

Ирина ЧЕШОВА

# ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ

секреты  
удовольствия  
и счастья  
в совместной  
жизни



#Psychology#KnowHow

#Psychology#KnowHow

Ирина Чеснова

**Взрослые игры. Секреты  
удовольствия и счастья  
в совместной жизни**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.922  
ББК 88.5

**Чеснова И. Е.**

Взрослые игры. Секреты удовольствия и счастья в  
совместной жизни / И. Е. Чеснова — «Издательство АСТ»,  
2017 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-102801-5

У нас перед глазами намного больше примеров сложных, конфликтных, ранящих отношений, чем семей, где люди живут свободно и счастливо. Даже сам термин – «партнерские отношения» – еще не прижился в нашем обществе и вызывает много сомнений и скепсиса. В своей новой книге известный семейный психолог Ирина Чеснова показывает, что не разрушающие, комфортные, гармоничные отношения, основанные на взаимном уважении, сотрудничестве и поддержке, – не миф. Они существуют и наиболее полно удовлетворяют потребности людей в том, чтобы чувствовать себя любимыми, быть собой и проживать жизнь в радость. Автор подробно рассказывает, что такое здоровые, безопасные отношения, чем они отличаются от отношений нездоровых, зависимых, и что мешает жить вместе «долго и счастливо». Книга также содержит множество полезных упражнений на самопознание и детально описывает, как достичь теплых, глубоких, любящих отношений именно в вашей жизни.

УДК 159.922  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-102801-5

© Чеснова И. Е., 2017  
© Издательство АСТ, 2017

# Содержание

Введение	7
Чуть подробнее об авторе, или Чему меня научила психология?	10
ЧАСТЬ I	11
В какое время мы живем и создаем семьи?	11
Кого мы выбираем себе в любимые?	14
Потребности и пространство любви	17
Мотивы: почему вы вместе?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Ирина Евгеньевна Чеснова**  
**Взрослые игры. Секреты удовольствия**  
**и счастья в совместной жизни**

© Чеснова И.Е., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

## Введение

Дорогие читатели!

Мы живем в сложноустроенном, непредсказуемом и часто несправедливом мире и очень хотим чувствовать, что мы не одиноки. Что есть тот человек, которому не все равно, что с нами происходит. Действительно не все равно. Кто будет рядом, когда больно и страшно, кто выдержит наше несовершенство, не отвергнет и не оттолкнет. Эту прочную связь, эту безопасность, это согревающее счастье мы ищем рядом с любимыми, но, увы, не всегда находим их. Что-то не складывается, не срастается, почему? Так много вокруг примеров сложных, конфликтных, травмирующих отношений, и так мало семей, где люди живут свободно и счастливо.

Эта книга – про отношения. В первую очередь, с теми, кого мы сильно любим и с кем мечтаем состариться. С избранниками, супругами, со спутниками жизни.

Эта книга – про отношения глубокие, близкие, доверительные.

Не разрушающие, удовлетворительные, приносящие радость. Здоровые – о них так мало что известно.

Отношения совершенно иного, качественного другого уровня, нежели те, к которым многие привыкли с детства. Они строятся на определенных принципах, о которых я подробно расскажу. Принципы эти универсальны, поэтому их смело можно распространять и на любые другие отношения – с родителями, детьми, друзьями, родственниками, коллегами. То есть, речь пойдет о здоровом, зрелом взаимодействии – с любимыми, с миром в целом и, конечно же, с собой.

У меня как автора есть три цели.

**Цель 1.** Показать, что такие отношения – не ранящие, комфортные, счастливые – действительно существуют, они – не миф.

...Однажды мы с коллегами-психологами сидели в кафе. Неожиданно, как это, впрочем, и бывает в разговорах «за жизнь», речь зашла о наших родительских семьях. Я рассказала о своей. О том, как меня воспитывали, как общались мои папа и мама между собой. Каждый человек с детства усваивает тот язык, на котором выражали любовь его родители (так, как они ее понимали). Я усвоила, что любимыми дорожат и не хотят сделать им больно. Что любящие люди не воюют между собой, а сотрудничают, поддерживают друг друга и уважают то, что для другого дорого и важно. И что когда на свете есть близкие, для которых ты – ценность, бояться нечего. Когда кто-то очень хочет и стремится, чтобы тебе было хорошо, у тебя просто нет шансов на плохо. Я выросла, встретила будущего мужа, – с очень похожей системой ценностей и похожим «языком любви» – и мы создали свою модель семейных отношений, в которых можно быть вместе и ничего не прятать, любить друг друга и при этом оставаться собой.

– Ирина, – сказала коллега, – ты обязательно должна рассказывать о подобном опыте. О том, что существует мир, в котором такие отношения – норма. И есть люди, которые живут в этом мире с детства. Потому что многие мои клиенты, например, просто не верят, что подобное существует на самом деле.

Существует. В обычной человеческой жизни. Это не выдуманная страна «розовых пони», это реальность.

И отсюда следует вторая цель моей книги.

**Цель 2.** Рассказать о том, как в здоровых отношениях все устроено, как они работают, как в них живут и ощущают себя люди. И как таких отношений достичь. Безусловно, это главное.

«...Мне 30 лет, и мне кажется, я совершенно не умею строить отношения с мужчиной, – написала мне недавно одна из читательниц в фейсбуке. – Ирина, подскажите, что почитать? Как выглядят гармоничные отношения в паре, как выглядит норма в хорошем смысле?»

Когда я стала составлять список книг (они приводятся в конце книги), выяснилось, что качественных публикаций про хорошие, любящие, уважительные отношения в современном мире очень мало. И надо писать самой.

**Цель 3.** Более глобальная, амбициозная – просветительская. Я надеюсь, эта книга поможет моим дорогим читателям с интересом и бережностью заглянуть в себя, наладить с собой честную, глубокую связь, научиться лучше понимать, чувствовать окружающих (и в первую очередь своих любимых), выстроить и начать проживать теплые, доверительные отношения и, конечно, стать более счастливыми.

Книга делится на 3 части.

