

Содержание

<i>Вступление</i>	7
<i>Предисловие</i>	11
<i>От автора</i>	15

Часть I. ВВЕДЕНИЕ В СЕМЬ НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ПАР..... 19

Между стимулом и реакцией	31
Как реагировать на что угодно? Решать вам!	37
Четыре человеческих дара	43
Как победить во взаимодействиях	51

Часть II. СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СЕМЬИ 59

Четыре «С» семейного союза	60
Основа семи навыков — принципы человеческой эффективности	64

Навык 1. Будьте проактивны

Как добавить в отношения выбор и ответственность	67
Практикум навыка 1: Будьте проактивны	76

Навык 2. Начинайте, представляя конечную цель

Как привнести в отношения смысл и идею	81
Пазл без картинки	81
Практикум навыка 2: Разработайте миссию ваших отношений	87

Навык 3. Сначала делайте то, что необходимо делать сначала

Как находить время друг для друга	97
Практикум навыка 3	101

Навык 4. Думайте в духе «выиграл-выиграл»

Укрепление доверия в отношениях	105
Практикум навыка 4	112

Навык 5. Сначала стремитесь понять, а потом — быть понятым

Практикум навыка 5	123
--------------------------	-----

Навык 6. Достигайте синергии

Учитывайте все преимущества и сильные стороны каждого	127
Практикум навыка 6	132

Навык 7. Затачивайте пилу

Обновление духа отношений	135
Практикум навыка 7	140

<i>Заключение</i>	143
<i>Об авторах</i>	149

Вступление

Книгу Стивена Р. Кови «Семь навыков высокоэффективных людей» традиционно относят к бизнес-литературе, и известнее всего она именно в деловой среде. Но человек, приходя с работы домой, остается собой. На нас действуют одни и те же факторы, наши черты характера почти одинаково проявляются и на работе, и дома. Это стало особенно актуально в пандемию коронавируса, когда очень многие (включая меня) практически совместили рабочее пространство с личным. Поэтому «Семь навыков...» — это, конечно, не только про бизнес. Это про людей. И про их семьи.

В курсах FranklinCovey упоминается прием «обучайся, обучая» — разумная идея о том, что мы лучше всего учимся, рассказывая другим, что узнали. На тренингах я в полущутку говорю об этом: «Отнеситесь внимательно к выбору человека, с которым будете беседовать о “Семи навыках...”. На девушке, с которой я обсуждал эту программу в 2006 году, я женился, и у нас растёт дочь».

Мы с Алёной не ставили перед собой задачу стать «семьей, изучающей семь навыков». Это получилось довольно естественно, даже вошло в семейный язык. Мы можем просто сказать друг другу: «Выслушай меня эмпатически». Или обсуждать, что именно в возникшей проблеме попадает в наш круг влияния. У нас до сих пор хранится семейная миссия, выполненная в виде фото-коллажа, в темно-зеленой рамке. Наша дочь Валентина тогда еще не родилась, но место для нее в этой миссии

уже было, согласно навыку 2 — «Начинайте, представляя конечную цель». И, конечно же, как без «биг роков»*, самых важных дел из навыка 3? Хорошо помню, как удивился, услышав про «большие камни» от моей дочки детского возраста: видно, она запомнила, как о них говорили мы с женой. Детскую версию «Семи навыков...», написанную сыном Стивена Р. Кови Шоном, я читал Вале на ночь; ее любимая история — про скучающего бельчонка, который понимает, что свои действия он выбирает сам (навык 1).

Белки, можно сказать, поселились у нас. В книге «Семь навыков высокоэффективных семей» нас зацепила история про «кодовое слово», которое помогает, когда начинают захлестывать эмоции и исчезает понимание. Тогда все должны взять короткую паузу, чтобы мысленно вернуться к своим ценностям и принципам, и сделать проактивный выбор (навык 1). Мы как раз тогда посмотрели мультфильм, где одним из героев была болтливая собака, одержимая белками. Она периодически прерывала разговор громким криком «Белка!». Вот мы и решили использовать это слово у себя в семье. Теперь даже в напряженной ситуации, если кто-то говорит «Белка!», все начинают смеяться, и обстановка разряжается сама собой.

Я часто рекомендую тем, кому трудно вчитаться в «Семь навыков высокоэффективных людей», книгу концентрированных метафор и смыслов, семейную версию этой книги — «Семь навыков высокоэффективных семей». А теперь я рад приветствовать и русскоязычное издание «Счастливы союз: Семь навыков высокоэффективных пар». Ведь брак и семья — идеальное поле для демонстрации того, как синергия, эмпатия и принципы взаимного

* Big rocks — большие камни (англ.). — Прим. пер.

выигрыша превращают непохожих людей в единое целое, где $1 + 1 = 3$ и больше. Уверен, что нашим читателям тоже близки проблемы и ситуации, с которыми сталкиваются герои книги.

