много внимания. Привязанность означает его значимость для Вас: разлука затрагивает, присутствие имеет вес, потеря переживается болезненно. Эмоциональная близость связана с возможностью быть понятым и допускать другого к своим настоящим переживаниям. Сексуальное влечение — желание эротического контакта. Эти стороны отношений могут изменяться неодновременно.

Можно испытывать сильное желание к человеку, которому Вы не доверяете. Можно быть глубоко привязанным к партнёру и почти не делиться с ним личным. Можно заботиться, сохранять тепло и проходить период сниженного сексуального интереса. Поэтому отсутствие одного переживания ещё не описывает всю связь. Но и наличие одного не подтверждает, что отношения в целом благополучны.

Любовь в длительном союзе не имеет единственного обязательного эмоционального рисунка. Для кого-то в ней особенно значимы нежность и дружба, для кого-то — телесная близость, интерес, чувство общности. Существенно, чтобы привычная форма отношений не требовала от Вас постоянно отрицать собственные потребности. Если Вам нужна тёплая вовлечённость, её отсутствие не становится достаточным только потому, что партнёр надёжен в бытовых вопросах.

У спокойных отношений есть содержание. Вам небезраз-

лично, как живёт другой человек. Вы можете радоваться его присутствию без сильного возбуждения, обращаться к нему с чем-то личным, учитывать его в своих планах. Совместная жизнь не обязана постоянно удивлять, чтобы оставаться желанной. Но если спокойствием называется полное отсутствие интереса, инициативы и душевного контакта, речь может идти уже о дистанции.

Глубокое отдаление чаще проявляется не в том, что перестало сильно биться сердце при встрече. Вы перестаёте хотеть быть известным партнёру. Хорошую новость хочется рассказать кому угодно, кроме него. О трудностях проще молчать, потому что отклика не ожидается. Его внутренний мир тоже постепенно теряет значение. Вы ещё знаете расписание друг друга, но почти не знаете, что каждый сейчас переживает.

Даже эти признаки не являются окончательным доказательством конца. Человек может временно закрываться после болезненного события или в тяжёлом жизненном периоде. Значение имеют длительность, обстоятельства и возможность контакта. Отдаление выглядит иначе, если оба его замечают и хотят изменить, чем если один годами пытается приблизиться, а второй считает любую потребность в близости назойливостью.

Иногда Вы сравниваете нынешнего партнёра не с тем, каким он был, а с тем, каким представлялся. В начале многое достраивается надеждами. Со временем становятся видны

привычки, ограничения, способы обращаться с разногласиями. Разочарование может сопровождать узнавание реально-го человека. Вопрос в том, остаётся ли этот человек Вам подходящим, когда первое впечатление перестаёт определять всё остальное.

Бывает и обратная ошибка: считать любое недовольство признаком незрелости. Будто взрослый человек обязан отказаться от желания получать внимание, интересоваться партнёра и чувствовать себя любимым. Длительные отношения действительно не сохраняют непрерывную интенсивность начала, но это не делает эмоциональную бедность обязательной платой за зрелость.

О чувствах трудно судить ещё и потому, что Вы замечаете их на фоне собственных ожиданий. Человек, привыкший считать любовью постоянную потребность быть вместе, может тревожиться из-за желания провести вечер отдельно. Другой воспринимает любое сильное волнение как доказательство особенной связи, даже если оно возникает преимущественно из неопределённости. Сначала полезно увидеть, какое переживание Вы сделали обязательным условием любви и откуда взялось это представление.

В длительной паре меняется и внимание. То, что присутствует постоянно, реже становится отдельным событием сознания. Надёжный отклик можно перестать замечать именно потому, что он ожидаем. Это не повод уговаривать себя на благодарность за любую мелочь. Но при оценке потери

чувств имеет смысл учитывать и то, что стало привычным благополучием, а не исчезло. Спокойное ожидание поддержки отличается от равнодушия к человеку, от которого больше ничего не ждут.

Переживания могут быть неоднозначными в один и тот же момент. Вы способны сердиться и хотеть обнять, испытывать нежность и не соглашаться на совместные планы, радоваться возвращению партнёра и нуждаться в тишине. Такие сочетания не обязательно означают внутреннюю неискренность. Близкий человек занимает несколько мест в жизни, и отношение к разным сторонам связи может не совпадать. Требование немедленно определить единственное главное чувство часто делает оценку грубее.

Особенно запутывает представление о любви как о непрерывной самоотдаче. Если Вы начали лучше замечать собственные желания, это может ощущаться как уменьшение любви к другому. Раньше было легче уступать, теперь некоторые вещи вызывают несогласие. Но способность учитывать себя не равна исчезновению привязанности. Возможно, меняется форма участия, в которой раньше Ваши потребности почти отсутствовали. Пара сталкивается с этим изменением, и его исход ещё неизвестен.