В первой я расскажу о том, что такое здоровые, безопасные, партнерские отношения, в которых очень здорово и комфортно жить. И чем они отличаются от отношений нездоровых, зависимых. Это будет четкая, понятная, структурированная модель, основанная на данных научной (а не житейской) психологии. И здесь мне кажется важным сразу сказать о моей профессиональной позиции. Всех своих клиентов, всех своих читателей я всегда предупреждаю: вы имеете право жить так, как считаете – для себя! – нужным и правильным. Вы можете сами решать, что такое – для вас! – гармоничные отношения и крепкая, хорошая семья. Вы можете не оглядываться на чужое (в том числе мое) мнение, социальные ожидания, установки, стереотипы и публикации из инфопотока. Вам не нужно думать, что то, что написано в книжке или звучит из чьих-то экспертных уст, точно «правильное», что именно так и нужно поступать, а ваши взгляды и ваш способ жить какие-то «неверные». Нет. Все, что происходит в вашей жизни, все, что вы выбираете – правильно лично для вас. Доверяйте себе больше, чем авторам разных концепций и мнений. А потому: берите из этой книги на вооружение все, с чем вы внутренне согласны, что кажется верным, правильным, применимым к вашей ситуации, и не берите того, что вам не подходит. Не закрывайтесь от нового опыта и новых знаний, но и не ломайте себя, если что-то явно не ваше. Составляйте, корректируйте свою систему координат, пусть она будет гибкой, но одновременно реалистичной, стройной и непротиворечивой. И пусть эта книга поможет вам в этом.

В принципе, все люди хотя бы в общих чертах представляют себе, как выглядят счастливые отношения, но вот построить их почему-то не получается. И вот тому, что мешает создавать сбалансированные, удовлетворительные, приносящие радость отношения с любимыми и будет посвящена вторая часть книги. И, кажется, она будет самой объемной.

В третьей части будет практика. Эта часть отвечает на вопрос «как?». После того, как мы выясним, что же мешает жить вместе «долго и счастливо», поговорим о том, как достичь настоящих, глубоких, комфортных отношений в вашей собственной жизни. Таких отношений, когда людям хорошо и уютно вместе, а не когда они ранят друг друга, страдают и разрушаются.

И еще один важный момент. За моими плечами огромный опыт публикаций, в том числе для родителей. И я часто сталкиваюсь с тем, что, прочитав, например, какую-нибудь статью о воспитании, родители – в основном, мамы, – впадают в отчаяние и посыпают голову пеплом: «мы делали все неправильно, время безвозвратно потеряно, все пропало, я никудышная мать, которой нет прощения, осталось только пойти и застрелиться». Не надо так, пожалуйста. Я пишу эту книгу не для того, чтобы вы топили себя в чувстве ужаса и вины или проклинали



своих родителей, себя, своих бывших или нынешних партнеров за ошибки, незрелость и несложившуюся жизнь. Никто не рождается со знанием, как строить отношения и быть счастливым. Каждый из нас учится этому всю свою жизнь. И хорошо – согласитесь! – что сейчас так много возможностей получить новые знания, увидеть чужой опыт, прикоснуться к открытиям других людей, заглянуть внутрь себя и выработать свой собственный, уникальный, максимально соответствующий вашим личным особенностям и потребностям путь взросления, совместности и любви.

Я желаю вам увлекательного прочтения, инсайтов, находок и прекрасных перемен в вашей жизни, чтобы они были желанными и произошли именно тогда, когда вы будете к ним готовы.

Ирина Чеснова (chesnova)

## **Чуть подробнее об авторе, или Чему меня научила психология?**

Если коротко, я – психолог и автор книг для детей и родителей. Член Общества семейных консультантов и психотерапевтов. Это правда, что деятельность, которая приносит удовольствие, энергию не забирает, а умножает. Я работаю и индивидуально, и с парами, и с детьми. Пишу статьи и провожу психологические группы и тренинги. Мне важно, чтобы в общении со мной людям, большим и маленьким, становилось лучше. И чтобы их вера в себя и свои силы укреплялась.

Когда-то я пошла учиться в МГУ им. М. В. Ломоносова на факультет психологии, и это очень сильно и положительно повлияло на меня и на нашу с мужем семейную систему. Так что все, о чем я пишу и что звучит из моих уст – это не просто голые знания, это сочетание знаний, наблюдений, опыта и каждодневных открытий, которые в онлайн-режиме корректируют мое мировоззрение и жизненную позицию. Еще это результат размышлений и изучения того, как мыслят и поступают другие люди.

Психология многому меня научила.

Она научила меня понимать людей, видеть и разбираться в их различиях, более терпимо относиться к окружающим и принимать чужую реальность. Теперь я знаю, что если в человеке какое-то качество развито слишком сильно, то что-то будет страдать и не дотягивать. Это называется «механизм компенсации». Если есть серьезный недостаток, то обязательно найдется и солидное достоинство. Поэтому часто встречаются люди сильные, но глупые, умные, но без амбиций, амбициозные, но без усидчивости. Единственный способ обойти механизм компенсации – это гармоничное развитие всех сторон человека.

Поскольку все люди разные, у нас у всех разное мировосприятие. Один так смотрит на мир, другой – эдак, и никакого одного, самого-самого «правильного» взгляда нет. Давайте запомним этот важный момент. На страницах книги мы еще не раз к нему вернемся.

Психология научила меня тому, что все мы родом из детства. Что с другими людьми мы взаимодействуем во многом так, как привыкли делать это в родительской семье. Именно в общении с родителями мы получаем первые представления о себе и о том, какими мы должны быть, что должны делать (или не делать), чтобы нас любили и были с нами рядом.

Психология научила меня тому, что изменить другого человека невозможно – только если меняться захочет он сам. Что наших усилий стоят только те люди, которым мы можем доверить самое сокровенное и которые отвечают нам взаимностью. Не нужно тратить свое время и силы на тех, кому мы безразличны, или даже хуже того – на тех, кто нас не любит. Конечно, без формальных отношений никуда, их тоже надо уметь выстраивать, но реально «вкладываться» нужно лишь в отношения с теми, кому дороги мы, и кто дорог нам.

Психология научила меня тому, что никто не будет делать для нас то, что мы сами для себя сделать не можем. Если мы не любим себя, никто не будет любить нас так, как мы того, на наш взгляд, «заслуживаем». Если родители недодали нам чего-то, мы можем научиться сами хвалить себя, одобрять и принимать такими, какие мы есть.