Приятного чтения! Желаю найти подходящую «белку» для своей семьи!

Дмитрий Витер,
консультант FranklinCovey Россия

Предисловие

Вот уже 25 лет мы ездим по всему миру — Азии, Европе и обеим Америкам — и преподаем идеи и принципы, изложенные в книге «Семь навыков высокоэффективных семей»*. Нам задают вопросы, и многие из них, что вполне предсказуемо, напрямую относятся к той динамичной, полной побед и поражений системе отношений между взрослыми партнерами, которая называется семьей, в браке они или нет. И нам хочется поделиться с вами кое-чем из того, что мы усвоили прежде всего — тем, что понятия «семья» или «брак» мы определять не станем, да это и невозможно. Одни отношения узаконены, другие — нет, но на успех союза нацелены все. Женаты вы или нет — важны лишь успешность и эффективность близких и любимых людей. Как бы ни были устроены ваши партнерство и семья, значимо лишь ваше согласие в том, что это союз двух разумов и сердец, скрепленный любовью, преданностью и общими взглядами на успех.

Как мы знаем, в любой культуре семья — не просто группа людей, проживающих в одном доме. Любая семья священна, и поэтому мы верим, что нам, зрелым партнерам, стоит прилагать все усилия ради счастья, здоровья и насыщенности совместной жизни. Эффективные семейные отношения жизненно важны для благополучия нас самих, нашего общества и нашего будущего.

* Кови С. Семь навыков высокоэффективных семей. — Мн.: Попурри, 2018.

Можно задаться вопросом: отчего же одни партнеры эффективнее других? Существуют ли верные и общие для всех людей принципы? Да! Навыки человеческой эффективности, описанные в этой книге, всегда дают результат.

Несколько лет назад было опубликовано серьезное научное исследование, проведенное опытными специалистами в сфере человеческих отношений, — «Запрограммированы на связь» (Hard Wired to Connect). В нем описано, почему мы устроены так, а не иначе и что необходимо людям для полноценного эмоционального развития. Основная идея этой работы — люди рождены для связи друг с другом. Желание общения — самая непреодолимая из человеческих потребностей после выживания. Доказано: те, кто налаживает и сохраняет связи с другими, живут дольше и счастливее.

Проблемы в семье и отношениях не исчезают сами собой — они лишь усугубляются со временем. Поэтому главное — не в том, чтобы справляться с такими проблемами, а в том, как это делать. Именно это и определяет, счастливы люди друг с другом или нет. Мы обычно сравниваем отношения с самолетом: у него всегда есть пункт назначения, план полета и оборудование, необходимое, чтобы не сбиваться с курса. Семья или пара тоже будут успешны, если эти три условия соблюдены. Семь навыков и есть план полета к самым крепким и полноценным отношениям.

Книга описывает и изучает вечный принцип взаимосвязи, а затем развивает его до уровня взаимосвязи *эффективной*. Здесь много мудрых примеров из жизни верных и успешных партнеров. Где бы вы ни жили, какими бы ни были ваши обстоятельства, — принципы оптимального поведения приведут вас к благоденствию.

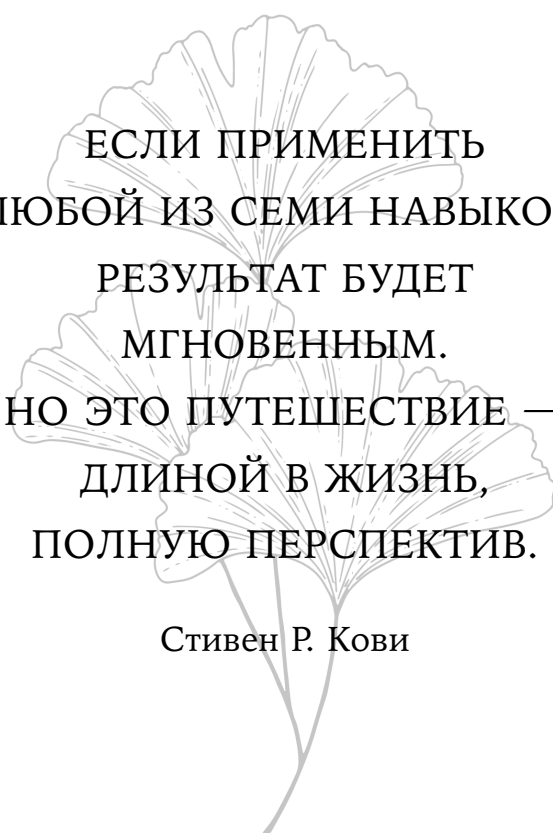
Вы узнаете, как Стивен и Сандра Кови, их дети и другие семьи старались следовать семи навыкам.

Я, Джон, знаю Стивена всю мою жизнь: он мой старший брат.

