


УИЛЛАРД Ф. ХАРЛИ-МЛ.
ПСИХОЛОГ

ЕЕ НЕЖНОСТЬ, ЕГО ОПОРА

Книга-путешествие
к истокам счастливого брака

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Х21

Willard F. Harley, Jr.

His Needs, Her Needs: Making Romantic Love Last
(How to Identify and Satisfy 10 Vital Needs in Your Marriage)

Copyright 1986, 1994, 2001, 2011, 2022 by Willard F. Harley, Jr.
Originally published in English under the title His Needs, Her Needs
by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids,
Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

Харли-младший, Уиллард Ф.

Х21 Ее нежность, его опора : книга-путешествие к истокам счастливого брака / Уиллард Ф. Харли-младший ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с.

ISBN 978-5-04-225553-3

Почему одни пары живут в любви и согласии десятилетиями, а другие расстаются уже через несколько лет? Семейный психолог с 40-летним опытом Уиллард Ф. Харли объясняет: мужчины и женщины в отношениях часто имеют кардинально разные эмоциональные потребности, и счастье в браке зависит от того, насколько партнеры готовы их удовлетворять. Эта книга поможет вам понять своего партнера на глубинном уровне и построить отношения, которые будут приносить радость каждый день.

Ранее книга выходила под названием «Его нужды, ее нужды».

УДК 159.92
ББК 88.5

© Мельник Э. И., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-225553-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.	7
ВСТУПЛЕНИЕ.	15
ГЛАВА 1	
ВАШ «БАНК ЛЮБВИ» НИКОГДА НЕ ЗАКРЫВАЕТСЯ . .	23
ГЛАВА 2	
РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ: ОСНОВЫ	35
ГЛАВА 3	
НЕЖНОСТЬ	55
ГЛАВА 4	
ЗАДУШЕВНЫЙ РАЗГОВОР.	72
ГЛАВА 5	
СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	94
ГЛАВА 6	
АКТИВНЫЙ СОВМЕСТНЫЙ ДОСУГ	122
ГЛАВА 7	
ЧЕСТНОСТЬ И ОТКРЫТОСТЬ	145
ГЛАВА 8	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ	169

ГЛАВА 9	
ФИНАНСОВАЯ ПОДДЕРЖКА	182
ГЛАВА 10	
БЫТОВАЯ ПОДДЕРЖКА	199
ГЛАВА 11	
ПРЕДАННОСТЬ СЕМЬЕ.	223
ГЛАВА 12	
ВОСХИЩЕНИЕ И БЛАГОДАРНОСТЬ	243
ГЛАВА 13	
ЗАЩИТИТЕ СВОЙ «БАНК ЛЮБВИ» ОТ ВНЕШНИХ УГРОЗ	267
ГЛАВА 14	
КАК ПЕРЕЖИТЬ ИЗМЕНУ	282
ГЛАВА 15	
ОТ НЕСОВМЕСТИМОСТИ К НЕОТРАЗИМОСТИ	305
Приложение А	
ДЕСЯТЬ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ	316
Приложение В	
ВОПРОСНИК ПО ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ.	328
Приложение С	
ВОПРОСНИК ПО УДОВОЛЬСТВИЯМ ОТ АКТИВНОГО СОВМЕСТНОГО ДОСУГА.	341
Приложение Д	
ВОПРОСНИК ПО ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКЕ	345
ОБ АВТОРЕ	350

ПРЕДИСЛОВИЕ

В 1978 году меня попросили провести тринадцатинедельный курс, посвященный вопросам брака. Тема была такая: «Что должны делать супруги, чтобы сохранить счастливый брак?» Через какое-то время организаторы передали мне аудиозапись этого курса.

Я стал использовать ее в своей консультативной практике, дополняя советы, которые давал клиентам. Одна супружеская пара вызвалась расшифровать запись, напечатать текст и сделать копии, чтобы я мог предлагать их обратившимся ко мне людям.

В 1984 году этот неотредактированный материал попал в руки одного из сотрудников издательского дома «Fleming H. Revell Publishing Company», тот передал его редактору, и, как говорится, все остальное уже история. Книга была опубликована в 1986 году под заглавием «His Needs, Her Needs: Building an Affair-Proof Marriage»¹.

¹ «Его потребности, ее потребности: Как построить брак, защищенный от измен» (здесь и далее примечание переводчика)

Она стала бестселлером в течение двух лет после выхода первого тиража и по сей день остается одной из самых популярных книг о браке. Книга переведена на двадцать два языка и издана общим тиражом более трех миллионов экземпляров.

Найти издательство для этой книги было легко — оно буквально упало мне в руки. Трудность состояла в другом — отыскать ответ на вопрос: «Что должны делать супруги, чтобы сохранить счастливый брак?» Тот самый вопрос, ставший темой тринадцатинедельного курса, который я вел.

