

Любовь на всю жизнь руководство для пар

*Харвилл Хендрикс
Хелен Хант*

Фундаментальная причина недовольства у большинства пар не видна. Формально партнеры ссорятся из-за домашних дел, денег, воспитания детей, выбора места для отпуска, из-за того, что один из них слишком много болтает по телефону. Но подсознательно мы стремимся достичь невидимой цели, заложенной еще в детстве, — восстановить ощущение полноты жизни и радостного единения, с которым приходим в этот мир. Для этого мы и вступаем в любовные отношения. Разумеется, у каждого из нас есть свои особенности, но суть одна — мы хотим испытать с партнером те же ощущения, что давали родители: «Послушай, я хочу, чтобы ты удовлетворил эмоциональные потребности, которые я вынес из детства».

Харвилл Хендрикс

Любовь на всю жизнь

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

1988

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Хендрикс Х.

Любовь на всю жизнь / Х. Хендрикс — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 1988

ISBN 978-5-00146-285-9

Авторы книги – супруги-психотерапевты Харвилл Хендрикс и Хелен Хант. К моменту встречи они оба пережили неудачные браки и жаждали понять, в чем главная причина разногласий между партнерами и почему так сильно любившие друг друга люди ссорятся и расстаются. И им это удалось. Они создали Имаго-психотерапию – метод, который помог сотням пар спасти их отношения. В этой книге Харвилл и Хелен объясняют, как мы выбираем партнера, почему на определенном этапе в паре возникает недопонимание, как с ним бороться и как прийти к осознанному партнерству и любви на всю жизнь. Книга будет интересна супругам, которые хотят справиться с существующими проблемами и научиться избегать новых, тем, кто собирается вступить в брак и не планирует пополнять статистику разводов, и всем, кто хочет понять природу отношений в паре.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-00146-285-9

© Хендрикс Х., 1988
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 1988

Содержание

Предисловие	6
Часть I. Неосознанное партнерство	10
Глава 1. Любовь, утраченная и обретенная	10
Глава 2. Детские раны	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Харвилл Хендрикс, Хелен Хант

Любовь на всю жизнь.

Руководство для пар

Научный редактор Инна Хамитова

Издано с разрешения Харвилла Хендрикса и Хелен Хант

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 1988, 2008, 2019 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt.

Originally published in the United States by Henry Holt and Company.

All rights reserved, including reproduction rights in any form. This translation published by arrangement with Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt.

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

* * *

Все имена и индивидуальные признаки изменены. Некоторые истории разных людей объединены для ясности изложения, конфиденциальности и клинической точности. Мы надеемся, что книга будет полезна парам, но она не заменит помощи лицензированного психотерапевта.

Предисловие

Перед вами полностью переработанное и дополненное издание книги «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар». Это классическая книга, которая помогает менять отношения в течение вот уже более тридцати лет по всему земному шару! Мы рады, что и вы решили приобщиться к этому кругу.

Вот несколько интересных фактов. В 1988 году, через несколько недель после выхода книги, Опра Уинфри рассказала о ней в своем шоу, и это принесло ей премию Emmy. В течение следующих двадцати трех лет книга появлялась в ее шоу более десяти раз и, во многом благодаря этому, одиннадцать раз попадала в список бестселлеров The New York Times. Такое освещение в СМИ привлекло около четырех миллионов читателей по всему миру. Около двух с половиной тысяч психотерапевтов прошли обучение методике Имаго и практикуют ее более чем в пятидесяти странах: теперь это один из самых массовых и популярных видов классической психотерапии для пар.

Но это старые сведения. А вот и новые. Как вы уже заметили, на обложке этого издания два имени, а не одно, как во всех предыдущих. В версии 2008 года Хелен, мой партнер в жизни и работе, была указана в качестве соавтора нового предисловия. Это стало началом процесса, который завершился сейчас. Меня очень вдохновляет, что Хелен теперь открыто признана одним из создателей Имаго-психотерапии отношений.

«Почему только сейчас?» – спросите вы. Мы обсуждали такой вариант в 1988 году, но я [Хелен] твердо его отклонила. Было важно показать именно Харвилла, он этого заслуживал. Публикация давала ему шанс получить известность. Помогать в работе над этой книгой было для меня огромной честью. Но я уделяла много времени семейному бизнесу в Далласе, а также нашей семье и детям, поэтому на тот момент мое участие в проекте было весьма скромным и я предпочла остаться за кадром. Именно талант Хендрикса позволил написать книгу и воплотить прекрасную идею в жизнь. Вносить вклад в содержание – это не то же самое, что писать, поэтому автором был именно Харвилл. Так же было со второй работой, *Keeping the Love You Find: A Personal Guide* («Храните обретенную любовь: персональный гид»); но в третьей книге, посвященной родительскому воспитанию, он уже указал меня в качестве полноценного соавтора. Это стало началом тренда. И все же мы не могли прийти к согласию, как говорить о моем вкладе в создание Имаго-психотерапии.

Давайте перенесемся в прошлое и посмотрим, с чего началась эта история. Мы познакомились в 1977 году – тогда оба были в разводе, поэтому начали встречаться. За несколько месяцев у нас обнаружилось множество общих интересов, и я спросила Харвилла, каким он видит свое будущее. В то время он увольнялся с должности преподавателя Школы теологии Перкинса в Южном методистском университете. Одним из его планов было написание книги. Я спросила его, чему она будет посвящена, и он ответил: «Мне любопытно: почему пары конфликтуют? Почему мечта оборачивается кошмаром?» Меня заинтересовало, как он сам отвечает на этот вопрос, и постепенно беседа стала выглядеть так: один из нас начинал предложение, а другой помогал его закончить. Это продолжалось, пока мы встречались, а потом шесть лет после свадьбы. В 1988 году увидела свет книга *Getting the Love You Want: A Guide for Couples*¹. Мы с Харвиллом почти непрерывно обсуждаем теорию пар более сорока лет нашего знакомства!

Когда мы размышляли, *каким образом* родилась теория и практика Имаго-психотерапии, я [Харвилл] пришел к выводу, что мы продуктивно дополняем друг друга. У Хелен доминирует правое полушарие головного мозга: она оценивает информацию сквозь призму чувств и ощу-

¹ Хендрикс Х. Библия любовных отношений. М.: Эксмо-Пресс, 2015.

щений, интуитивно слышит тонкие особенности, видит связи. У меня же главенствует левое полушарие: я оцениваю информацию путем наблюдения и логики и выстраиваю из отдельных элементов целое. Хелен – это источник творчества, а я – архитектор и строитель. Сырой материал, собранный благодаря таким разным психическим подходам, превратился в десять опубликованных книг об интимных отношениях, всемирную организацию Имаго-психотерапевтов – Imago Educators, – а также привлек активистов, которые верят в то, что необходимо самим формировать культуру отношений.

Хотя мы оба более сорока лет создавали и развивали теорию Имаго, на обложке книги значилось только мое имя и я один считался ее автором. Первые десять лет после публикации я единственный профессионально преподавал эту методику и проводил мастер-классы для пар, поэтому для всех создателем Имаго-психотерапии отношений (Imago Relationship Therapy) был только я.