А я, Джейн, видела воочию, как Стивен влияет на жизнь моего мужа Джона. На моих глазах Стивен с Сандрой строили счастливые, серьезные и преданные отношения, подавали пример настоящего партнерства. Спасибо им за то, какими стали моя жизнь и моя семья.

Приятного вам прочтения! Помните: эта книга — для вас и вашего партнера.

Джон и Джейн Кови



ЕСЛИ ПРИМЕНИТЬ
ЛЮБОЙ ИЗ СЕМИ НАВЫКОВ,
РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ
МГНОВЕННЫМ.
НО ЭТО ПУТЕШЕСТВИЕ —
ДЛИНОЙ В ЖИЗНЬ,
ПОЛНУЮ ПЕРСПЕКТИВ.

Стивен Р. Кови

От автора

С вами Стивен Р. Кови. Рад предложить вам новую книгу о том, как применять семь навыков дома, в браке и в семейной жизни. Я твердо верю, что здоровый брак и семья — основы цивилизации, кирпичики, из которых построено общество. Верю, что дом и семья — источник величайшей радости и удовлетворения. А еще верю, что главное дело нашей жизни совершается у нас дома.

Эту мысль прекрасно выразила бывшая первая леди Барбара Буш в речи перед выпускниками колледжа Уэллсли:

Сколь важными бы ни оказались ваши обязательства как врача, юриста или бизнесмена, в первую очередь вы — человек, и отношения с супругами, детьми и друзьями — наиважнейшая из будущих ваших инвестиций. К концу жизни вы не станете жалеть, что не сдали какой-нибудь экзамен, не выиграли еще одно дело или заключили на одну сделку меньше, чем могли. Вы пожалеете о времени, которое не успели провести с мужем, ребенком, другом или родителями. Наш успех как общества зависит не от того, что происходит в Белом доме, а от того, что творится дома у вас.

Я убежден: если мы всем миром станем усердно трудиться над всем, кроме важнейших для нас отношений с партнером и семьей, это будет подобно расстановке стульев на палубе «Титаника». Даг Хаммаршёльд, бывший Генеральный секретарь ООН, говорил: «Гораздо благороднее всецело посвятить себя одному человеку, чем прилежно трудиться ради спасения народных масс». Эту фразу время от времени повторяет мне жена.

У всех людей есть общие потребности. Им необходимо чувствовать себя в безопасности, знать, что их ценят, уважают, поддерживают и любят. Все это можно наиприятнейшим образом реализовать в любви, браке и родительстве. Если сделать так в семье не выходит — это почти трагедия. Человеческие взаимодействия подчиняются естественным законам, и для качественной семейной жизни совершенно необходимо жить в гармонии с ними. Но вот уже полвека я наблюдаю, как резко и значительно изменилось положение дел в этой области.

Смотрите:

- число детей, рожденных в неполных семьях, выросло более чем на 400%, а подростковых самоубийств — почти на 300%;
- доля семей с родителем-одиночкой увеличилась более чем втрое;
- стало в два с лишним раза больше разводов;
- и на этом фоне доля семей, в которых один из родителей днем остается дома с детьми, упала с 66,7 до 16,9%.

Мысли о том, что случилось с семьями за последние полвека, поражают и пугают. Великий историк Арнольд Тойнби учил, что всю историю можно подытожить одной простой идеей:

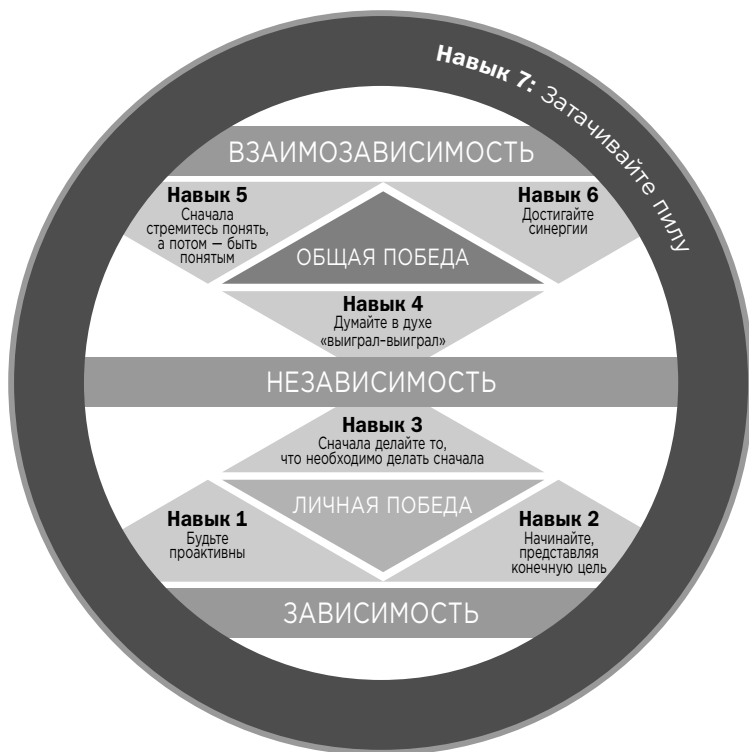
ничто так не способствует краху, как успех.