Не следует оценивать чувства только через готовность переносить страдание. Иногда человек воспринимает предел терпения как доказательство того, что любовь была недостаточной. Но у привязанности нет обязательной цены, выра-

женной количеством пережитых унижений или отказов от себя. Вы можете сильно любить и не соглашаться жить определённым образом. И можете продолжать очень много делать для партнёра, когда личное желание быть вместе уже почти исчезло.

Бывает, что любовь к человеку сохранилась, а сама форма пары перестала подходить. Вы цените его, желаете благополучия, но не хотите совместного быта или прежней степени зависимости. Это различие не требует немедленно выбирать новый формат. Оно помогает не вынуждать себя отрицать чувство только потому, что нынешний союз вызывает сомнения. Вопрос о любви и вопрос о продолжении отношений связаны, но не тождественны.

Не стоит судить о любви по тому, насколько страшно потерять человека. Страх может быть связан и с привязанностью, и с разрушением привычной жизни. Так же не следует судить по одному приятному вечеру. Он показывает, что приятный контакт возможен, но ещё не отвечает на вопрос, какое место такой контакт занимает в Вашей повседневности.

Первое, что нужно прояснить, — не осталось ли вместо общего вопроса о любви несколько более точных. Вам не хватает прежнего волнения? Вы не чувствуете участия? Исчезло желание? Стало трудно уважать партнёра? За одинаковым ощущением охлаждения могут находиться совершенно разные потери. А иногда возможность чувствовать что-либо

ослабла далеко за пределами отношений.

Глава 2. Вы разлюбили человека или просто устали?

Когда человек долго живёт в перегрузке, ему бывает трудно испытывать не только нежность, но и радость, любопытство, удовольствие от привычных занятий. День состоит из необходимого, а всё дополнительное воспринимается как требование. В таком состоянии даже заботливое внимание может раздражать: на него тоже нужно отвечать. Партнёр оказывается рядом чаще других и получает значительную часть недовольства, происхождение которого шире отношений.

Недосып, тревога о деньгах, болезнь близкого, работа без отдыха меняют возможности человека. Исследование Эми Гордон и Серены Чен о сне и конфликтах обнаружило связь плохого сна с более трудным взаимодействием пары. Это не означает, что любую ссору можно объяснить недосыпом. Но качество отношений нельзя рассматривать так, будто оба участника постоянно располагают одинаковыми силами [1].

После появления детей нагрузка нередко увеличивается сразу в нескольких направлениях. Нарушается сон, сокращается личное время, меняется распределение денег и обязанностей. В такой обстановке желание побыть одному может означать потребность несколько часов ничего не обеспечивать. Оно не всегда равнозначно желанию жить без партнёра.

ра. Иногда человек мечтает не о другой семье, а о дне, в котором его никто не трогает.

Различие заметнее, если посмотреть, насколько широко распространилась эмоциональная пустота. При общем истощении она затрагивает работу, дружбу, интересы, планы. Даже то, что раньше радовало независимо от партнёра, кажется бесцветным. Когда проблема преимущественно в отношениях, способность оживать в других обстоятельствах может сохраняться: рядом с друзьями Вы чувствуете себя собой, а возвращение домой сопровождается напряжением.

Это наблюдение не даёт безошибочного ответа. В гостях меньше обязанностей, чем дома. На работе Вас могут ценить иначе, а короткое общение не требует той включённости, которой требует совместная жизнь. Поэтому хорошее настроение вне дома ещё не доказывает, что причина исключительно в партнёре. Полезнее учитывать и среду, и конкретное обращение с Вами.

Отдых тоже не является экзаменом на любовь. Если после выходных нежность не вернулась, это не означает, что чувства окончательно исчезли. Длительная перегрузка не всегда проходит за два дня. И всё же изменения после снижения нагрузки дают информацию. Если вместе с силами возвращаются интерес к партнёру, способность слышать его и желание проводить время вдвоём, истощение, вероятно, занимало существенное место в происходящем.

Есть особенно сложная ситуация: Вы устали именно по-

тому, что живёте в этих отношениях. Один человек может нести почти всю организацию быта, помнить о врачах, платежах, продуктах, уроках, родственниках, а второй считать своим участием редкую помощь по просьбе. Тогда предложение просто отдохнуть оставляет устройство жизни прежним. Усталость здесь реальна, но её источник нельзя вынести за скобки пары.

Невидимая нагрузка состоит не только в выполнении дел. Кто-то должен заметить потребность, принять решение, напомнить и проверить результат. Если даже передача задачи требует постоянного управления, ответственность фактически остаётся у прежнего человека. Раздражение на партнёра в таком случае может содержать вполне определённую претензию: Ваше время и силы считаются менее значимыми.