Имя Хелен увековечено в Национальном зале славы женщин за ее деятельность в женском движении. Она всегда боролась за то, чтобы представительницы прекрасного пола имели равное по отношению к сильной половине право голоса не только в обществе, но и в отношениях, дома. Я занимался семейной психотерапией в кабинете, а Хелен была семейным психотерапевтом в глобальном смысле. Помощь парам стала ее призванием еще за десять лет до нашего знакомства, а после того, как мы стали партнерами, создание, развитие и распространение идей Имаго превратилось в часть ее личности. Не вдаваясь в подробности, хотим обратиться к тем, кто считает создателем Имаго-терапии только меня, а Хелен – просто помощником. Шли годы, наши дети покидали семью, брак устоялся, и она полностью занялась тем, что по-настоящему любит делать. Мы начали вдвоем регулярно вести мастер-классы для пар, выступать на национальных и международных конференциях, писать книги и статьи о нашем методе.

А потом ряд счастливых случайностей подвел к глубокому прозрению. Наша ситуация – просто частный случай мировой проблемы, исторически второстепенного статуса женщины и подсознательной предвзятости по отношению к ее равному с мужчиной положению. Мы с Хелен, сами того не желая, оказались в этом замешаны.

Вот эпизод, который подтолкнул нас к такому выводу. Я [Хелен] опубликовала в издательстве Feminist Press книгу под названием *And the Spirit Moved Them* («И движет ими дух»). Она была посвящена нескольким женщинам, вклад которых в зарождение феминизма в США недооценивали. Я возвращала им заслуженное место в истории. Когда эти личности вышли из тени, на экранах появился фильм «Скрытые фигуры». В нем были показаны афроамериканки, о заслугах которых в космической программе США шестидесятых годов ранее не упоминали. В то же время мы узнали о существовании других книг о представительницах прекрасного пола – политиках и врачах. Это был своего рода тренд времени: выводить женщин из тени окружающих их мужчин.

Хелен приносила в Имаго-терапию женский взгляд, что было важно и для мужчин, и для всего человечества. Меня [Харвилла] осенило: мы неосознанно поддерживаем культурную традицию, которую сознательно не одобряем. Мы понижаем статус женщины до второстепенного. То, что вклад Хелен в Имаго-терапию остается в тени, – просто частный случай исторической ситуации, которая только теперь начинает меняться к лучшему. Это, с одной стороны, шокировало, а с другой – освобождало.

Прозрение разрушило все сомнения: общее авторство нужно указать обязательно. Когда Хелен получила полное и справедливое признание, у нее на глазах появились слезы, а в моем сердце – радость. Выход переработанной версии книги и демонстрация ключевого вклада Хелен в ее создание и публикацию тридцать лет назад позволяют не только восстановить справедливость, но и способствуют равенству представителей обоих полов во всем мире. Таким образом, настоящее полностью переработанное и обновленное издание с двумя соавторами

важно для глобального исторического восстановления социальной справедливости и равенства женщин – а значит, и всеобщего равенства. Описанные в ней процессы приносят читательницам паритет в отношениях, а теперь равны и сами ее соавторы. Время пришло!

Но это еще не все! Теория продолжает развиваться! Годы борьбы за профессиональное равенство в наших отношениях и за личный паритет дома убедили нас, что неравенство – хроническая динамика в парах. Это неудивительно: социальное, экономическое и политическое равноправие женщин представляло собой проблему с момента зарождения цивилизации.

Теперь мы понимаем, что пары испытывают двойную нагрузку. Первая и самая очевидная – это детские раны, из-за которых люди настолько поглощены собой, что не осознают чужого внутреннего мира. Им кажется, будто партнер очень похож на них, а когда реальность расходится с ожиданиями, начинают жаловаться и на близких, и на весь свет. Это приводит к конфликтам и разобщенности – ингредиентам несчастья.

Вторая сложность вытекает из того факта, что пару пронизывает принятая в нашей культуре система ценностей, которая поощряет конкуренцию, подталкивает быть «лучшим» и побеждать любой ценой. Когда такая установка сталкивается с вытекающей из детства потребностью контролировать, отношения оказываются токсичными, а часто просто нежизнеспособными. Отсюда 50-процентный уровень разводов, а 75 процентов пар, которые не разводятся, несчастливы. Эта сложная ситуация портит партнерам жизнь, поскольку их понимание эмоциональных проблем и способы решения продиктованы принятой системой ценностей. Внешнее формирует внутреннее.

Традиционная психотерапия обращалась к изучению внутреннего мира пациента – чувствам, мыслям и воспоминаниям, – чтобы помочь ему глубже понять себя. Предполагалось, что подобное знание освобождает человека для более здоровых отношений. Но этого не происходит: метод срабатывал примерно в 25 процентах случаев.

Именно поэтому мы [Харвилл и Хелен] переместили внимание с изучения *внутренних* процессов на то, что происходит *вне* человека, *между* людьми. Это вклад Хелен, связанный с учением Мартина Бубера. Мы обнаружили, что, если помочь паре изменить поведение во взаимодействии – а не то, что чувствуют, думают и помнят партнеры по отдельности, – возникает некая связь, появляются новые мысли и воспоминания. В таком сотрудничестве первично то, *как* пары разговаривают друг с другом, а не *о чем* они говорят. Мы начали называть это *Имаго-диалогом*. Эта идея подтолкнула создать соответствующий процесс.

Началось все в 1977 году, на заре наших отношений. Мы сильно поссорились, и в какой-то момент Хелен крикнула: «Стоп! Пусть говорит кто-то один, а другой слушает». Мы так и поступили и, к обоюдному удивлению, успокоились и начали разговаривать без крика. Это был один из первых случаев – но далеко не последний, – когда я [Харвилл] включил в психотерапию предложение Хелен. Тогда оно оказалось важнейшим инструментом, который применяет любой психотерапевт, работающий по нашему методу. Целью лечебного воздействия стало взаимодействие партнеров: в сущности, их внешний, а не внутренний мир. Стало очевидно, что то, *как* партнеры говорят друг с другом, важнее не только *содержания* разговора, но и их детских воспоминаний, и понимания *причин* своего поведения.

Остальное *изумительно*. Психотерапия стала простой, точной и эффективной, хотя и не легкой. Когда пара применяет трехэтапный структурированный *Имаго-диалог*, в отношениях появляется *безопасность*. Этим нельзя поступиться. Благодаря ей партнеры получают возможность показать свою уязвимость, перестать защищаться, открыться и начать, согласно нашей терминологии, *присутствовать* друг для друга. В результате один из них говорит, а другой по-настоящему слушает, без какого-либо негативного отношения к тому, что слышит. Возникает среда, в которой существующие интимные отношения исцеляют детские травмы и нет необходимости углубляться в воспоминания, чувства и мысли, хотя на протяжении ста

лет после возникновения психотерапии это считалось основой. Внешние изменения не только трансформируют внутренний мир, но и лечат прошлое. А присутствие для партнера и отказ от оценок создает эмоциональное равенство, способствующее отходу от культуры соперничества, в которой были нанесены эти раны. От личного – к социальному и политическому. Все и всегда взаимосвязано.