Иными словами, верный ответ к задаче — это успех, но он становится бесполезным, если меняются условия. Задачи нашего общества изменились, затронули наши отношения и семью, поэтому необходимо разработать новые решения.

Одного желания создать крепкую пару или семью недостаточно. Чтобы справиться с изменениями, нужно новое мышление, новые наборы умений и инструментов. Перед

обществом много новых вызовов, и если надо ответить на них достойно — так тому и быть.

Система семи навыков — необходимый образ мышления и набор умений. Многие супружеские пары и семьи используют эти принципы, чтобы становиться сильнее и держаться верного курса.



Моя прекрасная Сандра, с которой мы женаты уже 50 лет, мой брат Джон и его жена Джейн поделятся своими открытиями и личным опытом применения этих проверенных принципов в жизни. Мы надеемся, что прочитанное отзовется в вашей душе, поможет в отношениях и семье и принесет вам такую же пользу, как нам и нашим близким.



ПОМНИТЕ:
ЗНАТЬ И НЕ ДЕЛАТЬ —
НЕ ЗНАТЬ,
А УЧИТЬСЯ И НЕ ДЕЛАТЬ —
НЕ НАУЧИТЬСЯ.

Стивен Р. Кови

Часть I

ВВЕДЕНИЕ В СЕМЬ НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ПАР

САНДРА: Ну что ж, скучно не будет: поговорим об отношениях партнеров в семье. Для многих семья — законный брак, но не для всех: кому-то достаточно, что двое взрослых людей решили создать семью, с детьми или без. Просто поразительно, сколько же на свете успешных партнерских отношений, притом что их участники могут происходить из двух совершенно разных семей, по-разному жить до того, как встретиться, по-разному делать дела, смотреть на мир, решать проблемы, общаться, обращаться с деньгами и воспитывать детей!

Одно могу сказать точно: со Стивеном мне никогда не было скучно. Он всегда придумывает столько забавного и интересного! Я помню, как мама и папа ходили рука об руку в кондитерскую Fernwood за мороженым, возвращались, садились на крыльцо — и, знаете, просто болтали с соседями. У нас со Стивеном никогда так не бывало — я то и дело спрашивала: «Куда делись старые добрые времена, когда у тебя было свободное время?»

Но у нас чудесная жизнь: это так прекрасно — учиться друг у друга, видеть, как растут, становятся самостоятельными людьми и начинают жить интересной жизнью дети. Потому я и думаю, что семья — это хорошо, и всем стоит потрудиться, чтобы у них тоже получилось. Все мы многому учимся — и, стоит надеяться, становимся

менее эгоистичными, более щедрыми и любящими. И это превосходный способ развиваться дальше.

Разные семьи — разные стили

Помню, сразу после свадьбы сложнее всего было чувствовать, что я предаю новую семью, если не буду делать все как в ней положено. Мне потребовалось несколько лет, чтобы понять: каждая семья устроена по-своему, можно учиться, расти и действовать так, как того хотите вы и ваш партнер, а не так, как было принято у ваших родителей.

Сразу после свадьбы мы отправились в Бостон: Стивен учился. Там родился наш ребенок, и примерно через год мы вернулись домой. На первой же неделе мне позвонила свекровь:

— Ой, Сандра, как я рада твоему возвращению! Хотела напомнить, что Стивен вырос на молоке Arden, мы всегда пили только его. И газету *Deseret News*, ты знаешь, всегда выписывали.

Я ответила:

— О, спасибо, что подсказали.

А потом позвонила моя мама и сказала:

— Сандра, ты всегда пила молоко Winder Dairy, а читаем мы, знаешь ли, *Tribune*.

Поэтому нам пришлось пойти на компромисс: мы стали пить молоко Clover Leaf и читать *Daily Herald*, что на самом деле замечательно. А своим детям, которые создали собственные семьи, я говорю так:

— Перенимайте у близких все самое лучшее. Не обязательно делать все так, как мы, — делайте так, как нравится вам самим.

Моя семья, как мне помнится, была очень открытой и общительной, мы привыкли публично выражать при-

язнь и привязанность, целовать и обнимать всех, кто нам дорог. Ни у кого не было никаких секретов: все всё знали обо всех, а если кто-то на кого-то сердился, то это сразу было ясно. Семья Стивена была гораздо более закрытой — они держали эмоции при себе, и, разошлись кто на тебя, это никак не проявлялось. Так что контраст был интересным. Стивен всегда старался добиться, чтобы я говорила поменьше, а я пыталась заставить его говорить побольше.