Различить истощение и потерю чувства бывает невозможно без изменения условий. Но изменение условий — не обязательно отпуск или серьёзные расходы. Значение имеет реальное перераспределение нагрузки, признание ограничений, возможность восстанавливаться без последующего наказания обидой. Отношение партнёра к Вашей усталости само по себе многое показывает. Сочувствие, за которым ничего не следует, не снижает перегрузку.

Не всякое длительное опустошение стоит называть выгоранием. В этой книге слово обозначает переживание истощения, а не диагноз. Если утрата интереса охватывает почти всю жизнь, долго сохраняется и сопровождается выражен-

ными изменениями сна, аппетита или повседневного функционирования, уместна профессиональная оценка состояния. Самостоятельно объяснять всё нелюбовью или, наоборот, одной усталостью было бы преждевременно.

Усталость может делать просьбы неразличимыми по значимости. Когда ресурсов мало, и серьёзная потребность партнёра, и случайное пожелание переживаются как ещё одна нагрузка. Отсюда появляется ощущение, что близкий человек всё время требует слишком многого. Иногда это верно, а иногда речь о том, что сегодня почти любое требование превышает доступные силы. Без учёта этого различия Вы можете спорить о характере партнёра, хотя существенная часть вопроса касается общего объёма обязательств.

При длительной перегрузке сокращается и возможность замечать хорошее. Не обязательно потому, что хорошего нет. У человека может не оставаться внимания на то, что не требует немедленного решения. Забота воспринимается как короткая передышка между задачами, а не как отдельный приятный опыт. В результате партнёр чувствует непризнанность, усиливает претензии, и нагрузка становится ещё больше. Этот порядок не исправить требованием чаще улыбаться: необходимо видеть, что происходит с повседневными возможностями обоих.

Неравенство нагрузки не всегда совпадает с количеством видимых дел. У одного работа может быть опасной или непредсказуемой, у другого — почти не оставлять времени,

когда он не отвечает за детей. Сравнение исключительно по заработку или часам занятости упускает степень непрерывной готовности. Возможность закончить смену и перестать отвечать за задачу сама по себе является ресурсом, которого у другого может не быть.

Перераспределение также должно учитывать умение выполнять задачу полностью. Если один всегда организовывал определённую область жизни, другой может сначала действовать медленнее. Это не обязательно доказательство неспособности. Но обучение предполагает собственную инициативу и постепенное уменьшение зависимости от инструкций. Когда незнание сохраняется годами и каждый раз возвращает работу прежнему исполнителю, оно начинает поддерживать неравенство независимо от первоначальной причины.

Есть пары, которым мешает взаимный запрет на отдых. Каждый считает себя более уставшим и воспринимает восстановление другого как несправедливое преимущество. В результате никто не получает достаточно передышки, а чужие силы вызывают не радость, а подозрение. Это отдельная трудность совместной организации, которая не решается определением, кто страдает объективно больше. Семья нуждается в устройстве, где восстановление одного не означает автоматического истощения второго.

Иногда общее неудовлетворение жизнью ошибочно приписывается самому доступному объекту перемен. Кажется,

что после расставания исчезнут скука, ощущение нереализованности и неопределённость будущего. Часть переживаний действительно может быть связана с отношениями, но смена семейного положения не обязана устранить остальные. Честная оценка здесь не удерживает Вас в союзе; она помогает не возлагать на одно решение задачу исправить всю жизнь сразу.

Признать влияние перегрузки не значит отменить свои претензии. Вы можете одновременно быть истощены и жить в неудовлетворительных отношениях. Не требуется сначала стать идеально спокойным и отдохнувшим человеком, чтобы иметь право замечать несправедливость. Нужна более точная причинная картина: что ослабляет Вашу способность к близости, а что в самой близости делает Вас всё более обессиленным.

Когда эти вещи разделяются, вопрос меняется. Вместо попытки выдавить из себя прежние чувства появляется возможность понять, при каких условиях они вообще могли бы проявляться. И затем — посмотреть, готовы ли Вы оба создавать такие условия или речь каждый раз заканчивается объяснением, почему ничего нельзя изменить.

Глава 3. Временный кризис или начало конца

Один из самых убедительных доводов в пользу ожидания — мысль, что сейчас у семьи просто трудный период. Она может быть верной. Но само слово «период» ничего не говорит о его границах. Иногда им называют несколько напряжённых месяцев после перемен, иногда — десять лет почти одинакового неблагополучия.

Кризис может возникнуть, когда прежний порядок перестаёт подходить к новой жизни. Рождается ребёнок, меняется работа, семья переезжает, один из партнёров начинает заботиться о пожилom родителе. До этого договорённости могли работать достаточно хорошо, а теперь не выдерживают нагрузки. Проблемой становится не обязательно утрата любви, а необходимость по-новому распределить ответственность, время и ожидания.