Наконец, мы точнее ответили на вопросы, которые задали в самом начале своих отношений. Почему пары конфликтуют? Откуда берется кошмар? И что с этим сделать? Оказалось, это несложно. Мы уверены, что все дело в «протесте против различий», а также в том, что партнеры из-за неосознанной конкуренции подавляют друг друга морально, а иногда и физически. Это вытекает из культурной системы ценностей, которая нацеливает сражаться за эмоциональные ресурсы в отношениях и быть «правым». Кроме того, конфликт перерастает в борьбу за равенство. Если эта проблема имеет место, значит, есть и неравенство. Неравенство вызывает тревогу, а она заставляет сильнее защищаться. В таком состоянии партнер либо уходит со сцены и становится равнодушным, либо пара бьется до смерти – отношений или кого-то из соперников.

Вот потому-то мы и настаиваем, что безопасностью поступаться нельзя. Это обязательный *первый шаг* любого *Имаго-диалога*. Благодаря трехэтапному процессу партнеры начинают разговаривать на любые темы без антагонизма, а в остальных аспектах чувствуют единство. Такие беседы помогают меньше реагировать на раздражители. *Второй этап* – полностью убрать негатив ради безопасности. Это тоже не подлежит дискуссии. На *третьем этапе* партнеры должны ежедневно осыпать друг друга свидетельствами поддержки, чтобы укрепить положительную связь.

Если в отношениях царит стабильная безопасность, внутренний мир меняется. Тревога идет на спад. Защищаться больше не надо. Партнер начинает восприниматься позитивно. Взаимодействие приносит больше радости! Появляются спонтанная игра и ежедневный смех. Возвращается ощущение полноты жизни, и мы чувствуем себя комфортно в соединяющей Вселенной. Так было в самом начале жизненного пути. Мир казался ярким, все пульсировало, было взаимосвязано. Мы чувствовали любопытство и радость. Это было до того, как наши родители погасили свет и все превратилось в оттенки серого с вкраплениями черного. Если восстановить единство, мы вновь увидим яркие краски, партнер и мир снова будут излучать чудесный свет. Мы вернемся к тому, с чего начинали: к полноте жизни и счастливому единению. Это состояние возможно лишь в отношениях с любимым человеком, в надежном и предсказуемо безопасном *пространстве между*.

Мы надеемся встретиться с вами в этой книге и показать путь в землю обетованную. Желаем приятного чтения и удивительных отношений.

Харвилл и Хелен, май 2018 года

Часть I. Неосознанное партнерство

Глава 1. Любовь, утраченная и обретенная

Вот уже тридцать пять лет мы помогаем людям обрести любовь. Мы были свидетелями многочисленных изменений во внешних аспектах взаимоотношений. Например, резко вырос медианный возраст² первого вступления в брак. Когда мы начинали работать с парами, он составлял 23 года у мужчин и 21 – у женщин. К 2017-му этот показатель вырос у мужчин до 30 лет, а у женщин – до 27³. Сейчас необязательно создавать семью в возрасте до 30 лет: человек вполне может учиться, работать и познавать мир. Многие женятся и выходят замуж еще позже, а то и вовсе этого не делают. Кроме того, молодежь относится к браку с подозрением и даже отказывается от него, поскольку перед их глазами очень мало пар, которым хочется подражать.

Тридцать лет назад большинство пар, которыми мы занимались, проводили вместе крайне мало времени, и это забирало из их отношений энергию. Сегодня цифровые технологии еще сильнее сократили живое общение. Проведенный в 2016 году опрос⁴ показал, что взрослые тратят на портативные устройства пять часов в день, и это не считая времени у телевизора, приставки, ноутбука и персонального компьютера. Устройства производства Apple – iPhone и iPad – названы очень точно. В них подчеркнуто I – «я», – а не самые важные для нас коммуникации.

Еще один феномен XXI века – все большая склонность полагаться на интернет. В 1970–1980-х годах люди в основном знакомились в учебных заведениях, на работе и различных мероприятиях. Сегодня миллионы встречают свои половинки на сайтах знакомств. За определенную плату система тщательно проанализирует вашу личность и предпочтения и выдаст список тех, кто подходит вам больше других. Если повезет, попадание будет стопроцентным! Браки теперь заключаются не на небесах, а благодаря компьютерным алгоритмам.

ВЕЧНЫЕ ИСТИНЫ

В новых условиях знакомства и образования пар остаются неизменными два аспекта. Во-первых, люди по-прежнему ищут постоянные отношения. Нам не хватает глубокого ощущения привязанности, радости, которой наполняет обретенная любовь. Недавно на нашем мастер-классе один участник сказал: «Влюбившись в свою жену, я первый раз почувствовал, что меня любят, принимают таким, какой я есть. Это пьянящее чувство». Джон Китс, поэт-романтик XIX века, выразил это так: «Любовь – моя религия, и ты – единственный ее догмат. Ты похитила меня силой, которой я не могу противостоять». Когда человек влюблен, он перестает быть одиноким, ощущает полноту жизни и радостное единение. Вся Вселенная начинает казаться домом, а сила и чудо романтической любви пленяют.

Во-вторых, люди по-прежнему испытывают душевную боль от любовных неурядиц. На нее жаловались еще во времена Клеопатры и Антония; тогда лучшим выходом было самоубийство. Один клиент, от которого ушла девушка, признавался: «Я не мог ни есть, ни спать. Грудь как будто вот-вот готова была взорваться. Я постоянно плакал и не знал, что делать».

² Медианный возраст – возраст, в отношении которого население делится на две равные части, то есть половина населения старше этого возраста, половина – моложе. *Прим. ред.*

³ U. S. Census Bureau, Current Population Survey, March and Annual Social and Economic Supplements (2017).

⁴ Flurry Mobile, U. S. Consumers Time-Spent on Mobile.

Эта травма известна с древнейших времен. В медицинском трактате, написанном более трех тысяч лет назад на Ближнем Востоке, указано заболевание под названием «любовные муки»⁵. Если верить авторам, такие пациенты «постоянно подавлены, у них сжимает горло, еда и питье не доставляют удовольствия, и они без конца повторяют, глубоко вздыхая: “Ах, мое бедное сердце!”».

ЭТО ЛИЧНАЯ ПРОБЛЕМА

Боль утраченной любви знакома нам не понаслышке. Наши первые браки окончились разводом. В моем случае [Харвилл] трудности появились, когда двое детей были еще маленькими. Мы с супругой очень ценили наши отношения и восемь лет интенсивно работали с несколькими психотерапевтами. Ничто не помогло, и мы подали на развод.

Когда я сидел в очереди к судье, чувствовал себя проигравшим вдвойне: и как муж, и как психотерапевт. В тот день я должен был вести курс о семье и браке, а назавтра, как обычно, консультировать несколько пар. Несмотря на профессиональную подготовку, ощущал себя таким же обескураженным и побежденным, как и те, кто ждал вызова рядом со мной.

В течение года после развода я каждое утро просыпался с острым чувством утраты, а перед сном глядел в потолок, пытаясь найти какое-то объяснение неудачному браку. Безусловно, у нас с женой – как и у многих – был добрый десяток логичных причин развестись. Мне в ней не нравилось одно, ей во мне – другое, у нас были разные интересы и цели, мы смотрели в разные стороны. Но я чувствовал, что за этим списком жалоб есть какое-то главное разочарование, основополагающая причина нашего несчастья, которую так и не удалось сформулировать за восемь лет поисков.

Время шло, и мое отчаяние переросло в острое желание осмыслить эту дилемму. Я не собирался покидать руины своей семьи, не сделав выводов. Два года спустя я познакомился с Хелен.

