

СОЗДАНЫ ДЛЯ ЛЮБВИ

СТЭН ТАТКИН



Как знания о мозге и стиле привязанности
помогут избегать конфликтов и лучше
понимать своего партнера

перевод Виктории Степановой

МИО

МИФ Психология

Стэн Таткин

**Созданы для любви. Как знания
о мозге и стиле привязанности
помогут избегать конфликтов и
лучше понимать своего партнера**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2011

УДК 159.9+316.63.42
ББК 88.576

Таткин С.

Созданы для любви. Как знания о мозге и стиле привязанности помогут избегать конфликтов и лучше понимать своего партнера / С. Таткин — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2011 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00214-262-0

Известный эксперт по отношениям, психотерапевт Стэн Таткин рассказывает, как лучше понимать своего партнера и превратить отношения в источник радости. Одна из самых популярных книг МИФа о любви в новом оформлении. Вступая в романтические отношения, мы надеемся, что счастье придет само собой. Однако нередко выясняется, что мы очень мало знаем о человеке, с которым создали пару. Мы не представляем, как он устроен, о чем думает, как выражает любовь, какие у него привычки, потребности, как он ведет себя в конфликтных ситуациях и почему. Отношения начинают причинять боль. Что же делать? Стэн Таткин синтезировал знания из разных областей, создав психобиологический подход к терапии пар. Первая область – нейронаука (основы работы мозга), вторая – теория привязанности (биологическая потребность устанавливать связи с другими людьми) и третья – биология человеческого возбуждения (речь идет не о сексуальном возбуждении, а о регулировании эмоций). Прочитав книгу, вы узнаете: – как создать пространство пары, в котором каждый партнер будет ощущать себя в безопасности; – как уравнивать достоинства и недостатки друг друга; – как стать главными людьми друг для друга; – как возродить любовь через зрительный контакт; – как правильно ссориться и предотвращать конфликты; – какие ритуалы помогут не терять контакт; – как сохранить сексуальное влечение друг к другу. Для кого книга Для всех, кто хочет создать и сохранить надежные и гармоничные отношения в паре. От автора Отношения – это сложно. Но мы нередко вступаем в них, имея минимум помощи и поддержки. Нет, я не предлагаю вам использовать в отношениях с партнерами стандартные схемы из 1–

2–3 шагов. Здесь нет и не может быть никаких инструкций, доводящих процесс до автоматизма. Мы не роботы. То, что подходит одной паре, совсем не обязательно хорошо для другой. Но вы в любом случае не добьетесь толка, если будете, как многие, действовать вслепую и ждать, что отношения сложатся сами собой. Мы можем принять специальные меры, чтобы настроиться в первую очередь на любовь. Эти стратегии помогут создавать стабильные, гармоничные отношения, в которых мы будем нацелены на эффективное разрешение конфликта (в случае его возникновения). Фишки книги • Простыми словами объясняются основы теории привязанности и нейробиологии • В каждой главе – упражнения, которые помогут закрепить описанные автором принципы на практике • Примеры из практики и интересные метафоры • Книга емкая и компактная: море полезной информации об отношениях автор уместил в 200 страниц • Ритуалы, которые помогут вам оставаться настроенными друг на друга • Правила хорошей ссоры

УДК 159.9+316.63.42

ББК 88.576

ISBN 978-5-00214-262-0

© Таткин С., 2011

© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2011

Содержание

Отзывы	7
Предисловие	8
Введение	12
Глава 1. Пространство пары: как поддерживать ощущение надежности и безопасности	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Стэн Таткин
Созданы для любви. Как знания
о мозге и стиле привязанности
помогут избежать конфликтов
и лучше понимать своего партнера

Научный редактор Инна Хамитова

Издано с разрешения New Harbinger Publications, Inc.

Таткин, Стэн

Созданы для любви. Как знания о мозге и стиле привязанности помогут избежать конфликтов и лучше понимать своего партнера / Стэн Таткин; пер. с англ. В. Степановой; [науч. ред. И. Хамитова]. – Москва: МИФ, 2024. – (Психология МИФ. Главные книги о любви).

ISBN 978-5-00214-262-0

Все права защищены.

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

© Stan Tatkin, 2011 This edition published by arrangement with New Harbinger Publications, Inc.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

*Моей жене Трейси и дочери Джоанне, благодаря которым я
продолжаю двигаться вперед и любить жизнь*

ОТЗЫВЫ

Книга доставила мне огромное удовольствие и продемонстрировала множество новых приемов, которые я смогу использовать в психотерапевтической практике. Стэн Таткин – выдающийся инноватор. Это издание обязательно должно быть в библиотеке каждого семейного терапевта.

Джон Готтман, автор книги «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви»

Читая книгу Стэна Таткина, хочется прийти к нему на сеанс психотерапии. Он смело и наглядно показывает, что происходит в окопах воинственного человеческого мозга, и учит выбирать любовь вместо вражды.