У отношений нет обязательного расписания, по которому на третьем, седьмом или любом другом году положено пережить конкретное испытание. Подобные схемы могут успокаивать своей понятностью, но они плохо описывают разнообразие реальной жизни. Один и тот же срок совместной жизни для разных пар означает совершенно разные условия.

Отличительная черта преодолимого кризиса — способность системы отношений приспосабливаться. Не мгновен-

но и не без ошибок. Но появляются решения, которые меняют повседневность. Люди пробуют другой порядок, замечают его недостатки, корректируют. Трудностей может оставаться много, однако работа с ними не сводится к повторному выражению недовольства.

При устойчивом разрушении события складываются иначе. Проблему обсуждают, после разговора наступает некоторое облегчение, затем всё возвращается. При следующем обострении каждый ведёт себя так, будто предыдущей попытки не было. Содержание обещаний меняется, а распределение последствий остаётся прежним. Один снова ждёт, другой снова объясняет, почему в этот раз не получилось.

Продолжительность сама по себе не решает вопрос. Тяжёлые внешние обстоятельства способны сохраняться годами, и пара может проходить их вместе. Короткий период тоже может включать событие, которое фундаментально меняет отношения. Поэтому полезнее смотреть на направление: становится ли больше понимания и работающих решений или больше замалчивания, безнадёжности и способов избегать друг друга.

Улучшение легко ошибочно измерить количеством спокойных дней. Но спокойствие может возникнуть потому, что один перестал поднимать неудобные темы. Отсутствие споров тогда означает сокращение участия, а не восстановление. Если мир достигается только отказом от значимых потребностей, цена этого мира постепенно становится частью

проблемы.

Другой обманчивый показатель — способность хорошо отдыхать вместе. Поездка, праздник или редкий свободный вечер могут подтвердить, что между Вами ещё возможен приятный контакт. Но кризис разрешается в той жизни, куда Вы возвращаетесь после праздника. Если именно её устройство остаётся невыносимым, отдельные хорошие эпизоды не отменяют вопроса.

Нужно учитывать и исходное состояние пары. После рождения ребёнка могли обостриться старые разногласия, которые раньше обходились стороной. Перемена не создала их, а сделала обход невозможным. Поэтому ждать, что ребёнок подрастёт и всё автоматически наладится, иногда означает ждать возвращения условий, в которых проблему снова удастся не замечать.

Слова о кризисе имеют смысл, когда за ними стоит понимание того, что именно происходит. Нельзя устранить все трудности жизни, но можно различать внешнее событие и способ, которым люди отвечают на него. Потеря работы не всегда зависит от человека. Соккрытие долгов, унижение близкого или отказ обсуждать общий бюджет — уже действия внутри отношений.

О начале кризиса люди могут рассказывать по-разному. Для одного всё ухудшилось недавно, после резкого разговора. Для второго этот разговор стал итогом нескольких лет попыток. Различие не обязательно связано с намеренной ло-

жью: молчаливое неблагополучие действительно менее заметно тому, кого прежний порядок устраивал. Но перспективу невозможно оценить, если отсчитывать историю только с момента, когда недовольство стало неудобно игнорировать.

Из-за этого первые попытки одного иногда встречаются с последними силами другого. Партнёр искренне считает, что Вы слишком быстро сдались, потому что для него работа только начинается. Вам кажется, что он снова не видит прожитого. Это не вопрос правильного количества шансов. Здесь необходимо учитывать разную длительность внутреннего участия и то, что готовность не восстанавливается автоматически после запоздалого признания проблемы.

Новые обстоятельства могут выявить недостаток прежних договорённостей без чьей-либо злонамеренности. Например, забота о заболевшем родственнике меняет доступное время надолго, а привычный уровень внимания становится недостижимым. Пара может испытывать реальную потерю и одновременно не иметь возможности вернуть прежние условия. Тогда адаптация включает признание ограничений, поиск помощи и пересмотр ожиданий, а не обещание скоро снова стать такими же свободными.

Длительная болезнь или инвалидность партнёра требуют особенно бережного отношения к этому различию. Снижение возможностей не равно отсутствию любви или ответственности. Участие оценивается в пределах реальных сил, а не через требование одинаковой продуктивности. Вместе

с тем потребности ухаживающего человека тоже остаются значимыми. Союз может нуждаться во внешней поддержке именно потому, что взаимной доброй воли недостаточно для объёма задач.