У меня [Хелен] тоже было двое маленьких детей, и, как и Харвилл, я очень страдала и не могла понять, почему мой первый брак оказался неудачным. Я чувствовала, как между мной и мужем растет отчуждение. Мне казалось, дело в том, что он многие часы проводит на работе, а я остаюсь дома одна. Но со временем я начала задумываться: нет ли других, менее явных причин увеличения трещины между нами? Почему мы не сумели определить эти глубинные проблемы и решить их?

ИМАГО-ПСИХОТЕРАПИЯ

В тот самый день, когда мы [Харвилл и Хелен] познакомились, у нас обнаружился активный интерес к психологии отношений. Харвилл был клиническим пастырским консультантом, а Хелен работала над магистерской диссертацией по консультированию в Южном методистском университете. В период ухаживания мы подолгу собирали идеи из самых разных областей, включая философию, религию, феминизм и физику, а на свиданиях делились своими открытиями.

Имаго-терапия, которой посвящена эта книга, родилась за десятилетия совместной работы и окончательно сплавилась в тигле нашего брака. За последние тридцать пять лет мы применяли этот подход к тысячам пар как во время частных консультаций, так и на групповых мастер-классах, которые теперь ведем вдвоем.

⁵ Bottero, Mesopotamia, p. 102–103.

Работа с таким множеством людей помогла нам глубже понять, как работает брак, почему он может распасться и как паре возродить связь и вновь пережить радость и чудо первой влюбленности. Опираясь на эти идеи, мы делали Имаго-терапию все более и более эффективной и сегодня можем помочь партнерам получить любовь своей мечты быстрее, чем раньше, и с лучшим результатом.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Одна из важнейших идей Имаго-терапии заключается в том, что фундаментальная причина недовольства большинства пар не видна. Формально партнеры спорят о домашних делах, деньгах, воспитании детей, следующем отпуске, о том, кто слишком много болтает по мобильному. За пределами осознания, однако, каждый следует неписаному плану, сложившемуся еще в детстве: восстановить ощущение полноты жизни и радостного единения, с которым человек приходит в этот мир. Специфика этой программы уникальна для каждого, однако главная цель одинакова: испытать с партнером те же ощущения, которые давали родители. И люди ставят эту задачу перед самыми близкими! «Послушай, я хочу, чтобы ты удовлетворил эмоциональные потребности, которые я вынес из детства».

Большинство из нас очень недооценивают мощь подсознания. Чтобы лучше понять его всепроникающее воздействие, приведем аналогию. Днем звезд не видно. Мы говорим, что они «появляются» на небе, хотя они никуда и не исчезали. Число их тоже сложно оценить. На городском небосклоне заметно какое-то количество тусклых точек, и мы предполагаем, что больше там ничего нет. Если отъехать подальше от искусственной иллюминации, усеянная искрами ночная высь поразит своим блеском. Но только изучение астрономии открывает истину: сотни тысяч звезд, которые видны за городом ясной безлунной ночью, – это лишь малая часть светил во Вселенной, а многие из светящихся точек, которые мы считаем звездами, на самом деле целые галактики. То же самое с подсознанием. Упорядоченные, логичные, осознанные мысли – всего лишь тонкая вуаль над подсознанием, которое функционирует постоянно. Когда мы влюбляемся, бессознательное, живущее в вечном «сейчас» и лишь смутно представляющее себе внешний мир, пытается воссоздать наше детство, воскресить прошлое. Дело не в привычке и не в слепом желании, а в потребности залечить старые раны.

Мало кто осознает этот план, а многие вообще отрицают его существование. «Как связаны мое детство и то, что партнер пьет? Мне надо решать проблему здесь и сейчас». А ведь одним из источников проблем с алкоголем может быть то, что вторая половинка недоступна, и возникшая ситуация, в свою очередь, поддерживает эту недоступность, отсутствие связи. Еще многие не знают, что обоюдное ощущение разрыва – это повторение детской травмы обоих супругов. Партнер отчасти виновен в наших жалобах, но мы на подсознательном уровне ожидаем, что он будет интуитивно угадывать и удовлетворять наши потребности, не прося ничего взамен. А еще мы выбрали его, чтобы вновь пережить старые чувства, исцелить грусть и боль прошлого.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МОЗГ

Как удовлетворить потребности из прошлого, даже не осознавая их? Новые сведения о нашем мозге помогают лучше понять потенциал, который есть в каждом из нас, чтобы восстановить утраченную радость.

Давайте вкратце рассмотрим строение этого загадочного органа, состоящего из множества разных отделов. Чтобы было проще, разделим мозг на три концентрических слоя⁶.

Мозговой ствол – самый глубокий и наиболее примитивный слой – управляет потоком сообщений между мозгом и остальным организмом и контролирует дыхание, глотание, частоту сердечных сокращений, артериальное давление и другие жизненно важные функции. Он расположен у основания черепа и иногда именуется рептильным, поскольку есть у всех позвоночных – от пресмыкающихся до млекопитающих.

Сверху мозговой ствол окаймляет лимбическая система, которая отвечает за долговременную память и где формируются сильные эмоции. Ученые научились хирургически стимулировать лимбическую систему у лабораторных животных и создавать спонтанные приливы страха и агрессии. В отношениях вы можете как отправлять, так и получать такого рода импульсивные всплески!

В этой книге мы будем называть ствол и лимбическую систему древним мозгом. Будем считать, что это жесткая программа, «внедренная» в подсознание, которая определяет большинство ваших произвольных реакций.

Третья область – кора головного мозга – окружает сверху два внутренних слоя. Она намного массивнее, покрыта бороздами и у *Homo sapiens* развита лучше всего. Здесь выполняется большинство когнитивных функций. Мы будем называть кору новым мозгом, поскольку в ходе эволюции она возникла последней.

Префронтальная кора нового мозга – это сознательная, бодрствующая часть вашей личности, которая ежедневно контактирует с окружающим миром. Она принимает решения, думает, наблюдает, планирует, предвосхищает, упорядочивает информацию, генерирует идеи. Новый мозг от природы логичен и пытается у любой причины увидеть следствие, а для каждого следствия найти причину. В целом именно эту аналитическую, исследующую, задающую вопросы часть мозга вы считаете *собой*. Если партнеры подключают к отношениям новый мозг, это может скорректировать и смягчить некоторые эмоциональные реакции, вызванные древним мозгом.

ЛОГИКА ДРЕВНЕГО МОЗГА

В отличие от нового мозга, большинство функций древнего человек не осознает, и они остаются на уровне подсознания. Специалисты утверждают, что древний мозг заботится прежде всего о самосохранении. Он всегда на чеку и постоянно задает первобытный вопрос: «Опасно или нет?»

Выполняя свою работу – обеспечение безопасности, – древний мозг действует совершенно не так, как новый. Одно из важнейших различий между ними состоит в том, что древний мозг имеет туманное представление о внешнем мире. В отличие от нового, который полагается на прямое восприятие мира вокруг, старый получает информацию из образов, символов и мыслей, сформированных новым.

Эти данные он сортирует на большие категории. Например, новый мозг легко видит разницу между Джоном, Сьюзи и Роберто, а древний решает, в какую из шести групп их отнести: 1) те, кого надо кормить; 2) те, кто кормит; 3) те, с кем надо заняться сексом; 4) те, от кого надо бежать; 5) те, кому надо подчиниться; 6) те, на кого надо напасть⁷. Тонкости вроде «сосед», «двоюродный брат», «мать» и «супруг» от него ускользают.

