

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	
Что такое молчаливые соглашения и как они влияют на нас	9
Глава первая	
Откуда берутся молчаливые соглашения?	23
Глава вторая	
Четыре этапа перемен	40
Глава третья	
Молчаливые соглашения о сексе	52
Глава четвертая	
Молчаливые соглашения о деньгах.	89
Глава пятая	
Молчаливые соглашения об обязательствах	125
Глава шестая	
Молчаливые соглашения о семье	154

Глава седьмая	
Молчаливые соглашения о работе	187
Глава восьмая	
Молчаливые соглашения о здоровье	221
Глава девятая	
Как прекратить молчаливое соглашение.	241
Приложение	271
Благодарности	279
Об авторах.	282

Введение

ЧТО ТАКОЕ МОЛЧАЛИВЫЕ СОГЛАШЕНИЯ И КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА НАС

Любовные отношения часто начинаются как романтические кинокомедии. Два человека встречаются и — о боже! Мы слушаем одну музыку! Мы оба хотим заняться параглайдингом! Стой, у тебя *тоже* аллергия на кошек? Возникает влечение, чувство общности, всплеск гормонов — куда же без них? В начале отношений все обаятельно и привлекательно, как кинозвезды. А потом вторгается суровая реальность, и теплый мягкий свет блекнет. Оказывается, что он вовсе не собирается придерживать для вас дверь и совсем не любит живую музыку. А она ненавидит теннис и не соглашается с каждым вашим словом — вот неожиданность! Что же делать?

А что происходит, когда приходишь на новую работу? Ты берешься за дело с огромным воодушевлением.

Ты готов работать в полную силу и предлагать компании фантастические идеи. Ты готов бесконечно двигаться вперед. Наверняка очень скоро тебя повысят, выделят личный кабинет и прибавят зарплату, верно? Но потом ты понимаешь, что у твоего начальника тяжелый характер, и большая часть времени уходит на то, чтобы его не раздражать. Он повышает любимчиков, не обращая внимания на лучших работников. Ты изо всех сил стараешься стать членом команды, но на самом деле хочешь иметь интересную работу, большой кабинет и высокую зарплату. И тогда начинаешь думать: «Как я здесь оказался? Как отсюда выбраться?» В обоих сценариях в дело вступают молчаливые соглашения.

Молчаливые соглашения — это невысказанные правила ваших отношений. Они возникают из предположений, ожиданий и убеждения в том, что говорить необязательно, а окружающие поймут вас без слов. Такие соглашения существуют в отношениях любого рода. Читая эту книгу, вы поймете, что и сами участвуете во множестве молчаливых соглашений, причем некоторые из них могут существовать очень долгое время. Самые ранние отношения жизни оказывают огромное влияние на ваши поступки, решения, сознательные и бессознательные мотивы. Мы расскажем, как ваши детские впечатления повлияли на вашу роль в молчаливых соглашениях.

Молчаливые соглашения — это нечто вроде: «Его матери можно критиковать мою готовку, но я не должна отвечать», «Начальник не повышает меня и знает, что я не буду просить об этом», «Моя дочь получает хорошие оценки, так что я могу не интересоваться ее учебой». Такие соглашения могут длиться бесконечно. Чаще всего их не обсуждают из страха, чувства вины, обязательств или нежелания идти на конфликт. Иногда они сохраняются, потому что вполне гармоничны и эффективны, но чаще всего они совсем не помогают личным отношениям.

Поскольку вы не озвучиваете эти договоренности, в отношениях могут возникнуть осложнения. Вам может показаться, что партнер понимает условия молчаливых соглашений и между вами нет никаких разногласий. Вспомните, сколько раз вы произносили: «Он должен был это знать!», «Почему я должен говорить ей об этом?». Но вы можете воспринимать невысказанную проблему так, а другой человек — совершенно иначе.

Вспомните, сколько раз вы произносили: «Он должен был это знать!», «Почему я должен говорить ей об этом?»

Когда вы заключаете молчаливые соглашения с другими, то полагаете, что все согласны с вашими ожиданиями, с тем, кто и какие ожидания исполняет и как «предполагается» это делать. Иногда ваши убеждения,

ожидания и предположения совпадают, и хотя вы никогда о них не говорите, молчаливые соглашения и отношения мирно сосуществуют бок о бок. Но чаще ожидания не совпадают совсем. Иногда обе стороны догадываются об ожиданиях друг друга, но не готовы им соответствовать. Если не говорить об этом, то это прямой путь к непониманию, разочарованию и краху отношений, потому что вы оцениваете отношения и реагируете на них соответственно тому, насколько хорошо или плохо другой человек исполняет невысказанную договоренность. Часто вы стараетесь не говорить о молчаливых соглашениях, потому что считаете, что можете слишком многое потерять, если вытащите проблему на поверхность. В таких обстоятельствах вы молчите из страха испортить отношения. Вы можете даже не догадываться о своих молчаливых соглашениях, а также о невысказанных убеждениях и ожиданиях, на которых они строятся. В таком случае вы совершенно бессознательно соглашаетесь с партнером.