Переезд и смена социальной среды создают другой вид нагрузки. Один быстро осваивается, второй теряет профессию, язык повседневного общения или привычный круг поддержки. Формально перемена была общей, но её цена распределилась неравномерно. Если это не признаётся, одиночество одного начинают объяснять его плохим характером, а свободу другого — эгоизмом. Кризис становится понятнее, когда видны конкретные потери каждого.

Преодоление не обязательно означает, что отношения станут лучше прежних. Иногда реалистичный результат — достаточно устойчивое и уважительное устройство в более трудных условиях. Требование превратить любое испытание в рост создаёт лишнее давление. Можно пережить тяжёлый период без ощущения благодарности за него и всё же сохранить связь. Но этим нельзя оправдывать бесконечное ухудшение, которое никто не пытается ограничить.

Неопределённость допустима, пока она связана с реальным процессом. Можно ещё не знать, удастся ли восстановить связь, и видеть, что Вы оба что-то меняете. Гораздо труднее опираться на неопределённость, которую поддерживают только будущие обещания. Если решение всё время переносится до переезда, отпуска, нового заработка, взросле-

ния детей, а отношение друг к другу остаётся прежним, ожидание само становится устойчивым порядком жизни.

Кризис не определяется тем, насколько тяжело Вам сегодня. Его перспективу больше показывает то, что происходит с трудностью между сегодняшним и следующим днём. Есть ли у неё продолжение в действиях — или она просто накапливается внутри каждого из Вас.

Глава 4. Эмоциональная близость: что происходит, когда Вы становитесь чужими

Можно знать о человеке множество фактов и почти не чувствовать близости. Вы помните его привычки, расписание, предпочтения в еде, семейные истории. Но не знаете, чего он сейчас боится, чем гордится и о чём предпочитает никому не говорить. Общая жизнь продолжается, а доступ к внутренней жизни друг друга постепенно закрывается.

Эмоциональная близость возникает не просто из откровенности. Рассказать личное недостаточно: имеет значение, что происходит после. Чувствуете ли Вы, что переживание услышано, что Вас не высмеют, не начнут немедленно исправлять и не используют сказанное в следующей ссоре. Возможность открываться зависит от опыта встречи с другим человеком, а не только от собственной смелости.

Поэтому совет больше разговаривать иногда не работает. В паре могут происходить длинные разговоры, после которых одиночества становится больше. Один объясняет, второй спорит с самым правом так чувствовать. Или внимательно слушает, но затем ничего из услышанного не учитывает. Количество слов увеличивается, а ощущение, что рядом есть человек, к которому можно обратиться, не появляется.

Дистанция часто растёт постепенно. Сначала Вы не рассказываете о небольшом огорчении, потому что партнёр занят. Потом не делитесь радостью: реакция всё равно будет равнодушной. Со временем личное общение перемещается к друзьям, родственникам или остаётся только в мыслях. Внешне пара может выглядеть спокойной, потому что самые чувствительные темы из неё уже ушли.

Отдельные интересы и другие близкие люди не угрожают отношениям сами по себе. Партнёр не обязан удовлетворять каждую эмоциональную потребность. Утрата близости начинается не там, где у Вас есть собственная жизнь, а там, где совместная перестаёт включать добровольный обмен значимым. Вы можете много времени проводить порознь и оставаться близкими; можете почти не расставаться физически и чувствовать себя чужими.

Различия в способах выражать участие тоже имеют значение. Один легко говорит о переживаниях, другой лучше проявляет заботу действиями. Из этого не следует, что второй бесчувственен. Но ссылка на характер не решает проблему, если доступная ему форма участия совсем не позволяет другому чувствовать связь. Близость требует некоторого движения навстречу, а не только терпения к привычному стилю партнёра.

Иногда за закрытостью стоит страх оказаться слабым, смешным или зависимым. Прежний опыт может делать откровенность трудной. Исследования взрослой привязанно-

сти помогают понимать, почему люди неодинаково реагируют на потребность в близости [2]. Но эта концепция не даёт права заранее распределить пару по неизменным типам. Объяснение прошлого не должно превращаться в пожизненное освобождение от участия в настоящем.

Восстановление начинается там, где личное снова становится допустимым. Не обязательно с самой болезненной темы. Иногда показательнее то, как партнёр обращается с небольшим признанием, новым интересом или несогласием. Можно ли оставаться отдельным человеком и при этом сохранять контакт? Или любой шаг за пределы привычной роли немедленно вызывает насмешку, тревожный контроль, обиду?

Особенно трудно сближаться, когда откровенность уже использовали против Вас. Тогда сдержанность может быть разумной защитой. Нельзя требовать доверительного разговора без изменения отношения к тому, что в нём будет сказано. Человек не обязан сначала стать беззащитным, чтобы доказать готовность работать над парой.