⁶ McLean, Man and His Animal Brains. Это один из нескольких подходов к описанию мозга с эволюционной точки зрения. Термины «древний мозг» и «новый мозг» мы используем из-за их простоты и наглядности.

⁷ Эти базовые системы защиты предположительно возникали в ходе эволюции в обратном порядке. Забота появилась гораздо позже, чем страх, который считается первичным аффектом: полагают, что самосохранение как базовый инстинкт на миллионы лет опередило заботливую реакцию.

Древний и новый мозг очень отличаются друг от друга, но они постоянно обмениваются информацией и интерпретируют ее. Это помогает объяснить, почему некоторые действия партнера вызывают, казалось бы, непропорциональную реакцию.

Давайте предположим, что вы мужчина средних лет, менеджер среднего звена в средних размеров компании. На работе был сложный день, вы уладили вопрос с важным клиентом и внесли последние штрихи в бюджет на много миллионов долларов. Теперь вы едете домой, и вам очень хочется поделиться с женой своими успехами. По дороге получаете от нее сообщение: она задерживается и будет лишь через несколько часов. Но вы так надеялись, что она *уже* вас ждет! Поставив машину в гараж, вы входите в пустой дом. Что теперь? Оправиться от разочарования, насладиться моментом одиночества и сделать последнюю сверку бюджета? Разумеется, но сначала вы идете напрямик к морозильнику и достаете порцию ванильного мороженого – дежурное средство, чтобы подавить гнев и разочарование.

Когда жена наконец приходит домой, вы ощущаете холод и отстраненность. На следующий день тоже ведете себя сдержанно: выкладываете рабочие документы на обеденный стол и едва поднимаете глаза, а потом весь вечер смотрите по телевизору спортивные программы.

По прошествии времени ваша реакция может показаться вам странной. Вы же отлично знаете, что у жены тоже очень ответственная работа и ей приходится задерживаться. Почему вы так на нее рассердились? Откуда взялось чувство, что она вас предала? Дело в том, что отсутствие жены пробудило в вашем подсознании те самые ощущения, которые вы пережили много лет назад. Ваши родители были постоянно заняты, и вам приходилось оставаться в группе продленного дня вплоть до ужина, когда вас забирала мать. Вы завидовали друзьям, которые шли домой сразу после уроков. Став подростком, вы возвращались после школы в пустой дом и часами сидели у телевизора в ожидании родителей. Часто они возвращались слишком уставшими и не могли расслабиться и уделить вам внимание.

Прошли десятилетия, но прежние переживания не оставляют в покое и словно грызут вас изнутри – потому вы так остро реагируете на позднее возвращение супруги. Для вашего древнего мозга это то же самое ощущение покинутости, что и в детстве.

ФОРМИРОВАНИЕ НОВЫХ ПУТЕЙ

Если вы осознаете нежелательное вторжение прошлого в подсознание и начнете им управлять, ваши отношения с партнером станут менее эмоциональными и более разумными. Древний мозг не будет задавать тон вашему поведению, и вы научитесь руководствоваться разумом, а не чувствами. Уровень стресса снизится, вы откроетесь друг другу и сможете наслаждаться совместным времяпрепровождением.

Но как к этому прийти? Как уменьшить влияние прошлого опыта, если мы не осознаём болезненные эпизоды даже из собственной жизни, не говоря уже о жизни своей половинки?

В этом помогут несколько упражнений Имаго-терапии. За удивительно короткое время вы определите ключевые проблемы, которые мешают создать безопасные любовные отношения. (Упражнения приведены в [третьей части книги](#). Прежде чем их выполнять, полностью прочитайте первую и вторую части.) Новое понимание повысит вашу чувствительность к неудовлетворенным потребностям партнера и пробудит желание исполнить его мечты.

Ключевая идея нашей работы заключается в том, что неосознанная цель брака – завершить детство, а ключевой подход – освоить навык *диалога*. Благодаря радикально новому способу общения диалоги в паре станут безопасными. Практикуя это незаменимое упражнение, вы создадите атмосферу надежности, в которой начнете понимать друг друга глубже, чем когда бы то ни было. О первостепенном значении безопасности забывать нельзя. Научившись обеспечивать ее, вы сможете затрагивать чувствительные проблемы, не скатываясь в ссоры, отчаяние и безысходность. Еще одно важнейшее упражнение – [запрос на изменение поведения](#) –

научит превращать свое недовольство в запрос, а его, в свою очередь, в простое, реализуемое поведение. Если убрать сопутствующую отчаянию критику, пространство между вами останется безопасным.

Воплощая шаг за шагом принципы Имаго-терапии, вы сформируете между вами зону безопасности – священное пространство, которое мы называем *пространством между*. Оно необходимо, чтобы достичь настоящей любви. Эту зону можно сравнить с протекающей между вами рекой. Вы оба пьете из нее и купаетесь в ней, поэтому нельзя допустить, чтобы она была замусорена и отравлена. От взаимодействий в этом пространстве зависят ваши внутренние ощущения. Чтобы вода была чистой и прозрачной, надо перестать наполнять ее критикой и болезненными замечаниями, заменив их взаимным уважением и безопасным поведением. Вместо заботы о себе нужно побеспокоиться о *пространстве между* вами.

НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ГОЛОВНОМ МОЗГЕ

В 1990-е годы нейробиология добилась больших успехов, и меня [Хелен] увлекла концепция нейропластичности, согласно которой человеческий мозг может меняться в результате взаимодействий с людьми и внешним миром. До этого считалось, что такого рода эффект невозможен. Существование «социального мозга», на который влияют отношения, помогает объяснить сильное преобразующее воздействие упражнений Имаго-терапии: изменения в головном мозге происходят при любом взаимодействии с другими людьми.

Благодаря экспериментам на животных и сложным методам визуализации неврологи обнаружили, что детский опыт фиксируется в мозге в виде химических связей между нейронами. Болезненные переживания образуют особо прочные связи, сила которых определяется более интенсивным потоком химических веществ – нейромедиаторов. Всякий раз, когда вы испытываете схожие чувства, этот путь укрепляется. Когда у вас с партнером происходит конфликт, этот скрытый путь может усилить реакцию. Мы называем такое психическое состояние *постсемейным стрессовым расстройством* (ПССР). Оно может возникать при очень сильном стрессе в отношениях. Некоторые считают, что этот эффект аналогичен посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) у людей, участвовавших в боевых действиях, переживших природные катаклизмы и находившихся в зоне военных конфликтов. Спустя долгое время после перенесенного стресса страдающие ПТСР замечают, что некоторые жизненные ситуации – особенно напоминающие исходную психическую травму – вызывают сильнейшую тревогу. Этот феномен не столь выражен, если связан со сравнительно мягкими межличностными проблемами, которые большинство из нас испытывают в детстве, но даже этот эмоциональный багаж усиливает конфликты с партнером и способен разорвать связь в паре, поскольку вызывает тревожность, аналогичную испытанной в детстве.

Имаго-терапия может вызвать «короткое замыкание» в этой нежелательной турбулентности, помогая создать и укрепить новые нервные пути. Древний мозг кодирует положительный опыт общения с партнером в новых связях между клетками головного мозга. Чем больше таких позитивных взаимодействий, тем прочнее новый путь, а старый и разрушительный – тот, что возник в детстве, – начнет терять силу (между клетками течет меньше сообщений) и перестанет влиять на ваши отношения⁸.