Психология также научила меня, что во взаимоотношениях с другими людьми очень важно быть четким и ясно говорить, чего ты хочешь, чего ждешь, что тебя не устраивает, а что очень нравится, каковы твои ценности и планы (поэтому нужно понимать это самому). Но вместо ясных просьб и выражения своих потребностей, люди по привычке обмениваются туманными, завуалированными, манипулятивными посланиями, которые скрывают их глубинную (часто детскую) боль и страх. Это мешает им ощутить настоящую близость с другим человеком и почувствовать себя счастливыми.

## **ЧАСТЬ I**

### **Что такое здоровые, безопасные, партнерские отношения?**

#### **В какое время мы живем и создаем семьи?**

Немного о том, в каких исторических условиях, на каком социокультурном фоне мы сейчас создаем отношения с любимыми людьми.

На протяжении очень длительного времени семья была патриархальной: брак, как правило, заключался «на всю жизнь» или «пока смерть не разлучит нас» и в основном по расчету, был построен на строгой иерархии: мужчина – глава, который содержит семью, жена и дети зависят от него, подчиняются и слушаются. В то же время в дореволюционных русских многопоколенных семьях жена главы рода («большуха») могла оказывать значительное влияние на других членов семьи и даже на мужа. Семейные интересы имели приоритет над интересами отдельного человека.

Знакомство невесты и жениха до свадьбы было необязательным. Секс до замужества для женщин считался недопустимым, вырастить ребенка вне брака одинокой женщине было крайне сложно.

Семья выполняла функцию продолжения рода и воспитания детей, передачи собственности, традиций, но главное – была экономической ячейкой, которая способствовала элементарному выживанию.

Роли между супругами распределялись жестко (муж – добытчик, кормилец, защитник, обращенный во внешний мир, женщина – хранительница очага, занимающаяся домом, хозяйством и детьми). Каждый занимался своим делом, у каждого была своя понятная функция, а там, где все понятно и предопределено, там, где ты понимаешь, что должен делать и что от тебя ждут – почти безопасно. Предполагалось, что ответственное и добросовестное выполнение этих ролей делает брак удачным, а семью – счастливой и крепкой: мужчина добывает ресурсы, женщина экономно ими распоряжается и воспитывает детей, довольствуется малым и этим счастлива. Т. е. четкое разделение обязанностей, устоявшиеся, предписываемые правила жизни в семье служили своеобразной опорой, за которую можно было держаться и таким образом жить вместе и растить детей.

... Что происходит в наши дни? Сейчас не существует больше единой для всех, «правильной» концепции брака – он приобретает самые разные формы. Есть семьи, где оба супруга работают, зарабатывают и нацелены на карьеру. Есть семьи, где воспитываются дети от разных браков – причем как со стороны жены, так и со стороны мужа. «Гражданские браки» – люди живут под одной крышей, ведут общее хозяйство и даже воспитывают детей, но без регистрации и часто с раздельным бюджетом. Существуют бездетные союзы убежденных чайлд-фри. Открытые отношения – когда партнеры договариваются о возможности иметь сексуальные отношения на стороне. Гостевые браки – супруги живут каждый на своей территории и встречаются, когда пожелают. Однополые союзы... Патриархальная семья с жестким разделением на «мужские» и «женские» обязанности продолжает существовать, но лишь как одна из возможных форм, причем не самая адаптивная.

Гендерные роли стали не просто гибкими и подвижными, они стали взаимозаменяемыми: мужчина может взять декретный отпуск и заботиться о ребенке, если в данный момент времени заработок женщины выше и семье выгоднее, чтобы работала именно она. По сути стано-

вится уже не важно, кто готовит, кто пылесосит, кто выносит мусор, кто меняет лампочки и прибавляет полки. Потому что это может делать любой взрослый человек независимо от пола – и в семье можно просто договориться о том, кто за что отвечает. А для тех, кто не любит/не умеет готовить, убирать, прибавлять полки и ставить компьютерные программы есть конструкторы еды, кафе/рестораны и приглашенные специалисты.

Семья стала детоцентристской. Все больше времени и трепетного (а зачастую и тревожного) внимания супруги уделяют развитию и воспитанию детей, их потребностям и желаниям, сильно эмоционально вкладываются в отношения с ними, порой забывая каково это – просто быть парой двух любящих друг друга людей.

Растет продолжительность жизни, а значит, увеличивается и период, когда, вырастив детей, можно «пожить для себя». Период детства тоже удлиняется.

Жизнь – особенно в мегаполисах – стала более динамичной, сложной, нервной. Борясь со стрессом, люди пытаются облегчить и упростить межличностные отношения. Общение в целом становится более поверхностным, фрагментарным. Симпатия все чаще не развивается в более глубокую привязанность. Одних людей можно заменить другими. Пары легко создаются и так же легко (технически, но не эмоционально) распадаются. Сексуальная свобода стала абсолютной нормой: сейчас необязательно быть с кем-то в паре, чтобы иметь сексуальные отношения.

Самостоятельно обеспечить себя, родить и вырастить ребенка женщина может теперь и вне брака. Самостоятельная мама вызывает в обществе скорее сочувствие, нежели осуждение и пересуды, как раньше.

Насилие в семье по отношению к женщине, к детям перестало быть нормой. К сожалению, оно никуда не исчезло, однако пришло более широкое понимание, что нельзя причинять боль – ни физическую, ни эмоциональную. Обычный родитель, в запале стукнувший ребенка, сейчас, скорее, испытывает ужас и стыд, а не ощущение внутренней правоты.

И вообще семья больше не нужна для того, чтобы прокормиться и выжить. Сейчас любой взрослый человек без серьезных проблем со здоровьем может спокойно выжить один.