Близость также требует внимания к сегодняшнему человеку. Иногда супруги продолжают обращаться друг с другом как с теми, кем были много лет назад. Новые желания воспринимаются как каприз, изменившиеся взгляды — как чужое влияние. В таких условиях партнёр может знать Ваше прошлое и почти не признавать Вашего настоящего.

Близость не требует одинаковой глубины разговора в лю-

бой момент. Партнёр может быть не готов слушать сейчас и всё же оставаться доступным в целом. Если временное ограничение принимается за окончательное отвержение, появляется давление постоянно доказывать присутствие. Тогда личный контакт перестаёт быть добровольным. Более устойчивое чувство связи допускает паузу, если опыт в целом подтверждает, что к Вам возвращаются.

Слушать также не означает обязательно соглашаться с оценкой ситуации. Вы можете понять, почему партнёру больно, и считать некоторые его выводы неточными. Возможность удержать обе позиции делает контакт глубже: переживание признаётся, но отдельность взглядов не исчезает. Если же близость возможна только при полном совпадении мнений, любое различие будет переживаться как утрата любви.

Некоторые люди лучше замечают потребность в поддержке, когда другому плохо, и теряются рядом с его радостью. Они умеют помогать в кризисе, но обесценивают успех, соревнуются или немедленно переводят внимание на себя. В результате Вы можете обращаться к партнёру с трудностями и скрывать то, чем гордитесь. Близость включает возможность не только нуждаться, но и чувствовать себя живым, довольным и самостоятельным рядом с другим.

Умение выдерживать чужую перемену особенно существенно в длительных отношениях. Новая работа, интерес или круг общения могут нарушить привычное распределе-

ние ролей. Партнёр, который раньше был более уверенным, сталкивается с Вашей самостоятельностью. Если он способен узнавать Вас заново, связь получает пространство для развития. Если требует вернуться к прежней версии себя ради его спокойствия, эмоциональный контакт становится условным.

Внешняя общительность тоже способна вводить в заблуждение. Человек легко разговаривает со знакомыми, шутит, производит впечатление открытого, но почти не допускает партнёра к уязвимым темам. Это не обязательно намеренное исключение: лёгкое социальное общение предъявляет иные требования. Но боль второго от такой разницы реальна. Объяснение стиля общения имеет смысл только вместе с признанием того, чего не хватает внутри пары.

Для некоторых пар существенен вопрос конфиденциальности по отношению к родственникам. Обращение за поддержкой само по себе допустимо, но постоянная передача интимных подробностей человеку, который затем вмешивается и осуждает, может делать откровенность небезопасной. Здесь важно различать право иметь помощь и отсутствие границ при раскрытии чужой личной информации. Близость не должна требовать полной изоляции, но ей нужна предсказуемость в обращении с доверенным.

Перспектива восстановления зависит не от способности за один вечер рассказать всё. Она появляется, когда отклик становится достаточно надёжным, чтобы личное общение

имело смысл продолжать. Если же одному нужна только удобная функция другого — заработок, порядок, воспитание детей, — а его переживания систематически объявляются лишними, одиночество не устранить одной большей открытостью.

Эмоциональная дистанция иногда переживается как пустота. А иногда пустоты не чувствуется совсем: её место занимает постоянное раздражение, которое будто бы возникает по любому поводу.

Глава 5. Почему раздражать начинает буквально всё

Человек может раздражать не только тем, что делает, но и тем, что Вы уже ожидаете от него. Звук шагов, привычная просьба, оставленная чашка получают значение раньше, чем Вы успеваете разобраться в конкретном эпизоде. В них слышится давно знакомое: снова не учли, снова придётся делать самому, снова Ваше время ничего не стоит.

Мелочь в таком случае не является единственной причиной реакции. Она напоминает о повторяющемся опыте. Если беспорядок годами означает неравное распределение труда, разговор исключительно о чашке не затрагивает предмет раздражения. Но и сильная реакция не всегда точно указывает на виновника. Порой накопившееся напряжение находит ближайший повод, хотя сегодняшний поступок не заслуживает той тяжести, которая ему приписывается.

По мере ухудшения отношения меняется интерпретация неоднозначного поведения. Опоздание воспринимается как неуважение, молчание — как демонстративное безразличие, предложение помочь — как попытка выглядеть хорошим. У партнёра почти не остаётся возможности совершить нейтральный поступок: его смысл уже определён общей оценкой человека.

Это не означает, что Ваши наблюдения неверны. Ино-

гда недоверчивая интерпретация опирается на многочисленные подтверждения. Но полезно различать известный факт и приписанное намерение. Человек не выполнил обещание — факт. Он сделал это специально, чтобы показать Вашу ничтожность, — уже объяснение, которое может быть верным или ошибочным. Когда объяснение принимается за факт автоматически, обсуждать конкретное событие становится гораздо труднее.