Мы сравниваем этот процесс со строительством новой автострады неподалеку от старого шоссе. Люди привыкают к новой дороге, а на старой, узкой, проводят все меньше времени. Если же они случайно сворачивают туда, то сразу это видят и вспоминают, что у них есть другой путь. Со временем старую дорогу перестают обслуживать, асфальт на ней трескается и зарастает сорняками, а все движение переходит на новую автостраду.

⁸ Garland and Howard, Neuroplasticity.

Мы были свидетелями такого преобразования у многих пар, которые участвовали в сеансах психотерапии и обучении по методу Имаго. По мере того как негативный опыт прошлого перестает вмешиваться в повседневную жизнь партнеров, идет на убыль, реакция на то, что происходит между ними, становится более здоровой. Эмоциональные вспышки случаются реже, а совместное времяпрепровождение становится спокойнее. Новые, безопасные, более близкие отношения превращаются в источник радости и молодости.

Глава 2. Детские раны

Человек вырастает из всего, но он никогда не оправится от детства.

Берил Бейнбридж

Понимание детских травм партнера – важнейший элемент Имаго-терапии. Но вам не придется неделями заниматься взаимным психоанализом и годами платить специалистам, чтобы разобраться, чего вы не знаете о своем подсознании. За годы помощи парам мы поняли, что очень полезно просто качественно разговаривать о прошлом. Мы видели эффективность этого приема на наших мастер-классах. Много лет назад мы выделяли половину занятия, чтобы помочь партнерам лучше узнать друг друга. Теперь мы отводим на это гораздо меньше времени, а результат тот же. Существует концепция (ее неформально называют «ранология»), согласно которой партнеры должны подолгу копаться в прошлом. С нашей точки зрения, чрезмерного копания следует избегать.

Однако отказываться от него вовсе тоже не следует: поделиться детским опытом очень важно. Это поможет лучше понять внутреннюю реальность партнера и перейти от оценочных суждений к любопытству и сопереживанию. В большинстве пар бывают периоды, когда один вообще не понимает другого. «Ты с ума сошла. Ты постоянно делаешь одно и то же. Это совершенно бессмысленно!», «Ты меня просто ставишь в тупик. Зачем ты так себя ведешь?», «Странно, что ты хочешь согласиться на это повышение. У тебя и без того дел по горло». Порой какое-то действие партнера становится триггером. Понимание собственного детства поможет во всем этом разобраться. [Упражнение 2](#), [упражнение 3](#), [упражнение 4](#), [упражнение 5](#), [упражнение 6](#) и [упражнение 7](#) в третьей части книги откроют перед вами некоторые полуосознанные проблемы прошлого, которыми вы затем сможете поделиться со своей половинкой. Лучше разобравшись во внутреннем мире друг друга, вы реже будете испытывать недопонимание, сможете находить логические объяснения поступкам партнера и начнете ему сопереживать. «А, теперь я знаю, почему ты после работы хочешь побыть наедине с собой: отец оставлял тебе мало свободного времени. В этом есть смысл, и я понимаю, почему ты нервничаешь, когда я тебя дергаю, и благодарить, если не тревожу». Вы научитесь лучше понимать и себя, а значит, немного расслабитесь. «Когда ты не приходишь на встречу вовремя, я начинаю нервничать и злиться. Это потому, что мой отец никогда не держал слова, регулярно опаздывал и, по-моему, никогда об этом не жалел».

Кроме того, чем больше вы знаете о психологической истории партнера, тем меньше вероятность, что начнете видеть в нем противника. Вы будете понимать, что оба страдаете от незаживших ран и должны помогать друг другу создавать безопасные отношения и удовлетворять потребности, дабы ощутить полноту жизни и радостное единение. Вы – союзники, а не соперники на этом пути. Вы работаете над осознанным партнерством и поддерживаете друг друга⁹. Ниже мы поговорим об этом подробно.

Данный феномен мы описываем короткой фразой: «Энергия следует за вниманием». Другими словами, на чем вы сосредоточитесь – то и получите. Если заикнитесь на том, что партнер выводит вас из себя, то будете видеть в нем только это. Но если посмотрите на его поведение сквозь призму трудностей, которые пришлось пережить и ему, и вам, начнете больше ему сочувствовать и принимать его. Сопереживание (общность ощущений) – важный элемент

⁹ Осознанные отношения возникают в результате понимания подсознательных установок и целей романтического брака. Такой брак – по любви – это добровольный союз двух людей, основанный на романтическом притяжении, возникающем благодаря неосознанным потребностям, уходящим корнями в нерешенные детские проблемы.

любви. Взаимно принимать трудности прошлого – это предварительное условие отношений вашей мечты.

НЕНАСЫТНЫЕ СУЩЕСТВА

Какие распространенные проблемы «родом из детства»? Многие, впервые услышав о *детских ранах*, представляют серьезные психологические или физические травмы: насилие, потерю родителей, наркоманию и алкоголизм в семье. Для некоторых людей (и их немало) это трагическая реальность.

Однако даже если вы росли в сравнительно благополучной среде, у вас все равно могут остаться невидимые шрамы, способные помешать формированию прочных любовных отношений. Чтобы увидеть, какими бывают эти первые психологические удары, давайте отправимся в короткую экскурсию по прошлому.

Начнем с самого начала. Еще не родился чудесный младенец, который мог бы приподнять завесу тайны и рассказать о жизни до родов. Тем не менее кое-что о физическом развитии плода нам все же известно. Например, его биологические потребности удовлетворяются быстро и автоматически, благодаря обмену жидкостями с организмом матери. Плоду еще не нужно есть, дышать и защищаться от опасностей, и его постоянно убаюкивает ритмичное бие-ние маминого сердца.

Исходя из этих простых биологических фактов, можно предположить, что плод ведет спокойное существование. Он не осознает границ, не ощущает себя и не подозревает, что находится в похожей на мешок структуре внутри женщины. Распространено мнение, что в матке ребенок ощущает цельность, райскую свободу от желаний. Еврейский теолог Мартин Бубер выразил это следующим образом: «Во чреве матери мы были едины со Вселенной»¹⁰. Когда схватки выталкивают ребенка из матки, этому идиллическому существованию приходит конец. Малышу впервые нужно, чтобы кто-то его кормил, помогал срыгивать, успокаивал и менял ему подгузники.

Мы размышляли об этом, когда наша дочь Лия была в таком возрасте. Если все ее физические потребности были удовлетворены, она уютно устраивалась у нас на руках и смотрела по сторонам со спокойствием Будды.

Лия появилась на свет примерно через три часа после того, как подала первый сигнал, что готова присоединиться к человечеству. Я [Харвилл] имел честь помочь ей выбраться из лона, перерезал пуповину и примерно полчаса держал ее на руках. Я думал, что увижу сонное личико, несфокусированный взгляд, произвольную улыбку и другие инстинктивные реакции, например срыгивание и плач, но дочь опровергла все мои ожидания и примеры из учебников, которые я читал. Она внимательно посмотрела на меня, а когда я улыбнулся, улыбнулась в ответ. Это меня поразило. Я провел пальцами у нее перед глазами, и она проследила за ними. Я улыбнулся еще раз и снова встретил улыбку. Она повторяла за мной, когда я открывал и закрывал рот, прислушивалась к моему голосу. Несмотря на все научные представления о том, что младенец не ощущает своей отдельности, Лия, появившись на свет, сразу же начала взаимодействовать со мной и другими людьми. Чтобы проверить наши наблюдения и найти им какое-то объяснение, мы обратились к научным журналам и обнаружили недавно открытый малоизвестный факт психологии развития, который теперь знают все.