То есть: реальная жизнь серьезно и круто изменилась, создав многообразие всего и вся, убрав многие преграды для того, чтобы жить свободно и так, как нравится. Однако общественное сознание, похоже, не поспевает за этими изменениями (базовые установки вообще меняются очень медленно, и во многом благодаря этому «фундаменту» общество остается устойчивым к различным катаклизмам). Так, например, у многих сохраняется огромная зависимость от оценок извне. В нашей культуре по-прежнему преобладает мнение, что все должно быть «как у людей», должны быть «якоря» в виде официального супруга, детей и постоянной работы, на которую нужно ходить ногами. А если у тебя нет пары, ты не стремишься замуж, пока не планируешь детей, тебе нравится работать из дома, выбирая клиентов и интересные проекты, или ты не стремишься к высоким достижениям, а находишь смысл и удовольствие, скажем, в создании скромных и недорогих украшений или выращивании капусты на огороде, ты не можешь жить счастливо, с тобой, наверное, что-то «не так». И это «не так» читается настолько убедительно, что ты испытываешь неловкость и даже стыд за то, что не соответствуешь некоему «правильному», социально одобряемому способу жить. Я знаю, что многих «не таких» это сильно дезориентирует, опустошает – вроде как нужно доказывать, что ты имеешь право строить свою жизнь так, как считаешь для себя нужным и подходящим...

Не нужно. Не нужно никому ничего доказывать. Не делайте мнение окружающих – пусть даже близких и значимых людей – более весомым, чем ваше собственное. Жизнь – ваша, и жить ее именно вам. Не пытайтесь впихнуть себя в жесткие рамки чужих представлений о том, каким должно быть «правильное» устройство жизни и семьи, потому что никакого единого для всех «правильного» устройства давно нет. Каждый живет так, как умеет, хочет и может. И нынешняя действительность предоставляет для этого все возможности.

В современной реальности обнаруживается еще один переломный момент.

Опоры... Опоры в виде понятного традиционного разделения на «добытчика» и «хранительницу очага» – ее больше нет. То есть потребность держаться за некие всеми принятые нормы осталась, а сами нормы, ввиду стремительного изменения условий жизни, оказались размыты, как берега горной реки. Раньше все было понятно: вот «мужские» обязанности (принести зарплату, починить кран, прибить гвоздь), а вот «женские» (приготовить, убрать, вытереть носы и выдержать детские капризы). Сейчас каждой паре нужно самой устанавливать нормы и правила, которые бы подходили к их конкретной ситуации, учитывали их индивидуальные особенности. Самим камешек за камешком выстраивать русло своей уникальной семейной реки, которая оказывается не похожей не только на родительские «реки», но и, очень может быть, на «реки» друзей и сверстников, а это рождает много тревоги. Как строить русло, если ты раньше никогда этого не делал? Как двигаться вперед, если не на что опереться?

Сейчас мы являемся свидетелями того, как постепенно и очень медленно нормы меняются: на смену традиционным семейным отношениям приходят отношения равные, партнерские, которые гораздо лучше удовлетворяют потребности людей в том, чтобы чувствовать себя любимыми, быть собой и проживать жизнь в радость. Это колоссальные, масштабные изменения, которые, конечно, не могут происходить безболезненно. В наш культурный код, кажется, намертво вбито это разделение на «мужское» и «женское», это убивающее «мужчина должен – женщина должна». И я хочу показать в этой книге, что, когда вы не стремитесь всеми правдами и неправдами вписаться в искусственный образ «настоящего» мужчины или «настоящей» женщины, а учитываете индивидуальные, человеческие особенности друг друга и развиваете все лучшее, что подарила природа, жизнь ваша становится гораздо проще, свободнее и счастливее. А тому, как строить партнерские отношения, можно научиться. Вся книга именно этому и посвящена.

И еще. Сейчас все кому не лень говорят о кризисе брака. Что он медленно умирает, как неизлечимый больной... Да, «прикладные» функции брака (статус, быт, дети, собственность, регулярный секс) перестают быть важными и выполнять свою «связующую» роль. Но остается главное – именно в семье мы по-прежнему ищем подтверждение своей ценности и нужности. Именно в семье, в близких, безопасных отношениях, несмотря на открывающуюся в них нашу уязвимость, несмотря на риск потери, который присутствует всегда, когда нам кто-то очень дорог, мы ищем свое спасение от одиночества и пространство, где не нужно ни с кем бороться и конкурировать, не нужно ничего из себя изображать. А можно расслабиться и быть собой. И это, безусловно, стоит наших вложений и эмоциональных усилий, правда?

## Кого мы выбираем себе в любимые?

Из всех людей, которые встречаются нам по жизни, кто-то оставляет нас равнодушными, а в кого-то мы влюбляемся без памяти. Мы спокойно проходим мимо одних и не можем отвести взгляд от других. Почему?

Сначала возникает симпатия. Потом – притяжение. Иногда бывает сложно сказать, почему симпатичен и интересен именно этот человек, почему нас к нему тянет. Ведь в нашем выборе очень много безотчетного, бессознательного. В каждом из нас, где-то глубоко внутри, хранятся образы людей, принимавших участие в нашем взрослении. Это образы родителей и других близких, оставивших след в нашей судьбе. В них часто смешивается реальность и детские фантазии, но именно эти образы ассоциируются у нас с любовью – такой, какой мы ее понимали и какую получали (или не получали) в детстве. И если повстречавшийся человек неумолимо «попадает» в этот образ, пробуждая дремлющие воспоминания о первых значимых отношениях, мы уже не можем пройти мимо и остаться безучастными. Мы заинтригованы, взбудоражены и очень скоро – влюблены.

Я очень хорошо помню, как влюбилась в своего мужа: мы были знакомы около трех недель и заехали в гости к его сестре, в тот момент ждавшей ребенка. И я увидела, как нежно он к ней относится, как трогательно опекает. Не демонстративно, не для того, чтобы произвести на меня впечатление, а искренне, по зову сердца. И в тот момент во мне что-то шевельнулось, пришла какая-то смутная догадка, что и ко мне, наверное, он будет относиться так же. Мы были молоды, азартны, было ощущение, что все по плечу, что впереди много подвигов и свернутых гор. И, собственно, все так и вышло...

В психологии есть мнение, что выбранный нами партнер – это «усовершенствованный родитель». То есть он в чем-то, какими-то своими качествами и чертами, на наших родителей очень похож (и поэтому мы знаем, как с ним взаимодействовать), а в чем-то совсем неблизкий и другой, он даже лучше их.

Из всех людей на планете себе в любимые мы выбираем тех, кто не просто нам подходит. А тех, кто будет удовлетворять нас – в самом широком смысле этого слова. Удовлетворять наши ожидания и психологические потребности, наши желания, надежды и фантазии. Эти ожидания и потребности, к слову, не всегда бывают конструктивными и «правильными», оттого так много вокруг примеров напряженных, запутанных, мучительных отношений, когда и вместе плохо, и порознь – никак.