Как я узнал, что делает брак успешным

Когда мне было девятнадцать лет, мой женатый друг по колледжу пожаловался на возникшие проблемы в супружеской жизни и спросил, что ему делать. Совет, который я дал, не помог: его брак закончился разводом. Но неудача друга заставила меня задуматься: в чем была неправильность моего совета. Из-за чего одни браки становятся счастливыми, а другие, как у моего друга, — распадаются?

Это были 1960-е годы, и мне предстояло стать свидетелем событий, которые мало кто мог предвидеть: начала конца традиционного уклада американской семьи. Свидетельства этой социальной катастрофы накапливались в течение следующих двадцати лет. Количество разводов выросло с 10 до 50%, а доля взрослых одиноких людей увеличилась с 6,5 до 20%. В 1980-х уровень разводов стабилизировался примерно на 45%, при этом доля взрос-

лых одиноких людей продолжила увеличиваться. В настоящее время она составляет около 50% и понемногу растёт, потому что люди все реже и реже готовы связывать себя на всю жизнь с одним партнером.

В то время я не знал, что развод моего приятеля стал частью социального явления, готового нанести удар по супружеским парам. Мне не было ничего известно о новых культурных силах, как никогда прежде угрожавших бракам. В прежние времена у консультантов по вопросам семьи было мало работы, поскольку люди просто не хотели разводиться, несмотря на то что были несчастливы. Теперь же супруги больше не готовы оставаться вместе, если это не приносит им удовлетворенности. И консультанту, чтобы спасти брак, нужно было знать, что именно делает семейную жизнь приятной для обоих супругов. В свои девятнадцать лет я, естественно, этого не знал.

Я стал дипломированным психологом и продолжал консультировать супружеские пары в течение следующих нескольких лет. Но я добился не большего успеха, чем со своим приятелем из колледжа.

И поэтому я решил стать «экспертом» по браку. Я читал книги, написанные самыми видными теоретиками и практиками в области супружеских отношений. Я изучал новейшие методы, помогающие супругам относиться друг к другу с уважением и пониманием. Я поступил в двухлетнюю интернатуру в клинике, которая славилась мастерами супружеской психотерапии, и моим руководителем стал декан отделения семейной социологии Миннесотского университета. Но даже после того, как я научился помогать супругам эффективно

общаться, у меня все равно не получалось сохранить их семьи. Почти все, обратившиеся ко мне за советами, либо заканчивали тем же, что и мой приятель, — разводом, — либо продолжали жить в браке, который не приносил им удовлетворения. Я знал о своих неудачах, потому что продолжал наблюдать за клиентами, которых консультировал, еще долгое время после нашего заключительного сеанса. Очень немногие мои коллеги поступали так же.

Я отслеживал успехи не только тех, кто обращался ко мне, но и клиентов других консультантов в клинике, где был интерном. К моему огромному удивлению, далеко не все мои коллеги могли похвастаться успехами! Неудачи были и у моего руководителя, и у директора клиники, и у других консультантов, которые работали вместе со мной.

А потом я совершил поразительное открытие. *Большинство американских экспертов по браку были такими же неудачниками, как и мы.* Специалисты были не готовы признавать свои провалы. Но получив доступ к реальным историям пациентов, я не смог найти ни одного психотерапевта, способного доказать, что его консультации принесли людям сколько-нибудь больше пользы, чем их отсутствие.

Многие из этих «экспертов» даже не знали, как сделать успешным свой собственный брак. Директор моей клиники развелся в тот период, когда я там работал. Многих моих коллег постигла та же участь, а некоторых и не по одному разу.

Из всех форм терапии у супружеской психотерапии в то время был самый низкий уровень эффективности. Из одного исследования 1965 года я узнал, что менее 25% опрошенных считали, что брачное консультирование им хоть как-то помогло, а остальные были уверены, что вреда оно принесло больше, чем пользы. Складывалось впечатление, что супружеское консультирование *увеличивает вероятность развода*.

К 1975 году я наконец начал понимать, почему мне и многим другим семейным психотерапевтам так трудно спасти браки: мы не знали, что делает брак успешным. Мы все были настолько заиклены на причинах, вызывавших распад брака, что не обращали внимания на то, что помогает ему оставаться крепким. Многие консультанты, включая меня, думали, что причиной разводов является отсутствие коммуникации и навыков решения проблем. Поэтому моей целью было научить своих клиентов общаться, не ссориться, а разрешать конфликты.

Но когда я стал спрашивать супругов, почему они изначально вступили в брак, никто не говорил о прекрасных навыках решения проблем. Причина заключалась в том, что они были влюблены друг в друга. А с годами как-то растеряли эту взаимную любовь. Более того, некоторые друг друга даже возненавидели.

Когда я задавал следующий вопрос — что им нужно, чтобы снова счастливо жить в браке, — большинство не могли себе представить, что такое может случиться. Я настаивал, и, поразмыслив, супруги приходили к осознанию, что им нужно было бы снова влюбиться друг в друга.