¹⁰ Buber, I and Thou, p. 76. Представление, что человеку присуще осознание единства со Вселенной, есть в большинстве религий, и его часто называют мистическим. Фрейд сводил это к «океаническому чувству», напоминающему дородовой союз с матерью. Силверман и соавторы в книге *The Search for Oneness* проводят эмпирическое исследование тезиса Фрейда и делают вывод, что «подсознательные фантазии о единстве могут усиливать адаптацию, если получается сохранить чувство “я”» (p. 1ff).

Вкратце, если ребенок находится под действием обезболивающих препаратов, которые вводили матери, он не отделяет себя от остального мира. Он ведет себя так, как будто он не отдельная реальность, а часть матери. Такое психическое состояние называют симбиозом. Но если химического вмешательства не было, ребенок бдителен, мыслит ясно, интересуется окружающим миром и немедленно начинает с ним взаимодействовать как социальное существо. Поскольку Лии не терпелось показаться на свет, мне [Хелен] не успели сделать анестезию. Дочь начала жизнь без лекарств и осознала себя как отдельное существо. Сразу после рождения она стала взаимодействовать с нами. Будучи совсем крохотной, Лия всецело от нас зависела, но тем не менее она была живым, любознательным, общительным человечком. Эти первые мгновения создали между нами особую связь, которая сохраняется по сей день. Другие чувствуют это, когда мы вместе.

Теперь у нас уже появились внуки, и мы с радостью смотрим на их идиллическое существование. Одну из внучек – Клэр – мне [Харвиллу] довелось подержать в руках через несколько мгновений после рождения. У дочери были тяжелые роды, и ей нужно было поспать, поэтому я нянчил Клэр первые шесть часов ее жизни. Она в основном дремала, а я прижимал к сердцу ее головку. Все это время я четко осознавал, что в моих руках удивительное, полное жизни и радости существо. Когда она проснулась, мы с ней повторили «танец», который я много лет назад выполнил с Лией, и между нами установилась такая же тесная связь.

У взрослых, видимо, остаются мимолетные воспоминания об этом состоянии *первоначальной цельности*. По всей видимости, мы помним те далекие времена, когда были связаны с другими людьми и со Вселенной в целом: как говорил Бубер, первое способствует второму. И мы хотим испытать это чувство снова. Яркий, полный чудес и радости мир кажется прекрасным, и попадание туда становится для нас жизненной программой. Это нашло отражение в мифах многих культур по всей планете: люди как будто пытались с помощью слов сделать мечту былью. Это история первозданного блаженства в библейском райском саду, «золотой век» греческого поэта Гесиода, Пуруша в индуизме и шумерский рассказ о Дильмуне. Все эти легенды поражают своей захватывающей силой.

Блаженство новорожденного не длится вечно. Фрейд правильно называл людей «ненасытными существами». Ни одни родители, какими бы преданными они ни были, не способны идеально удовлетворить изменчивые потребности ребенка. Утром малыш просыпается и начинает взаимодействовать с миром. Он плачет, чтобы его покормили. Потом подгузник становится мокрым, и кроха плачем просит его поменять. Затем ребенка нужно подержать на руках. Это физическое желание не менее мощное, чем потребность в пище. Когда в животе скапливаются газы, кроха сообщает о недовольстве единственным известным ему способом – плачем.

Если взрослые достаточно чуткие, малыша накормят, переоденут, возьмут на руки, покачают, и он временно испытает удовлетворение. Но они не всегда догадываются, в чем причина плача, или специально не обращают на ребенка внимания, чтобы не избаловать, или заняты, или отвлеклись. В таких случаях маленький человек ощущает разрыв связи и начинает волноваться. Мир превращается в небезопасное место. На смену ярким краскам и радости приходит гнетущая серость. Поскольку кроха не в состоянии о себе позаботиться и не понимает, что иногда нужно просто подождать, для него жизненно важно сделать так, чтобы внешний мир его услышал. Возникает болезненное ощущение тревоги и одновременное желание вернуть утерянное чувство идеального единства.

Это стремление к цельности обозначают греческим словом «эрос». Сейчас его обычно употребляют в смысле романтической и плотской любви, но изначально оно имело более широкий смысл: «жизненная сила»¹¹. Когда взрослый рядом и между ним и ребенком есть «резо-

¹¹ В английском языке есть всего одно слово для обозначения феномена любви. Оно используется в столь разных ситуациях и для описания столь многочисленных эмоций, что не имеет четкого смысла. Мы говорим: «Я люблю Нью-Йорк», «Я

нанс», жизненная сила выходит за пределы этой связи и распространяется на братьев, сестер, других родственников, на весь мир. Но если главный взрослый психологически отсутствует, то связь с ним обрывается и эрос обращается вовнутрь. Даже если реакции нет всего несколько минут, малыш ощущает тревогу и одиночество, начинает паниковать, теряет и контроль над собой, и осознание единства с другими людьми и со Вселенной.

ЭКСПЕРИМЕНТ С НЕПОДВИЖНЫМ ЛИЦОМ

Мы четко осознали это, когда смотрели короткий видеоролик под названием «Неподвижное лицо», снятый специалистами по детскому развитию в одном крупном университете Массачусетса. В ролике рассказывалось об исследовании связи между родителем и ребенком, и нам показалось, что это образец трех стадий человеческой жизни. Сначала нам хорошо, потом становится плохо, и остаток дней мы пытаемся вернуться к тому, с чего начали.

Первая сцена фильма – первая стадия. На высоком стуле сидит маленькая девочка. Перед ней – мама: она улыбается и уделяет дочери все свое внимание. Мать наклоняется так, что между лицами примерно полметра. Когда дочка издает звук, мама повторяет. Когда она на что-то указывает, женщина поворачивается туда, чтобы посмотреть. Когда на что-то указывает мама, ребенок взглядом следует за ней. Это связь в первоначальной форме.

Далее показана вторая стадия человеческого пути. Ситуация начинает ухудшаться, как только ученые просят маму отвернуться – в прямом и переносном смысле. Ее лицо становится неподвижным и невыразительным. Она совершенно перестает реагировать на ребенка. Когда девочка замечает перемену, она сразу чувствует, что что-то не так, и пытается вернуть внимание к себе. Она улыбается, но мать не реагирует. Она показывает куда-то, но мать не смотрит в ту сторону. Она хватается маму и просится на руки, но та не движется. Малышка явно огорчена: она вжимается в стул и крутит головкой из стороны в сторону, а потом сильно вскрикивает и затыкает рот кулаком. Она делает все, что раньше, чтобы вновь привлечь мать, но та продолжает сидеть молча и неподвижно. И тогда начинается плач.

Переход от улыбок и интереса к расстройству и слезам занял меньше двух минут. Когда первоначальная связь потеряна, ребенка охватывают подавленность и тревога, и он отчаянно пытается вновь привлечь к себе внимание.