Если в детстве, в отношениях с мамой и папой нам чего-то сильно не хватало, этот дефицит мы будем стремиться (все так же неосознанно) восполнить в союзе с любимым. А потому в спутники жизни мы чаще всего выбираем того, кто, как нам кажется, поможет исцелиться и залечить раны детства, удовлетворить самые глубокие, самые сильные желания, реализовать надежды и мечты и обрести все то, чего мы были когда-то лишены – любовь, защиту, признание, восхищение, а может, даже независимость, собственную значимость и безупречность.

### **Упражнение на самопознание.**

Чтобы не было голословно, давайте сделаем мини-упражнение, предложенное врачом-психотерапевтом Харвиллом Хендриксом в его книге «Как добиться желанной любви».

В упражнении два задания.

1. Отвлечитесь от всего. Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Закройте глаза.

Вспомните самое счастливое событие из вашего детства. Вспомните какую-то ситуацию, в которой вам было хорошо-хорошо. Вспомните свои

эмоции. Что вы чувствовали тогда? Рассмотрите картинку в деталях, побудьте в ней, побудьте в том чудесном состоянии, попытайтесь понять, что именно приносило вам тогда такие яркие, живые, приятные ощущения...

2. Теперь вынырнете из сладких воспоминаний и подумайте о другом: о том, чего вам сильно не хватало в вашем детстве (речь, конечно, не о новом велосипеде, а об отношениях с близкими), чего вы были лишены, в чем очень-очень нуждались, но... Так этого и не получили. Вспомнили? Запишите это на бумаге и не читайте дальше, пока не закончите.

**Разъяснение:** в своих отношениях с партнером мы ищем именно то, чего мы не получили в детстве. Зачем?

Чтобы чувствовать и ощущать себя так же, как в тех сладостных детских воспоминаниях.

И важное! Не обязательно в отношениях мы ищем то, чего нам недодали. Наоборот, мы можем искать то, что наполняло нас счастьем. То есть мы ищем и находим такого партнера, с кем можно воссоздать атмосферу, окружавшую нас в детстве.

Это очень интересно: мы чувствуем в своем избраннике родную, во многом похожую на нас душу и одновременно он как бы дополняет, «достраивает» нас, поскольку обладает качествами, которые в нас самих не развиты или подавлены. А мы в свою очередь «достраиваем» его, воссоздаем его целостность: он стойкий и решительный, а нам не хватает твердости, он рассудительный, а мы более импульсивны, он сдержан, а в нас много экспрессии и спонтанности, он жесткий, а мы проявляем гибкость. Не помню, где прочитала почти гениальное: «люди стыкуются как паззлы – там, где у одного выпуклость, у другого – впадина».

Это похоже на театральную пьесу: мы останавливаем свой выбор на тех, кто сможет сыграть в нашем спектакле, с кем мы чувствуем резонанс, кто знает текст своей роли, дополняющий наш. Но, как и в театре, не всегда этот жизненный спектакль – лирическая комедия со счастливым концом. Иногда это мелодрама, а иногда и трагедия. Все зависит от сценария, который мы со своим партнером также пишем вместе.

Очень часто на роль партнера выбирается тот, с кем можно ощутить те же чувства и пережить те же испытания, которые переживались нами в пору взросления. Даже если эти чувства и переживания были не из приятных, все равно они привычны, они известны нам лучше всех остальных, поэтому парадоксальным образом кажутся более безопасными. И чем сильнее перенесенная в детстве боль, тем более мощное желание воскресить и победить ее испытывает человек, став взрослым. Люди воссоздают условия своего детства, чтобы изменить их в лучшую сторону, вновь проигрывают сценарии несчастливых отношений, потому что хотят сделать их управляемыми, подчинить себе, одержать над ними верх.

Отношения двух людей – живой организм, который развивается и иногда болеет. Может выздороветь, а может преждевременно умереть. На заре отношений, находясь в безумстве чувств, мы не видим в партнере изъянов. Мы идеализируем его. Для нас он прекрасен. А какие-то «шероховатости», проявляющиеся в поведении, кажутся несущественными. Мы не обращаем на них внимания. Или втайне надеемся, что «любовь все исправит», «со мной он станет другим». По сути, мы влюбляемся в того, кого совсем не знаем (но кажется, что знаем его «всю жизнь»). Мы и сами хотим казаться для избранника идеальными, во всяком случае, лучше, чем мы есть. Мы показываем себя и видим другого в самом выгодном свете. И это ослепляющее сияние помогает нам двигаться дальше и хотеть создавать отношения.

Когда же пелена спадает, перед нами оказывается живой человек, не слишком на нас похожий, со своими, не всегда совпадающими с нашими желаниями и устремлениями, со своим ограничениями и своими особенностями, в том числе трудными. Оказывается, он чего-

то не может, не хочет или не умеет. Этот первый кризис в отношениях называется просто: «встреча с различиями». Дистанция увеличивается, яркость чувств бледнеет, на смену легкости, спонтанности, ощущению полета, желанию всегда быть вместе и чувству единства приходят непонимание, напряжение, разобщенность: еще недавно все было так волшебным, почему все изменилось, я что, выбрал/а «не того человека»?

И здесь есть три пути:

- разойтись в разочаровании и отправиться на поиски нового идеала – «своего» человека;
- начать бороться с различиями, которые воспринимаются как угроза для общего настоящего и будущего, «исправлять» другого и одновременно «неприглядную», «неудобную», не принимаемую партнером часть себя прятать, не показывать, не выражать, стараться соприкасаться только «светлыми» сторонами;

- или учиться договариваться, уважать вашу непохожесть, принимать несовершенства друг друга и признавать право каждого на неидеальность. Очень важно при этом не переделывать своего избранника, не упускать из виду его сильные стороны, на которые мы можем опереться в течение жизни и которые нас когда-то в нем привлекли. Нет ничего ценнее, чем видеть хорошие качества партнера, которых мы сами лишены. На этой основе можно строить союз, в котором люди поддерживают друг друга. И собирают в копилку совместной жизни не обиды и претензии, а способы справляться с проблемами, теплые воспоминания, моменты близости, радости и любви.