Раздражение усиливают и неозвученные ожидания. Вы можете считать очевидным, что близкий человек должен сам заметить усталость, предложить участие, понять необходимость перемен. Иногда ожидание разумно, особенно если вопрос уже многократно обсуждался. В других случаях у Вас действительно разные представления об обычной жизни. Тогда необходимо отличать отказ считаться с известной потребностью от незнания о том, какой смысл Вы придаёте происходящему.

Ещё одна причина — необходимость постоянно подавлять несогласие. Если открыто говорить неудобно или бесполезно, недовольство может выходить в форме резкости по незначительным поводам. Это делает ситуацию запутанной: партнёр видит придирки, а Вы чувствуете, что за ними стоит нечто серьёзное, но уже не можете спокойно к нему вернуться.

Раздражать может сама необходимость быть рядом. Каждая просьба воспринимается как вторжение, потому что лич-

ного пространства почти не осталось. Такое возможно и в неблагополучной паре, и в любящих отношениях с чрезмерной теснотой. Потребность в отдельном времени не свидетельствует о недостатке любви. Но если любое самостоятельное занятие сопровождается подозрениями и наказанием, дело уже не только в организации отдыха.

Настораживает момент, когда раздражение переходит с поступков на человеческое достоинство. Вам неприятен уже не конкретный способ поведения, а почти всё, чем человек является. Его речь кажется глупой, интересы — ничтожными, уязвимость — смешной. Здесь полезно честно признать изменение собственного отношения. Нельзя восстановить уважительное общение, продолжая считать унижение оправданной реакцией на раздражающий характер.

Если раздражение испытывает партнёр, это также не делает Вас ответственным за его каждое проявление. Вы можете учитывать разумные просьбы, но не обязаны угадать все поводы для недовольства и исчезнуть как отдельный человек. Отношения, в которых один постоянно следит за собой, чтобы не вызвать чужую реакцию, требуют более серьёзной оценки, чем поиск привычки, которую нужно исправить.

Раздражение может усиливаться, когда между Вами исчезла возможность влиять на условия жизни. Небольшая просьба не вызывает отклика, более настойчивая тоже, а заметить проблему удаётся только после вспышки. Постепенно резкость становится единственным способом добиться

реакции. Это не делает её полезной или безвредной, но объясняет, почему совет просто говорить спокойнее иногда не касается главного: спокойный сигнал должен иметь вес.

Существует и обратная ситуация: человеку трудно выдерживать, что партнёр действует не его способом. Дело может быть выполнено нормально, но другим порядком, с иной скоростью или без привычных деталей. Тогда раздражение связано не с отсутствием ответственности, а с ограниченной терпимостью к самостоятельности другого. Совместная жизнь требует различать действительно существенный результат и личное предпочтение относительно процесса.

Если любое участие исправляется и критикуется, второй может начать избегать инициативы. Затем это избегание подтверждает мнение о его пассивности. Такая последовательность не снимает с него ответственности, но показывает вклад обоих в закрепление ролей. Её нельзя автоматически переносить на случаи, когда работа заведомо выполняется так, чтобы больше не поручали. Внешне похожее поведение может иметь разную историю и требует внимания к фактам.

Раздражение иногда сопровождается завистью к свободе партнёра. Вы видите, что он легко отдыхает, просит для себя, отказывается от лишнего, тогда как себе подобного не позволяете. Часть неравенства может быть навязана устройством семьи. Часть — поддерживаться Вашим убеждением, что хороший супруг всегда должен быть полезен. Эти причины могут сочетаться. Справедливое распределение и воз-

возможность самому занимать место в жизни — связанные, но разные вопросы.

На восприятие влияют и посторонние сравнения. Чужая семья видна преимущественно в отдельных эпизодах, поэтому её преимущества легко принять за повседневную норму. После этого обычные ограничения своего партнёра начинают выглядеть особенно раздражающими. Это не означает, что сравнивать нельзя. Полезно только помнить, какую часть чужой жизни Вы действительно знаете и не превращается ли неизвестное в идеальный стандарт.

Бывает, что неприязнь распространяется на звуки, прикосновения и присутствие вообще. Не стоит по одному такому проявлению делать психологический вывод о конце любви: повышенная чувствительность может иметь разные причины. Но если Вы длительно не можете находиться рядом без напряжения, это существенно независимо от названия. Требуется понять условия возникновения реакции, а не стыдить себя за то, что обычные проявления близкого человека стали невыносимыми.

Раздражение информативно, когда удаётся понять его предмет. Оно может указывать на несправедливость, неудовлетворённую потребность, накопленную обиду, тесноту или глубокую потерю симпатии. Само по себе оно не подсказывает решение. Если принять его за окончательную истину о партнёре, легко начать разрушать связь быстрее, чем выяснится, что именно в ней перестало работать.

