

Введение

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему», — начинает Лев Николаевич Толстой роман «Анна Каренина». Как практикующий психолог позволю себе не согласиться с великим русским классиком. Опыт показывает, что дело обстоит с точностью до наоборот: уникальны именно счастливые семьи, а несчастные похожи друг на друга. Связующей осью семьи являются любящие отношения между мужем и женой. Разрушь эту связь, и семейная система развалится, даже если формально брак сохранится.

При этом поддерживать *долговременные* любящие отношения с интимным партнером противоположного пола — далеко не тривиальная задача, потому что половое поведение человека во многом определяется врожденными программами, унаследованными от далеких предков. Конечно, оно не столь жестко детерминировано эволюционными предписаниями, как у живших когда-то в африканской саванне гоминидов, но человеческие поступки бывают совершенно необъяснимы с позиций разума. В отношениях между мужчиной и женщиной, в первую очередь, интимных, супружеских, люди гораздо менее способны к рациональному контролю за своим поведением, чем в любой другой сфере жизни. Отсюда и «помрачения рассудка», когда человек делает или говорит то, что противоречит его *сознательным* намерениям. Сколько раз доводилось наблюдать, как супруги, культурные, интеллектуальные, проповедующие язык духовности, вдруг забывают его и начинают наносить друг другу варварские удары по самым болезненным точкам. Да столь метко, как не под силу злейшему врагу.

До мурашек правдоподобно описывает крушение семейного счастья Людмила Улицкая в романе «Казус Кукоцкого». Павел Алексеевич Кукоцкий и его жена Елена Георгиевна, глубоко порядочные, интеллигентные люди, предначертанные друг другу свыше. Их супружество изображается как идиллия, исполненная истинной близости, легкости, нежности, безграничного доверия. И вся эта прекрасная целостность рушится в одно мгновение из-за пары фраз, брошенных друг другу в запале. Скажите, так не бывает? Еще как бывает! Одного случая «помрачения рассудка» вполне достаточно, чтобы превратить семейное счастье в груды черепков. Можно, опомнившись, ужасаться содеянному, делать попытки к примирению, пытаться склеивать черепки, но былой искренности и открытости отношений уже не возвратить. Вот почему семьи, в которых супруги долгие годы сохраняют действительно близкие отношения, попадают столь редко, а семьи, в которых нет взаимопонимания, зато очень много недовольства, критики, ревности, неверности и прочих «семейных радостей», встречаются сплошь и рядом.

За десять лет работы психологом-консультантом и тренером личностного роста мне довелось услышать множество историй о проблемах во взаимоотношениях, рассказанных мужчинами и женщинами. Почти все участники историй имели высшее образование, большинство были социально успешными, профессионально реализованными людьми, и при этом им безнадежно не везло в личной жизни. Одни и те же проблемы следовали за ними из отношений в отношения, из брака в брак, партнеры менялись, проблемы — нет. Или, если партнеры не менялись, проблемы усугублялись. Волей неволей приходилось сознаваться, что источник невезения обусловлен не только внешними причинами (не те женщины/мужчины), но и чем-то лично в себе. К сожалению, самостоятельно обнаружить внутренний источник проблем практически невозможно. Почему?

Представьте, что вы являетесь геометрической фигурой, живущей в двухмерном мире. Вы видите себя и окружающих как отрезки разной длины. Чтобы понять, кем в действительности являетесь вы и кто окружает вас, нужно подняться *над плоскостью*. Из третьего измерения вам откроется фантастическая картина: вы обнаружите, что мир состоит не только из отрезков, но в нем существуют круги, квадраты, треугольники, ромбы, трапеции. Но просто так, без посторонней помощи, в третье измерение не попасть.

Собственно, эта книга и задумывалась в помощь тем мужчинам и женщинам, которые устали от супружеского непонимания, неудовлетворенности, отчужденности, конфликтов; которым надоели вопросы без ответов и полоса невезения в отношениях с противоположным полом. Книга посвящена десяти мужским и женским типам: их особенностям, свойствам, стратегиям, закономерностям развития отношений в парах.

Казалось бы, в чем может быть польза от еще одной типологии, когда уже существуют хорошо разработанные модели психологических типов? Но, во-первых, наиболее известные на сегодняшний день типологии разрабатывались врачами и психиатрами, работавшими с больными людьми. Поэтому в их основу положены особенности нервной системы и психических процессов, которые наиболее заметны при патологиях. Типология, изложенная в этой книге, построена на материале *здоровых* людей, в ней речь идет не о *психологических* типах, а о типах *личности*.

С *личностями* мы дружим, с ними создаем семьи, ссоримся, враждуем и вообще втягиваемся в самые разнообразные отношения, поскольку САМИ являемся *личностями*. Если женщину не возбуждает муж, то причина очень часто кроется не в его сексуальной дисфункции или ее ригидности, а в том, что он не устраивает ее как *личность*. В волшебной палочке важны не длина, не ширина, не материал, а *магические свойства*. И для создания и сохранения супружеского счастья, наиболее важны *свойства личностей партнеров*.

Под свойствами личности подразумеваются способы взаимодействия с миром, которым человек отдает предпочтение. Одни любят быть в центре внимания, другие держатся в сторонке, одни склонны рисковать, другие осторожничают, одним комфортно жить по регламенту, другим только в свободном формате и т.д. Наборы этих предпочтений характеризуют личность. *Типы* личности, рассматриваемые на последующих страницах, объединяют категории людей со сходными наборами свойств.

Второе важное отличие предлагаемой типологии от известных моделей психотипов, состоит в том, что она дифференцирует *мужские и женские* типы. Их отличия обусловлены несхожестью эволюционных программ двух полов. По моему глубокому убеждению, чтобы типология эффективно помогала разобраться с проблемами в отношениях между мужчиной и женщиной, эти отличия обязательно следует встроить в нее и обосновать.

Собранные в книге истории — подлинные (от древнейших времен до наших дней) и почерпнутые их литературы и мифов — иллюстрируют описания мужских и женских типов. Подобно очкам 3D, они создают объемное изображение различных ликов мужественности и женственности, и моментом истины становится неожиданное узнавание себя в одном из них. Оно словно выбрасывает в третье измерение, из которого открывается совершенно новый обзор собственного жизненного опыта, появляется возможность его переосмыслить и сделать важные выводы на будущее. Не менее любопытно через те же 3D очки посмотреть на прошлые отношения, окончившиеся разочарованием и разрывом. Этот взгляд может объяснить, почему из цветущего сада они превратились в запущенное место, заросшее сорняками непонимания и обид. И, конечно, присмотритесь к своим актуальным отношениям. Предлагаемая модель — не более, чем инструмент, но она придает зоркости и позволяет различать «подводные камни», на которые вы можете натолкнуться, особенно, если уже ощутили, что корабль отношений движется не совсем так, как вам бы хотелось. В каждом типе присутствуют и сильные, и слабые стороны, в каждом содержатся зародыши деструктивности, и у каждого имеются возможности развития. Для того, чтобы вы лучше управляли ситуацией, в книгу включены рекомендации, техники и упражнения. Из богатого арсенала практических средств, используемых в тренинговой и индивидуальной работе, я отобрала те, которые максимально просты в исполнении, могут практиковаться самостоятельно, и дают действенный результат, делая личность более сбалансированной, а межличностные отношения более гармоничными.

Эта книга для всех, кто интересен сам себе, кому интересны окружающие, кто любит наблюдать, размышлять, экспериментировать. Кто понимает огромную ценность (и необычайную хрупкость) семейного счастья, и готов его творчески созидать, заботливо укреплять, бережно сохранять.