#### **Упражнение на самопознание.**

Подумайте и напишите, какие качества вашего партнера когда-то вас привлекли.

И на какие его сильные стороны вы как пара можете опереться.

Далее, чтобы мы с вами понимали друг друга и говорили на одном языке, я расскажу о пяти базовых моментах, которые занимают важнейшее место не только в системе взаимоотношений, но и вообще в жизни и деятельности каждого человека. Их непременно нужно иметь в виду, когда мы говорим о взаимодействии с людьми.

Эти пять базовых моментов: потребности, мотивы, ценности, дистанция, границы.



## Потребности и пространство любви

Это одна из самых важных глав в книге, потому что к разговору о потребностях мы будем возвращаться снова и снова. Здесь нам нужно усвоить следующее: потребность – это необходимость в чем-то очень хорошем для себя. Необходимость во внешнем благе. Потребности лежат в основе любого человеческого поведения. Потребность в пище побуждает младенчика кричать и звать маму, потребность в безопасности заставляет нас искать укрытие во время сильной грозы, потребность в знаниях движет нами, когда мы читаем и изучаем то, что нам интересно...



Всем известна классификация американского психолога Абрахама Маслоу – «пирамида Маслоу»: в ее основе лежат самые простые, базовые потребности – это потребности в пище, сне, телесной близости с другим человеком и безопасности (в том, чтобы чувствовать себя защищенным, не бояться).

Затем следует потребность в принадлежности и любви – каждому из нас важно быть принятым значимыми людьми, любить и быть любимым, чувствовать себя нужным, ценным, хорошим.

Далее – потребность в уважении и признании, в том, чтобы быть компетентным и на многое способным, в том, чтобы уважать себя самого.

Познавательные потребности – знать, уметь, понимать, исследовать – еще один уровень.

И на вершине этой пирамиды – потребности эстетические (в красоте, гармонии, порядке) и потребности в самосовершенствовании, самовыражении, самореализации.

По мере удовлетворения одних – простых – потребностей возникают другие, все более и более высокие. Предложив свою классификацию, А. Маслоу считал, что у человека не могут

возникать высшие потребности (познавательные, эстетические и потребность в самоактуализации), если он не удовлетворил потребности базовые: когда ты чертовски голоден, вряд ли ты будешь изучать особенности почвы, ты будешь искать просто еду. А спрятавшись от хищника в пещере и пережидая, пока он уйдет, последнее, о чем ты будешь заботиться, – насколько красиво в этой пещере нанесены наскальные рисунки.

Однако актуальными все же могут быть одновременно несколько потребностей. Кроме того, их расположение в иерархии конкретного человека может варьироваться: для кто-то самое важное – быть любимым, принятым. Кто-то без красоты и гармонии вокруг жить не может. А кто-то не успокоится, пока не станет влиятельной политической фигурой. Все относительно. В общем, теорию Маслоу надо воспринимать с известной долей условности. Но от чего-то же надо отталкиваться, правда?

Еще один существенный момент: потребности и желания. Они не равны друг другу. Потребность – это то, что «упаковано» внутри желания, скрыто под ним. Например, под желанием съесть что-нибудь вкусное может лежать элементарная потребность в пище. А может – потребность в безопасности и успокоении, когда одиноко и грустно. Ведь в нашем младенчестве самым сладким было время, когда мы были прижаты к материнской груди. С тех пор еда помимо простого насыщения ассоциируется у нас с возможностью снять стресс и найти утешение.

Когда мы звоним подруге поболтать – это потребность в общении и эмоциональном обмене. Желанием посмотреть интересный сериал движет потребность в отдыхе или впечатлениях. Когда мы сделали что-то очень классное и хотим, чтобы все это увидели и восхитились – это потребность в признании.

Видеть в любом поведении лежащую в его основе потребность – очень полезный жизненный навык!

Желания могут быть хорошими и не очень, полезными или вредными, а потребности – давайтепомним это – всегда хороши и естественны. Нет ничего стыдного в том, чтобы нуждаться, например, в поддержке. Или в признании. И в том, чтобы ощущать себя хорошим и нужным. И в том, чтобы побыть в тишине и одиночестве. Потребности нельзя оценивать критически, нельзя считать, что у какого-то человека (или у вас) они «неправильные» или глупые. Они правильны всегда! Поэтому я призываю вас относиться к любым потребностям – своим и чужим – с уважением, вниманием и бережностью. Потому что из реализованных потребностей и складывается общая удовлетворенность жизнью и ощущение счастья.

В близких отношениях мы тоже хотим реализовать множество своих потребностей. И здесь, прежде чем мы продолжим, предлагаю совершить маленькое путешествие в детство.

Когда малыш рождается, его потребности просты и понятны. Ему нужны еда по требованию, сон и комфорт. Ему нужно ощущение надежности, стабильности своего положения, предсказуемости и упорядоченности своей жизни (потребность в безопасности!). Он ждет тепла, ласки, прикосновений, общения, утешения и отклика на свой зов. Еще он ждет, что его мама (или тот человек, кто о нем заботится), которая пока вмещает в себя весь мир, будет понятной, отзывчивой, надежной и близкой, накормит, погладит и успокоит. Без любящего, неравнодушного, включенного взрослого, который внимателен к нуждам крохотного человечка, младенчику просто не выжить.

Если потребности малыша удовлетворяются, это самым благоприятным образом сказывается на его дальнейшем развитии (и психологи тогда говорят о благополучном опыте ранних отношений с мамой): ребенок приобретает самое первое, самое важное ощущение, которое

затем становится основой его взросления. Американский психолог Э. Эриксон назвал его чувством «базового доверия к миру».

Базовое доверие – это интуитивная уверенность в том, что жить – хорошо (а если вдруг станет плохо, тебе помогут, тебя поддержат, от тебя не отвернутся, тебя не бросят), что от внешнего мира не надо защищаться, что ему можно доверять. Человек, наделенный этим «базовым доверием», верит в себя, в свои силы, открыт, оптимистичен, дружелюбен и способен на длительные, глубокие и теплые отношения с другими людьми.