Используйте чужие преимущества

Стивен всегда был рискованным парнем: он вечно то охотился, то плавал на лодках, то катался на водных лыжах, то прыгал в воду ночью, то ездил на всех на свете автомобилях, мотоциклах и невесть на чем еще. В первые годы брака (да что там, все время!) я постоянно заглушала в голове голос матери, неустанно твердивший что-то вроде «да утонешь ты на этой лодке, да упадешь ты с этого дерева». Чтобы позволить себе оставаться личностями, но при этом действовать сообща, нам пришлось заключить соглашение: нужно позволять друг другу руководствоваться интересами детей, поддерживая при этом своего партнера. Я люблю живопись, театр, балет, оперу и тому подобное, поэтому мы покупали билеты на самые разные представления и выставки, а Стивен увлекал потомство баскетболом, футболом и всеми видами спорта, которые любит. Со временем ваши усилия принесут плоды.

Помню, сначала мне приходилось силой таскать сыновей на концерты симфонического оркестра. Но потом, когда они начали встречаться с девушками, тем казалось очень милым приглашение на балет или в театр. Мальчишки стали прямо-таки драться за билеты. Просто превосходно!

Как я уже говорила, у каждой семьи свой стиль. Нужно осознавать, что выбор есть. Не обязательно растить детей так же, как ваши родители: мы можем выбирать, приспособливаться друг к другу и понимать, что важно для каждого.

Главное — чуткость в общении

Мы учились общаться друг с другом. Где бы Стивен ни находился, мы с ним всегда на связи. Когда он ездил в Китай, Сингапур и Гонконг, то звонил мне оттуда, чтобы сказать: «Привет, как дела?» Я отвечала: «Ну вообще-то, у нас тут примерно три часа ночи».

Что мы еще любим? У нас небольшой мотоцикл, «хондочка», и в сезон мы каждый день куда-нибудь выбираемся. Ни тебе телефона, ни детей — просто катаемся по району, заезжаем в гости, разговариваем друг с другом. Зимой можно освоить снегоход или еще что-нибудь. Но проводить время наедине друг с другом, ездить куда-либо с визитами — всегда замечательно.

Когда мы жили на Гавайях, то просто ходили на пляж и часами разговаривали. И я считаю, что, если вы можете обсуждать любые проблемы и заботы с партнером, это многое упрощает. Тяжело только не говорить о чем-нибудь. Стивен любит напоминать мне: невыраженные чувства не исчезают, а возвращаются, причем в куда более неприглядном виде. Для брака и семьи это истина. Супругам необходимо научиться выражать свои тревоги в безопасной среде.

Стивен много времени проводит в разъездах и так скучает по близким, что звонит нам по нескольку раз в день. Пока дети росли, он каждый вечер спрашивал у них, как дела, как прошел день, что происходит в жизни. А иногда,

бывало, он звонил из своих поездок, когда на часах было без пяти десять, и мы все смотрели фильм: «Ой, это папа, поговори с ним!» — «Не хочу, я вчера вечером с ним говорил, давай ты». Но, знаете, мы все равно общались, и поэтому, оставаясь дома, я не чувствовала себя матерью-одиночкой.

Я вспоминаю великого руководителя и учителя Дэвида Маккея. Они с женой прожили вместе около 60 лет, и один журналист спросил миссис Маккей: «У вас такой чудесный брак, вы до сих пор так любите друг друга и держитесь за руки. Думали ли вы когда-нибудь о разводе?» И она ответила: «О разводе — нет, разве что об убийстве».

Думаю, такая мысль может прийти в голову любому, кто устал, раздосадован, понимает друг друга не так хорошо, как хотелось бы.

Цените различия

Чудесно, если спутник жизни не похож на вас: вы растете и учитесь друг у друга. Очень хорошо работает один прием, которым мы с мужем часто пользуемся. Когда, например, я хочу на балет, а он — на матч или в кино, мы говорим друг другу: «Так, а теперь по-честному: насколько мы этого хотим? По десятибалльной шкале?» Правило такое — лгать нельзя, нужно обозначить свой личный приоритет мероприятия, и я говорю: «По-моему, на пять баллов». Муж отвечает: «Ну, а я разве что на один, так что, наверно, пошли на балет». Этот простой способ взаимодействия нас всегда выручал.

А еще, признаюсь вам, что в ванной у меня висит табличка: «Сегодня я люблю тебя больше, чем вчера, — вчера ты меня реально выбесил».