Плохая коммуникация, очевидная во многих из этих проблемных браков, не только вносила свою лепту в утрату супружеской любви, но и была ее симптомом. Разлюбившие друг друга супруги склонны ссориться, вместо того чтобы разрешать свои конфликты правильно, с заботой и уважением. Так что мне, если я хотел спасти браки, надо было не просто улучшать супружескую коммуникацию — мне надо было научиться возрождать любовь.

Вооружившись этим озарением, я пошел на штурм не столько рациональных проблем, сколько эмоциональных. Моя основная цель в супружеской психотерапии изменилась: вместо разрешения конфликтов я поставил себе задачей восстановление чувства любви — романтической любви. Я рассуждал, что, если бы я умел помогать супругам возрождать романтическую любовь, то конфликты перестали бы быть для них такой большой проблемой.

Мое психологическое образование научило меня тому, что заученные ассоциации становятся триггерами большинства наших эмоциональных реакций. Если какое-либо событие неоднократно сопровождается искусственно вызванной эмоцией, то потом оно само уже вызывает эту эмоцию. Например, если, получая разряд электрического тока, вы будете видеть вспышку синего света, а одновременно с успокаивающим поглаживанием по спине — вспышку красного света, то в итоге синий цвет начнет вас огорчать, а красный — расслаблять.

Применяя тот же принцип к чувству любви, я предположил, что романтическая любовь может быть всего

лишь заученной ассоциацией. Если бы кто-то делал то, что поднимает мне настроение, — присутствия этого человека могло быть достаточно, чтобы вызывать во мне приятные чувства. Но если бы этот человек приводил меня в *особенно* хорошее расположение духа, тогда эта ассоциация могла вызывать у меня *особенно* приятное чувство, то, которое мы привыкли называть любовью.

И моя теория оказалась более чем верна. Если каждый из супругов старался делать то, что требовалось партнеру, чтобы чувствовать себя счастливым, и не делать того, что причиняет другому дискомфорт, то их чувство любви можно было возродить. Первые супруги, которых я консультировал, применяя новый подход, снова влюбились друг в друга, и их брак был спасен. С тех пор каждый раз, знакомясь с новой парой, я спрашивал каждого из супругов, что мог бы сделать другой, чтобы он почувствовал себя счастливейшим из людей, и на основе их ответов формулировал первое домашнее задание.

Разумеется, не каждая пара четко представляла себе, что сделало бы их счастливыми, и не каждый из супругов готов был это делать. Но, оттачивая свой метод, я начал понимать, что именно нужно мужьям и женам друг от друга, чтобы вдохнуть новую жизнь в чувство любви. Я помогал и определить потребности каждого из них, и наиболее эффективно мотивировать пару удовлетворять их, даже если поначалу они были не готовы к этому. Вскоре мой метод начал помогать почти каждой обратившейся ко мне супружеской паре снова влюбиться друг в друга и избежать развода.

Мой метод оказался настолько успешным, что я перестал преподавать психологию и начал заниматься только супружеской психотерапией. Как вы можете себе представить, пар, которые нуждались в моей помощи, оказалось больше, чем я был в состоянии проконсультировать. И тогда-то меня попросили провести тринадцатинедельный курс на тему: «Что должны делать супруги, чтобы сохранить счастливый брак?»

Тридцать пять лет — отсчет продолжается

По данным нескольких опросов, эта книга — самая полезная из всех существующих, касающихся вопросов брака. Супружеские пары говорили о том, что они читали ее, следовали рекомендациям и благодаря этому их любовь возродилась, а брак был спасен. Причина в том, что в ней рассказывается о главных составляющих успешного брака: о чувстве любви и о том, что должны делать супруги, чтобы создавать и поддерживать это чувство.

Романтическая любовь — это лакмусовая бумажка, которая показывает супругам, насколько их способ демонстрировать свое неравнодушие друг к другу надежен. Если вы влюблены, то правильно заботитесь друг о друге. Если вы не влюблены, то проявляете недостаточно заботы. Эта книга научит вас проявлять уважение таким способом, который сможет создавать и поддерживать романтическую любовь и сделает ваш брак защищенным и приносящим удовлетворение.

ВСТУПЛЕНИЕ

Что такое брак? О его определении как никогда прежде спорят политики, богословы, философы, судьи, ученые, психотерапевты и многие, многие другие. Есть и такие люди, которые не вполне понимают, что это такое. Возможно, вы входите в их число. И все же, если бы я предлагал вам свою помощь в построении удовлетворительного брака, нам следовало бы для начала прийти к общему мнению о том, что он такое. Верно?

Поэтому я предлагаю вам определение брака, которое, мне кажется, вряд ли вызовет у вас сомнения. Оно включает то, что почти каждый человек рассчитывает отдавать и получать, когда вступает в брак.

*Брак — это отношения, основанные
на исключительной взаимной заботе.*

Я обнаружил, что, если эту заботу, на которую рассчитывают оба супруга в день свадьбы, они дарят друг другу на протяжении всей совместной жизни, их брак при-