Если же ребенок не получает должного ухода, не встречает любовной заботы, к нему относятся непоследовательно (то прижимают, то отталкивают, то подходят, то игнорируют), его нужды не учитываются и не удовлетворяются, в нем вырабатывается недоверие – боязливость и подозрительность, чувство тревоги и беспомощности в потенциально враждебном мире. И тогда мы имеем в анамнезе неблагоприятный опыт ранних отношений с мамой, который накладывает существенный отпечаток и на характер взрослеющего человека, и на его самооощение, и на его отношения с миром.

К сожалению, потребности большинства людей, когда они росли, не учитывались – не только в пору младенчества, но и вообще в период детства. В психологии есть такое направление – схема-терапия. Ее создатель Джеффри Янг и последователи говорят о том, что ключевых потребностей у ребенка пять. Ниже я перечислю не только их, но и примеры родительского отношения и посланий, из-за которых эти потребности не удовлетворяются.

**Потребности – Родительское отношение, «благодаря» которому эти потребности не удовлетворяются.**

В безопасной привязанности, в том, чтобы чувствовать себя любимым, хорошим, принятым, защищенным, ощущать, что с ним, с ребенком, все в порядке – *«Я тебя то люблю, то ненавижу», «Уйди, я с тобой не разговариваю!», «Ты ужасен, я не хочу иметь с тобой дело», «Будешь плохо себя вести, милиционер придет и заберет», «Какой же ты не такой!»*

В признании личной автономии и компетентности, в том, что ребенок умеет, способен, достоин – *«Ты маленький, ничего не умеешь и не справишься – дай я!»*

В разумных, реалистичных ограничениях и границах – *«Ты особенный, и тебе все можно»*

В выражении своих нужд – *«У тебя нет прав, одни обязанности», «Другие важнее, чем ты!» «Хочется – перехочется»*

В спонтанности, игре, возможности наслаждаться жизнью – *«Не смейся, потом плакать будешь!», «Я хочу тобой гордиться, ты должен!»*

Что получается? Близкие взрослые, как правило, не учитывали наши особенности, игнорировали чувства, стыдили, требовали невозможного, лишали любви в «воспитательных» целях. Это повлекло за собой то, что теперь мы носим персональные «очки», которые так или иначе искажают наш образ себя и окружающую действительность.

Более того, если ребенок растет в слишком неблагоприятной, травмирующей среде, где его детские нужды систематически не удовлетворяются, потребности такого взрослеющего человека становятся бездонными, ненасыщаемыми – невротическими. То есть сколько ни дай (любви, заботы, внимания, власти, признания, восхищения, независимости) – все мало. Жить с подобным ощущением очень тяжело. И счастье превращается в несбыточное, ведь того, чего так хочется, стабильно недостает.

В общем, со всем этим мы приходим во взрослую жизнь, вступаем в близкие отношения с любимым человеком и очень-очень хотим быть счастливыми.

Мы ожидаем,

– что мы будем любить и в свою очередь будем любимыми и принятыми такими, какие есть,

– что мы будем дарить и получать заботу,

– что рядом с любимым человеком мы будем чувствовать себя комфортно, расслабленно и защищено (потребность в безопасности!),

– что нас будут уважать, признавать наши заслуги и достижения,

– что нас будут поддерживать, когда плохо, больно и страшно,

– что нам будет тепло (в самом широком смысле этого слова),

– что будут удовлетворяться наши сексуально-эротические потребности,

– что мы будем ощущать ценность и уникальность своего Я,

– что мы будем чувствовать – «меня понимают»,

– что мы будем развиваться личностно и духовно.

По сути, почти все вышесказанное можно объединить одним емким словом. Образуя пару, семью, мы хотим (надеемся, мечтаем) удовлетворить нашу важнейшую потребность – потребность в привязанности. Потребность в теплых и ответных чувствах, в эмоциональной близости со значимым другим. В том, чтобы ощущать рядом с собой человека близкого, надежного, эмоционально доступного, на которого, в случае чего, можно положиться. Нуждаться в другом человеке, чтобы чувствовать себя любимым, значимым, принятым – это абсолютно нормально.

И так же – я обращаю ваше внимание на еще одну принципиальную вещь – у человека существует другая, на первый взгляд, противоположная потребность – потребность в автономии (автономия не означает изоляцию и обостренную независимость!). В том, чтобы чувствовать себя отдельным индивидуумом, со своими желаниями, взглядами, вкусами, опытом и картиной мира.

Вроде бы кажется, что потребность в привязанности и потребность в автономии противоречат друг другу, вступают в конфликт. Но нет. То, что мы чувствуем себя отдельными, уважаем и ценим себя сами, никак не отменяет того, что мы стремимся быть любимыми и ценными и для кого-то другого. Потребность в привязанности и потребность в автономии – РАВНОЗНАЧНЫЕ. Поэтому удачными становятся такие отношения, такой союз, в котором, с одной стороны, у людей реализуются потребности в близости и привязанности, а с другой – у каждого есть свое личное пространство (не только физическое, но и эмоциональное), и партнеры не «душат» друг друга, пытаются переделать, и не соревнуются, кто тут главный.

Что еще нам нужно знать про потребности, чтобы двигаться в повествовании дальше? Нам нужно знать, что одна и та же человеческая потребность может совершенно разными способами выражаться в поведении. Например, потребность в безопасности может выражаться в том, что человек неуютно чувствует себя в обществе других и потому держится от них на приличном расстоянии (одному – спокойнее). Или в том, что человек, наоборот, приближается вплотную, вмешивается в дела близких, контролирует их. Потому что, только контролируя, он «держит руку на пульсе», только так снижается его жизненная тревога. Две совершенно разных формы поведения, а потребность одна и, как мы помним, хорошая – в безопасности.

Еще пример. Человеку не хватает внимания, он идет и просит о нем словами – «давай расскажем друг другу, как прошел день?».

Или: ему не хватает внимания, он обижается, отстраняется, молчит.

Или: ему не хватает внимания, он устраивает грандиозный скандал, как кажется, на пустом месте.

И наоборот: одно и то же поведение может скрывать под собой совершенно разные потребности: человек хочет увеличить дистанцию, поэтому отстраняется, становится менее включенным или вообще невключенным.

Или: человек хочет увеличить дистанцию и поэтому устраивает грандиозный скандал, как кажется, на пустом месте.