люблю кино», «Я люблю секс», «Я тебя люблю» – и так далее обо всем, что вызывает у нас позитивные ощущения. Из-за этого значение слова «любовь» во многом определяется контекстом. До недавнего времени в психологии мало ссылались на любовь: это понятие отсутствует в большинстве исследований семейной жизни. Теория и психотерапия брака сосредоточивались не на любви, а на договорных отношениях, разрешении конфликтов, анализе систем и реструктурировании. И Фрейд, и Юнг употребляли термин *libido*, но в разных смыслах. Фрейд говорил о либидинальной любви и нарциссической любви. Первая представляет собой обобщенную сексуальную энергию, направленную на других людей, в особенности от младенца к матери – первому объекту любви. Затем она перенаправляется на другие объекты. Вторая, нарциссическая любовь, становится следствием психической травмы, из-за которой либидо концентрируется на себе. Фрейд называл это первичным нарциссизмом. Разрешение подобного чувства ведет к перенаправлению либидо на другого – к вторичному нарциссизму (см. Freud, On Narcissism). Юнг использовал слово *libido* для обозначения обобщенной жизненной энергии. См. обсуждение любви психологами и психиатрами, ориентированными на психоанализ, в книгах: Ролло Мэй, «Любовь и воля» (М.: ИОИ, 2016); Эрих Фромм, «Искусство любить» (М.: АСТ, 2016); Reuben Fine, The Meaning of Love in Human Experience; Willard Gaylin, Rediscovering Love, и Nathaniel Branden, The Psychology of Romantic Love. Чтобы избежать неясности, вместо слова «любовь» мы предпочитаем использовать греческие термины: «эрос», «агапе» и «филия». Они имеют точное значение и обозначают различные фазы одного феномена, а также позволяют описать развитие любви как возможности в браке. Слово «эрос» связано со словом «эротический», которое в нашей культуре имеет сексуальные, даже порнографические коннотации, но в греческом языке оно означало «страстную любовь к миру» (см. Bauer, A Greek-English Lexicon, 311). В более широком смысле «эрос» – это жизненная сила, направленная вовне в страстной признательности миру. Эрос включает сексуальность, но не ограничивается ею. В этом слове подчеркивается «я», его потребности и нужды. Мы считаем, что, когда эрос фрустрирован либо притуплен недостаточной заботой или избыточной социализацией, он обращается внутрь и становится поглощен собой, сосредоточивается на выживании организма. Это состояние сохраняется вплоть до начала романтической любви, когда эрос перенаправляется на другого человека – романтического партнера – в попытке восстановить исходное состояние связи. Неудача в достижении исходного положения приводит к противоборству, которое в конечном счете представляет собой защиту от смерти.

Третья стадия начинается, когда мама по указанию ученых откликается и начинает реагировать на дочь улыбкой и жестами. Ребенку требуется какое-то время, чтобы переключиться, но потом он снова начинает сиять. Все хорошо. Кризис миновал. Связь восстановлена, и радость вернулась. Но малыш будет помнить боль разрыва, и в будущем это на него повлияет. В данном случае потеря связи была минимальной и не оказала большого воздействия, однако память постоянна и негативные ожидания уже сформированы.

Неоднократные разрывы связи с родителями наносят ребенку психологический урон: он начинает понимать, что мир ненадежен и не всегда реагирует на его потребности. Если взрослые слишком заняты, непредсказуемо себя ведут или игнорируют малыша, это оставляет душевные шрамы, которые не проходят и во взрослой жизни.

Мы считаем, что психологические шрамы играют активную роль в любовных отношениях и постоянно дают о себе знать, когда партнер в ответ на попытки привлечь внимание отворачивается или делает безучастное лицо. В наших отношениях тоже произошел такой случай. Мы были в гостинице, в номере с видом на флоридское побережье. Я [Хелен] встала раньше, выглянула в окно, полюбовалась на поднимающееся над сияющей поверхностью воды солнце и занялась работой. Потом проснулся Харвилл. Он посмотрел на ту же самую сцену и издал одобрительный возглас. Меня подмывало сказать, что я уже насладилась пейзажем и теперь работаю над важным письмом, но потом я вспомнила то видео, подошла к окну и вместе с ним порадовалась восходу солнца и сияющей воде. Я не осталась безучастной. Если бы я к нему не присоединилась, восторг не нашел бы отклика. Мощь этого принципа побудила нас превратить его в психотерапевтическую методику. Во время мастер-классов и сеансов мы рекомендуем парам поддерживать любознательность и удивление, повторять радость (и грусть) своих партнеров.

ОПАСНОЕ ПАЛОМНИЧЕСТВО

Когда ребенок выходит из младенческого возраста, у него появляются новые потребности и, соответственно, новые возможности получить травму. Например, малыш проявляет все больший интерес к изучению пространства за пределами своего дома. Там его ждет чудесный, будоражащий любопытство большой мир незнакомых людей, предметов и взаимодействий. Мы называем это стадией исследования. Если бы малыш владел языком на уровне взрослого, он сказал бы нечто вроде: «Я уже готов отойти от вас и побыть некоторое время один. Мне будет немного не по себе, но я через несколько минут вернусь, чтобы убедиться, что вы никуда не ушли». Но словарный запас у ребенка небольшой, поэтому он просто слезает с маминых колен, поворачивается спиной и выползает из комнаты.

В идеале родитель просто улыбнется и скажет что-то вроде: «Пока-пока! До встречи!» А когда малыш вернется, внезапно осознав, насколько он зависим, его встретят словами: «Привет! Тебе там понравилось?» Мама с папой дадут ребенку понять, что он вполне может уходить и путешествовать самостоятельно, и при этом они будут на месте всегда, когда ему потребуются. Мальчик усвоит надежное присутствие старших и узнает, что мир – захватывающее место, которое можно безопасно изучать. Взаимодействовать с другими реально и интересно, когда есть своя «база».

Но некоторых детей на этом этапе развития ждет отчаяние. Когда ребенок пропадает из виду, опасность начинает чувствовать не он, а мать с отцом. По какой-то причине – которая коренится в их собственном детстве – некоторые родители нуждаются в том, чтобы ребенок был от них зависим. Когда маленькая девочка уходит из комнаты, ей вслед могут взволнованно крикнуть: «Не ходи туда! Я тебя не вижу!» И она покорно возвращается. Если такая чрезмерная защита в младшем возрасте продолжится, девочка станет сердитой и тревожной. Ее внутреннее стремление к исследованию и независимости не признают, и она начинает бояться, что, если

оставаться слишком близко к взрослому, тот ее «поглотит». Ловушка симбиотического союза захлопнется навсегда.

На протяжении всего развития – от младенчества до начала взрослого периода жизни – у ребенка появляются новые потребности, а у родителей расширяются возможности поддерживать и разрывать связь. Воспитание никогда не бывает идеальным: в конце концов, наши мамы и папы тоже продукт подобного отношения. За годы работы с парами мы пришли к выводу, что опека в целом бывает двух видов: навязчивая и пренебрегающая. Взрослые либо излишне вовлечены и говорят ребенку, что делать, думать и чувствовать, либо вовлечены недостаточно и отсутствуют физически и психически. Проблемы варьируются от едва заметных до тяжелых и приводят к тому, что человек становится тревожным и поглощенным собой, теряет способность сопереживать. Мы бредем по полю боя со своими ранами среди других раненых солдат.

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.