Откуда же берутся эти ожидания? Часто из убеждений самого человека: «Я никогда не выйду замуж за мужчину, который не будет принцем на белом коне», «Я всем пожертвую ради детей», «Главное для меня — карьера». Эти внутренние постулаты показывают, каким вы вступаете в отношения и чего ожидаете от партнеров. Они также диктуют молчаливые соглашения, в которые должны вступить другие люди, чтобы

подкрепить ваши невысказанные договоренности с самим собой. Кроме того, они часто формируют картину жизни, по которой вы ориентируетесь, и начинают определять принимаемые вами решения, выбор работы, круг друзей и ту семью, которую вы хотите построить.

Отношения с самим собой осложняются, если человек не понимает собственных ожиданий, предположений и убеждений относительно себя самого, своих ценностей и их источника. Когда вы не понимаете собственную систему координат, то понять непроговоренные отношения с другими людьми становится очень трудно. Без такого осознания вы предполагаете, что другой человек читает ту же книгу отношений, что и вы, и понимает ее точно так же. А потом вы начинаете удивляться поведению партнера. Вы задаетесь вопросом: «О чем, черт побери, он думал?» А ведь на самом деле нужно было спросить: «О чем только я думала?»

Предположим, вы только что выбрали новую квартиру, в которой собираетесь жить с двумя подругами. Теперь нужно определить, кто и за что платит. Ваша комната с камином и прекрасным видом — самая большая из трех. Ваши соседки полагают, что вы должны платить больше, чем они. Вы не согласны. Это ведет к спорам, скандалам и может окончательно погубить вашу дружбу. А потом одна из подруг спрашивает:

«А что тебе кажется несправедливым? Почему ты не хочешь заплатить чуть больше за просторную комнату с камином? Мне кажется, ты уже поняла, что это справедливо, но не хочешь уступить в споре». И это срабатывает, потому что это правда. Вы понимаете их резоны, так почему же вам не хочется уступать? Может быть, все дело в давнем молчаливом соглашении с самой собой («Никто не воспользуется моей слабостью»)? Если вы еще не признали существование такого соглашения, то подобные моменты будут возникать в вашей жизни снова и снова. Вы ошибочно принимаете их за разногласия, но достаточно задуматься, и вы поймете, как молчаливые соглашения с самим собой влияют на взаимодействия с окружающими.

Знакомство с психологическими теориями может помочь понять, как проявляются такие молчаливые соглашения. Опыт детства подкрепляется и усваивается по мере взросления. У большинства из нас все начинается с родителей. Родители в значительной степени влияют на то, как мы понимаем этот мир и взаимодействуем с ним. Если в детстве они любили вас, относились к вам с одобрением и принятием, вы растете человеком, осознающим свою ценность и достоинство. И это осознание обязательно проявится в здоровом восприятии самого себя и в позитивных отношениях с окружающими. Если же в детстве вас окружали жесткость, неодобрение, злоба или даже

заброшенность, то у вас наверняка сформировалось более негативное восприятие самого себя, а к окружающим вы относитесь с недоверием и тревогой. Часто наши убеждения и ожидания — это противоречивое сочетание поступков и чувств людей, которые были важны в нашей жизни. Так, например, человек может одновременно и любить вас, и относиться к вам чрезмерно критично. Такой контраст осложняет возможность составить представление о себе и о том, чего ожидать от окружающих. Вы растете с чувством, что вас любят, но принимают далеко не безоговорочно.

По мнению некоторых психологов, когда восприятие самого себя не подкрепляется одобрением и отзывчивостью родителей в раннем детстве, у человека может сформироваться ложное «я», цель которого — получение более позитивных реакций¹. Отчасти изменения в поведении компенсируются, когда дети начинают общаться и совершать поступки, что приводит их к приемлемым нормам взаимодействия. Однако встречаются и более экстремальные формы: человек может не осознавать важнейших аспектов собственной личности и жить, не понимая самого себя.

¹ Winnicott D. W. Ego Distortion in Terms of True and False Self. *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. New York: International Universities Press, 1965. P. 140–152.