Открывайте душу

Говорите друг другу приятное. Всем известно — у детей нечасто выходит сказать: «Какая ты чудесная мать, как здорово убираешь дом, стираешь нашу одежду и готовишь роскошные ужины». Но каждый раз, когда еда была очень хороша, хотя бы просто немного непривычна или необычна, Стивен говорил: «Давайте устроим маме бурную овацию стоя», — и все вставали и аплодировали. Или даже так: «Отпразднуем гол!» — это была вообще высшая похвала за прекрасный ужин или что-то еще. А когда кто-нибудь из нас делал что-то выдающееся, дети кричали «гип-гип-ура!». Очень люблю эту нашу семейную традицию.

Общайтесь друг с другом. Женщины разговорчивее мужчин, и мы все время хотим, чтобы мужья говорили ровно то, что нам хотелось бы услышать.

У нас есть добрые друзья — Труман и Энн Мэдсен. Энн как-то рассказала:

— Как-то вечером говорю Труману: «Труман, ты такой прекрасный, ты лучший в мире муж, как же я рада, что вышла за тебя, представить себе не могу никого внимательнее и чудеснее». Я и правда имела это в виду, но от него хотела услышать то же самое, а он просто сказал: «Аналогично».

Иногда другого ответа нам не достается и приходится искать подтверждения любви в чем-то еще.

Выражайте любовь и радость

Еще мы, бывает, суетимся вокруг приходящих и уходящих. Когда любимый человек — хоть партнер, хоть ребенок — приходит домой, мы бросаем все и уделяем всё свое внимание ему. Нам всегда важно выразить свою

любовь и радость: «Ой, ты дома! Расскажи, как прошел день». Мы считаем своим долгом искренне радоваться близким так, чтобы они об этом знали. А когда они уходят, мы точно так же крепко их целуем, обнимаем и говорим: «Возвращайся поскорее». Я считаю, проявлять активность в связи с чьим-то приходом или уходом — хорошо и правильно. Благодаря этому люди хотят быть с вами рядом, ощущают, что их любят, и выделяют вас среди прочих.

Помню, мама перед приходом папы всегда наряжалась. В те дни хозяйки носили домашние платья, и она тоже переодевалась в красивый домашний наряд, причёсывалась, красилась. Я спрашивала, зачем это, а она отвечала: «Так ведь папа твой сейчас придет». Это звучит старомодно, а кому-то может даже показаться сексизмом, — но мама делала всё это, чтобы порадовать отца. Я видела: мой отец после долгой смены на работе, где сотрудники, возможно, ничего не продали за целый день или кто-то нагрубил ему, был очень рад оказаться дома, где его любят и ценят.

А еще мы всегда придавали большое значение праздникам и дням рождения. Каждый именинник просыпался в окружении шариков и плакатов. Мы устраивали торжество с праздничным ужином. Зятья с невестками до сих пор говорят: «Ну и семейка у вас, мы уже утомились: что ни день рождения, так на неделю, а то и на месяц!»

Но один из зятьев сказал:

— Я все поражался тому, как много вы друг друга хвалите. Думал: какие же вы чудные!

Потом он помолчал и выпалил:

— Но мне это все больше и больше нравится!

В хороших отношениях необходимо чувство юмора

Я считаю, что семейная жизнь просто восхитительна. Она дает партнерам больше, чем можно себе представить, но и требует столько же. Мой муж Стивен — лучше всех, я очень рада, что вышла за него и что мы вместе.

Летом мы подолгу отдыхаем в одном местечке, а зимой приезжаем туда заниматься зимними видами спорта. Как-то раз мы оказались там ранней осенью; уже начинало холодать. Воскресным утром мы рано проснулись и пошли в церковь, одетые как подобает случаю. После службы нам предстоял шестичасовой путь домой, в Юту.

Стивен некоторое время вел машину, а потом и говорит:
— Я что-то устал, давай ты пока поведешь.

Конечно, мы поменялись. Через пару часов, когда муж немного поспал, глаза устали уже у меня, и я тоже захотела отдохнуть, а потому сказала:

— Теперь я хочу подремать. Давай-ка я выйду, пересяду назад и прилягу ненадолго — ты такое милое спальное место здесь обустроил. А ты поведи немного.

Он согласился. Я вышла из машины, а Стивен пересел вперед. Стоим на автостраде, мимо мчатся машины, вокруг, мягко говоря, шумно. Я сняла туфли на шпильках, забросила их в багажник и захлопнула его: с открытым же машина не поедет...

Стивен услышал хлопок и даже не стал оглядываться: подумал, что я села, и тронулся. Надо сказать, раньше он со мной тоже такое проделывал — в шутку. Знаете, ему казалось смешным, если я бежала за машиной. Так что я и теперь подумала, что он дурачится, а он уже собрался выезжать на полосу. Я подумала: «Ну что ж, значит, будем догонять...»