В следующей части речь пойдёт о том, как недовольство превращается в устойчивый способ обращения друг с другом. Именно здесь становится заметно различие между парой, которой трудно, и парой, в которой трудность всё чаще используется как разрешение причинять боль.

Часть II. Что разрушает отношения

Глава 6. Ссоры — ещё не главный показатель плохих отношений

Есть пары, которые спорят громко и часто, но сохраняют чувство, что находятся на одной стороне. Есть пары, в которых почти не повышают голос, потому что говорить о существенном уже бессмысленно. Поэтому количество ссор без понимания их содержания — ненадёжный показатель. Оно не показывает, какие темы доступны обсуждению, сколько несогласия приходится скрывать и что происходит после конфликта.

Спор возникает там, где желания, интересы или представления расходятся. В совместной жизни это неизбежно. У двух взрослых людей не могут постоянно совпадать потребности в отдыхе, расходах, общении с родственниками, порядке или близости. Отсутствие разногласий не должно становиться условием хороших отношений: иначе любое несовпадение будет выглядеть как угроза самой паре.

Исследования Джона Готтмана и его коллег обращали внимание не только на наличие отрицательных эмоций, но

и на способы взаимодействия. В одной из продольных работ несогласие и выражение гнева не были однозначно связаны с ухудшением удовлетворённости в дальнейшем. Научный вывод здесь скромнее популярных обещаний предсказать судьбу любого брака: значение имеет характер взаимодействия, а наблюдение за группой пар не позволяет вынести приговор конкретной семье [3].

В конфликте, который сохраняет возможность решения, предмет разногласия остаётся различным. Люди могут сердиться, но всё ещё способны понять, о чём спорят. Чужая позиция не обязательно принимается, однако у неё есть право существовать. Ошибка одного не становится доказательством его полной несостоятельности как человека.

Разрушительный спор быстро меняет предмет. Вместо конкретного поступка обсуждается характер партнёра, затем его семья, прошлые неудачи, способность вообще быть нормальным человеком. Решение исходного вопроса уже почти невозможно, потому что человек вынужден защищать собственное достоинство. Даже убедительный довод воспринимается как ещё одна атака.

Критика отличается от жалобы именно масштабом обвинения. Жалоба касается события и его последствий. Критика личности превращает событие в окончательное определение человека. Когда это становится обычным способом общения, признать отдельную ошибку трудно: признание будто подтверждает весь унижительный портрет сразу.

Защитная позиция тоже имеет несколько форм. Можно отрицать очевидное, немедленно предъявлять встречную претензию, объяснять свой поступок исключительно чужим поведением. В результате никто не остаётся рядом с первоначальной болью достаточно долго, чтобы её признать. Разговор превращается в спор о том, кто имеет больше оснований быть недовольным.

Эмоциональное закрытие внешне выглядит спокойнее, но способно поддерживать ту же безвыходность. Один человек требует ответа, второй перестаёт реагировать, первый усиливает давление, второй ещё больше отстраняется. Иногда молчание связано с перегрузкой и невозможностью продолжать разговор. Иногда оно используется, чтобы лишить другого контакта. Различие видно по тому, возвращается ли человек к теме, когда может говорить, или пауза каждый раз становится её окончательным запретом.

Не любой разговор нужно завершать немедленно. Попытка добиться решения в состоянии сильного возбуждения часто ухудшает качество общения. Но полезная пауза сохраняет обязательство вернуться к вопросу. Если один может прекращать любую неудобную тему на неопределённый срок, а другой не имеет возможности её возобновить, это уже не равноправное регулирование конфликта.

Особое значение имеет восстановление контакта после разногласия. Пара может не согласиться по всем пунктам, но признать причинённую резкость, прояснить недоразуме-

ние, вернуться к обычному человеческому отношению. При разрушительном взаимодействии спор формально заканчивается, а наказание продолжается: холодностью, насмешками, демонстративным исключением из общих дел.

Не все повторяющиеся разногласия разрешаются навсегда. Разные потребности в общении или порядке могут сохраняться. Рабочие отношения не требуют устранить различия; они требуют, чтобы жизнь с ними была приемлемой для обоих. Если один постоянно уступает, а второй считает отсутствие сопротивления согласием, внешняя стабильность скрывает неурегулированный конфликт.

В споре различается не только содержание, но и власть над его условиями. Кто выбирает время, может ли второй отказаться от разговора ночью, разрешено ли обоим сделать паузу, одинаково ли учитывается усталость? Если правила действуют только для одного, даже внешне спокойное обсуждение остаётся неравным. Техника общения не заменяет права каждого участвовать на приемлемых условиях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.