Так что мало видеть за любым поведением неудовлетворенные потребности, надо еще понимать, какая конкретно из них сейчас актуальна. Чего человек на самом деле хочет. А тут, как мы видим, можно совсем не угадать. И здесь я забегу немного вперед и сразу скажу, что угадывать и не нужно. Нужно спрашивать! «Я вижу, что ты отстраняешься, молчишь, это очень грустная для меня ситуация, я бы хотел/а понять, что происходит, и либо оставить тебя в покое, если тебе это нужно, либо предпринять какие-то шаги, чтобы ты чувствовал/а себя лучше».

Выводов из этой маленькой главы будет три:

1. У каждого человека – своя иерархия потребностей. Для кого-то более важны социальный статус, успех и признание, поэтому он будет работать, работать и еще раз работать, часто в ущерб близким отношениям. Для кого-то они менее значимы, а на первом месте – потребность в любви, общении и поддержке. У всех все по-разному. Но любая потребность и любая иерархия достойны принятия и уважения. Абсолютно любая.

2. Если потребности, о которых мы только что говорили, в близких отношениях не удовлетворяются, растет тревога, напряжение, неудовлетворенность. Эта неудовлетворенность ощущается, как «мне плохо» (или «все плохо»), «меня не понимают», «я не могу быть собой». Недовольство друг другом, конфликты, обиды, претензии – это все результат того, что какие-то потребности у людей не реализуются, причем не реализуются давно и серьезно. И на это уже невозможно закрыть глаза.

3. В младенчестве все наши потребности были простыми и в принципе легко «читаемыми». И внимательная, включенная мама могла без слов распознать, что нам нужно – поесть, поспать, успокоиться, пообщаться, почувствовать тепло, любовь и заботу. Когда мы вырастаем, и наши потребности становятся более сложными, главный человек, который в первую очередь должен к ним прислушиваться, различать и искать способы их удовлетворить – это мы сами. Еще раз: главный человек, который отвечает за то, чтобы ваши потребности удовлетворялись – это вы!

### **Упражнение на самопознание**

Ответьте на такой вопрос: «Что бы вы сделали, если бы узнали, что через три дня умрете. Как бы вы прожили эти три дня?»

Не торопитесь. Подумайте, прежде чем смотреть разъяснение.

### **Разъяснение**

Прежде всего, это тест – на удовлетворенность своей жизнью, ее качеством. Ведь если человек в эти три дня хочет что-то резко поменять, значит, тем, как он живет, он недоволен. Ему хочется другого, но на это «другое» он по каким-то причинам не решается и откладывает на потом. Если же человек стремится сохранить и усилить то, что у него уже есть, значит он живет так, как хочет. В общем, это упражнение дает возможность понять, что для вас действительно важно, встретиться со своими реальными потребностями и понять, какие из них удовлетворены, а какие – увы, нет. И оно также позволяет задуматься: что привнести в свою жизнь и как жить дальше.

**Тест «Кто я?»** Для прохождения теста возьмите листок бумаги и набросайте в столбик несколько ответов на вопрос «КТО Я?»

Затем (внимание!) обведите кружочком или подчеркните 2 ваших ответа – те 2 позиции, которые в данный момент времени доставляют вам наибольшее удовольствие и удовлетворение.

**Разъяснение.**

Этот нехитрый тест – на самом деле тест на актуальные потребности. То, что вы обвели кружком (подчеркнули или выделили) – это они и есть, ваши потребности. То, что для вас в настоящий момент времени очень важно, то, кем вы хотите быть или чем хотите заниматься. И еще один существенный нюанс. Если ответ, который вы выделили, стоит ниже 3-ей позиции, значит данная актуальная для вас потребность фрустрирована, т. е. не удовлетворена («фрустрация» переводится с латинского как «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов», это эмоциональное состояние, которое возникает при отсутствии некоего ожидаемого и желанного результата, состояние «облома»). И чтобы почувствовать большее удовлетворение, вам именно на эту потребность нужно обратить пристальное внимание.

## **Мотивы: почему вы вместе?**

Близкие отношения, как мы знаем, – это всегда риск. Потому что мы открываемся, «обнажаем» перед человеком, который нам невероятно дорог, ему становятся видны все наши чувствительные зоны, все наши «трещинки». У него появляется возможность сделать нам (возможно, нечаянно!) больно. Он может – опять-таки не совсем осознанно – давить на наши слабые точки, чтобы получить что-то важное и желанное для себя.

Соединяясь с другим человеком в пару, мы можем более-менее приблизительно понимать свои мотивы – почему мы хотим быть с ним. Но мотивы другого человека (что движет им, почему он с нами), увы, никогда. Я употребила слово «приблизительно», потому что мотивы относятся к области бессознательного. Истинные мотивы своего поведения мы не знаем. Можем только догадываться. Поскольку подлинные мотивы не всегда осознаются, это осложняет и запутывает отношения.

Мотив – это то, что побуждает нас к действию. То, что приводит нас в движение – чтобы мы могли реализовать свои потребности.

Зачем мы вместе? Ради чего выбрали друг друга? Ради чего согласились жить под одной крышей? Повторюсь, если про себя вы можете ответить на эти вопросы, то за другого человека – вряд ли. Мы не знаем, какие мотивы им движут и какие потребности он хочет удовлетворить. Если потребность в любви и близости, то это просто замечательно. Но это могут быть также другие потребности и стремления – в самоутверждении, в повышении материального положения или социального статуса, в том, чтобы сбежать от родителей или спастись от одиночества, из чувства мести или чувства долга. Не всегда, увы, люди соединяются в пару, чтобы прожить вместе жизнь. Например, иногда они женятся для того, чтобы потом развестись. Бессознательно, конечно. В создании собственной семьи интуитивно видится решение каких-то личностных проблем или проблем развития. Например, девушка хочет сбежать от душащей ее своей любовью или терроризирующей претензиями матери. На роль партнера она с большой долей вероятности выберет мужчину, который перед властной тещей не спасует, не прогнется и которого, естественно, теща не примет и проклянет. Такой сильный, жесткий и вроде надежный. А затем, когда от мамы не надо будет уже никого защищать, этот сильный, жесткий и вроде надежный окажется вдруг деспотом и тираном. С ним можно будет развестись, к маме уже не вернуться, отдав ей вместо себя родившегося малыша, и зажить, наконец, своей жизнью, выпустив на авансцену другие свои психологические потребности.

## **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.