А он внезапно тронулся, да и умчался! Я стою на обочине шоссе — в воскресном платье, в чулках и без обуви, а погода-то прохладная. И думаю: «И когда же он теперь вернется-то? Стоит дожидаться этого грандиозного шоу». Я жду и жду, а Стивен все не едет и не едет. Машины проносятся мимо, водители видят на обочине одинокую женщину. Полагаю, кто-то позвонил с мобильного патрульным: «Тут парень жену из машины выставил, теперь она в одних чулках на трассе мерзнет...»

Минут через двадцать прибывает патруль:

— Проблемы в семье?

Я отвечаю:

— Да нет, муж просто подумал, что я уже в машине.

Патрульный говорит:

— Странно. Вы что, не рядом с ним сидели? Как это он не заметил, что вы не в машине?

Я:

— Понимаете, хотела перебраться назад, чтобы там поспать.

Он:

— М-м-м, ну ладно... Садитесь, давайте его найдем.

Мы садимся в машину, и патрульный спрашивает:

— А мобильный-то у него есть?

— Да, конечно.

— Ну, тогда я ему наберу... Мистер Кови?

— Да.

— Это дорожная полиция. Где вы?

— Да я уж и не знаю, — говорит Стивен, — видите ли, сперва машину вела жена, а теперь за рулем я, и даже не пойму, в каком мы штате. Наверно, в Юте, хотя не факт. Минуточку, офицер, я жену спрошу, она на заднем сиденье спит... Сандра, Сандра, где мы едем?

Патрульный перебивает:

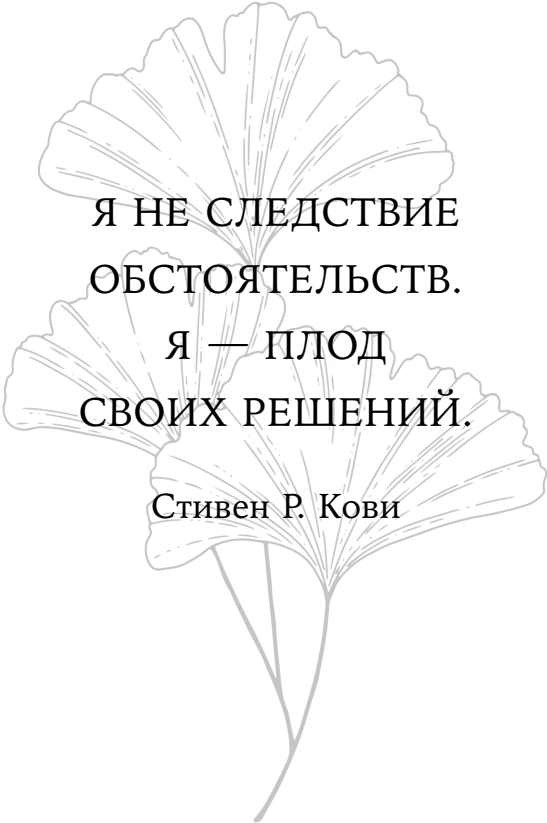
— Алло! Мистер Кови! Не думаю, что она вам ответит: она у меня в машине.

Наконец мы догнали Стивена, он вышел из машины, и я подумала: «Ну, наверняка же он оглядывался на меня посмотреть...» А он, будто бы прочитав мои мысли, говорит:

— Я назад смотреть не стал. Решил — вдруг тебе захочется, скажем, в уборную, так что надо доехать домой как можно быстрее. Так что нет, я не оглядывался: думал, что ты в машине.

Полицейский нам так до конца и не поверил. И еще сказал: «Я всем парням в участке расскажу, как Стивен Р. Кови поссорился с женой и выкинул ее из машины на трассе! Вот это история, будет что вспомнить...»

Вот такой у меня муж: бросает меня на дороге! Так что в хороших отношениях чувство юмора просто необходимо.



Я НЕ СЛЕДСТВИЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.
Я — ПЛОД
СВОИХ РЕШЕНИЙ.

Стивен Р. Кови

Между стимулом и реакцией

Главное условие для роста и счастья

СТИВЕН: Как-то во время академического отпуска на Гавайях я оказался в библиотеке и, взяв с одной из полок книгу, наугад прочел три фразы. Меня они просто ошеломили: «Между стимулом и реакцией есть промежуток. В этом промежутке заключена ваша сила и свобода выбора реакции. А от ваших реакций зависят ваше развитие и счастье». Чтобы отдать автору должное, годы спустя я вернулся найти эту книгу, но библиотеки там уже не было.

Я думал об этом непрестанно: «Между стимулом и реакцией есть промежуток. В этом промежутке заключена ваша сила и свобода выбора реакции. А от ваших реакций зависят ваше развитие и счастье». Эти слова в каком-то смысле и стали основой для системы семи навыков.

Люди могут вас огорчать, порой — даже нарочно. Но, как сказала Элеонора Рузвельт: «Никто не заставит вас ощутить неполноценность без вашего согласия». Между стимулом и реакцией есть промежуток, в нем — *вы сами*, и вы вольны решать, как именно вам реагировать. Это точка, в которой можно в конце концов найти *себя* и свои главные ценности. Если задержаться в этом промежутке и задуматься, можно воссоединиться со своим сознанием, любовью к партнеру и жизненными принципами — и принять верное решение.

К сожалению, большинству этот мысленный промежуток неведом. Не осознавая собственной свободы, люди выбирают одну из двух реакций — дать волю гневу или подавить его, убедив себя, что, если закрыть глаза на проблему, она исчезнет сама собой (признаки такого подавления известны каждому: сжатые губы, игры в молчанку, тихая нервная осторожность). Но ни то ни другое не помогает. Так что же делать, оказавшись между двух огней?

Есть третий выход: переступить через подобные чувства. Обидеться — наш собственный выбор. Обиду никто не причиняет извне, человек делает это с собой сам. В решающем промежутке мы способны выбрать вариант «не обижаться». Никто не в силах застыдить человека, если не устыдится он сам. Нельзя управлять чужим поведением, но можно — своими реакциями на него. Эксперты считают: «Преобразовывать эмоции куда здоровее, чем сдерживать их или выплескивать. <...> Способность хранить верность своим главным ценностям, преобразовывая большую часть своего стыда и страха, — целиком и полностью в вашей власти».

Выбор, который мы совершаем в промежутке между стимулом и реакцией, определяет все нюансы наших отношений с супругами, партнерами, родителями, детьми и друзьями.

Выбор — это сила

Навык 1 — «Будьте проактивны» — основывается на том, что мы обладаем силой выбора. Естественно, чем больше тренировать эту способность выбора, тем шире станет промежуток и тем свободнее — человек. Если пользоваться этой возможностью реже или не пользоваться ею вовсе, промежуток будет сужаться, пока не исчезнет совсем.

Так ведут себя животные: они неспособны выбирать. Зверь — целиком и полностью порождение генетического кода, воспитания и обстоятельств, и переделать себя он не может. А люди могут. Мы способны вмешиваться в собственную жизнь потому, что осознаем себя.

От других существ людей отличает именно самоосознание. Мы — бранные тела, в которых есть жизнь, сознание и *способность думать о собственном сознании*. Сознание как бы отражается в самом себе, человек становится волен переосмыслить всю прошедшую жизнь. На самом деле благодаря правильному использованию этого промежутка и этой свободы можно буквально исцелить и перестроить всю свою семью, создать себе новое настоящее и будущее. Это уникальная, исключительная способность, даже талант, которым одарен только человек.

В делах семейных, брачных и родительских людям также жизненно необходимо осознавать, что они способны выбирать. Если быть достаточно внимательными и отстраненными, можно изучить собственный мыслительный процесс. Можно даже обдумывать собственные чувства, как чужие. Можно просто отрешиться ото всего и начать принимать решения самостоятельно. Такова основа навыка 1 — быть проактивным.

Мой друг, семейный консультант Брент Барлоу, говорит: «Если хотите улучшить свой брак — посмотрите в зеркало». Если я считаю, что проблема — в моем партнере, это и есть проблема. Мой взгляд на ситуацию — следствие моей же самооценки. Поэт Джалаладдин Руми как-то сказал: «Люди не смотрят на себя, потому обвиняют друг друга». Если я ощущаю себя беспомощной жертвой бессмысленного, бесчувственного или раздражающего партнера, я отрицаю собственную свободу выбирать реакцию на что угодно.

Никто не может *заставить* меня чувствовать или делать что-либо без моего согласия. Происходящее может быть не в моей власти, но, что я подумаю, почувствую или сделаю по любому поводу, решать только мне.

Слишком многие не понимают этого важнейшего принципа. Отсюда и предсказуемые жалобы: «он меня бесит», «на стенку от нее лезу». Даже если окружающие пытаются выставить меня жертвой, только я могу решить — играть эту роль или нет. Попадая в мысленную ловушку концепции «я хороший — партнер плохой», я поддаюсь так называемому двухальтернативному мышлению. Если я считаю себя жертвой, то ничего не буду делать (разве что беспомощно ныть о всеобщей несправедливости) и не поверю в возможность существования *третьей альтернативы*.

В то же время, если я вижу себя таким, как есть, то есть способным к самостоятельному суждению и выбору, — я сам выбираю, как мне реагировать: решу ответить на недоброе замечание по-доброму, улыбнусь вместо обиды, позабочусь о раздраженном близком, у которого был тяжелый день, а не ввяжусь в унылое состязание «Кто несчастнее?».

Я уверен, что понимание этого фундаментального принципа спасет большинство проблемных браков. Можно по собственному выбору разорвать порочный круг обид. В партнерство человек привносит нечто куда большее, чем культура: себя. Я не встаю на свою сторону в конфликтах. Я всегда ищу третью альтернативу.