Эстер Перель, специалист по вопросам семьи и брака, автор книги [«Всегда желанные»](#)

Эта книга опирается на новейшие достижения науки о мозге, кроме того, она замечательно дружелюбная, обнадеживающая и практичная. Она показывает читателям, как избегать тупиковых ситуаций и конфликтов, вместо этого создавая нейронные связи на основе эмпатии, грамотной коммуникации и любви. Замечательное пособие.

Рик Хансон, автор книги «Мозг Будды»

Книга «Созданы для любви» поможет партнерам иначе взглянуть на отношения. Выполняя упражнения, предложенные автором, они научатся позитивно взаимодействовать в паре и доверять друг другу. Таткин ясно и лаконично описывает методы, помогающие обрести взаимопонимание и начать разбираться друг в друге, как настоящие эксперты. Он предлагает создать «пространство пары», внутри которого каждый считается самым важным человеком и надежной опорой в жизни другого партнера.

*Мэрион Соломон, директор по клинической подготовке в Lifespan Learning Institute, автор книг *Narcissism and Intimacy* («Нарциссизм и близость»), *Lean on Me* («Положись на меня») и других*

Предисловие

С начала истории человечества парные отношения были базовым элементом социального устройства нашего вида. Затем они стали основой более крупных структур – семьи, сообщества, социума, культуры и цивилизации в целом. Но стремиться улучшать качество этих отношений люди стали не так давно. В прошлом на помощь парам приходили семьи или общественные институты, в первую очередь религиозные. Правда, учитывая, что ситуация в доме определяет то, что происходит в обществе, и что проблема конфликтов и насилия между партнерами, а также между разными группами и культурами по-прежнему существует, понятно, что эта помощь была не слишком эффективной. По логике, здоровые союзы необходимы для существования здорового общества, и наоборот, поэтому помощь парам следует вывести из сферы романтических чувств (и даже профессиональной деятельности) в область важнейших социальных ценностей. Лучшее, что общество может предпринять для себя, – поощрять и поддерживать здоровые пары. Лучшее, что партнеры могут совершить для себя, своих детей и общества в целом, – сохранять здоровые отношения! Эта книга помогает сделать шаг в нужном направлении, описывает оптимальную модель интимного партнерства и дает конкретные ориентиры, способные помочь паре сместить акцент с личных потребностей каждого на потребности отношений и, в более широком смысле, содействовать преобразованию общества.

Радикальные представления о том, что перемены в семейных отношениях ведут к трансформации социального устройства, возникли приблизительно четверть века назад. Я хочу кратко проследить историю супружеского союза (и эволюцию представлений о том, какая помощь нужна семье), чтобы партнеры, читающие эту замечательную книгу, могли осознать свое место в истории основных отношений. Кроме того, в этом же контексте я рассмотрю и книгу «Созданы для любви».

Мы мало знаем, как люди делали выбор и какими были парные отношения в доисторические времена, но обоснованные догадки культурного антрополога Хелен Фишер позволяют предположить, что более 11 тысяч лет назад моногамные связи создавались ради продолжения рода и физического выживания. Фишер считает, что в основе таких союзов лежала негласная этика обмена, взаимно удовлетворяющего интересы и потребности обеих сторон. Мужчины и женщины при этом играли строго определенные роли. Женщины заготавливали дрова для костров, заботились о детях и собирали фрукты, ягоды, орехи и корни, которыми делились с мужчинами. Те же охотились на дичь и разделяли добычу с женщинами и детьми, а также защищали их от других мужчин и диких животных. Хотя эти парные отношения имели явно сексуальный характер, они были не очень прочными и, вероятно, не совсем личностно близкими. По некоторым оценкам, они продолжались в среднем около трех лет, то есть до тех пор, пока дети не начинали уверенно передвигаться. Представители обоих полов неоднократно вступали в другие отношения. Женщины рожали множество детей от разных отцов; мужчины зачинали этих детей, скорее всего, проводили с ними мало времени и редко воспринимали как свое потомство. В основном дети воспитывались матерями-одиночками и временными отцами.

Все изменилось около 11 тысяч лет назад, когда, согласно тому же исследованию, охотники и собиратели научились выращивать съедобные растения и разводить домашний скот. Избавленные от необходимости постоянно искать пищу, они стали обосновываться небольшими поселениями, и примерно тогда же сформировалось понятие собственности, которую требовалось защищать. Возможно, поначалу эта тема касалась только скота и культивируемых растений, но, поскольку дети и женщины тоже нуждались в защите, концепция в конечном счете распространилась и на них. Скромные соседские общины превращались

в деревни, города и даже империи, в социальных отношениях появлялись новые важные аспекты. Тема владения имуществом породила экономику, и вопросы, кому принадлежат дети и с кем они вступают в брак, приобрели большое значение как для социального, так и для экономического уклада. Так родилась вторая версия парных отношений – брак по договоренности (по расчету). Он не имел ничего общего с романтическим влечением, личными желаниями или зрелой любовью, зато был тесно связан с социальным статусом, экономическим благополучием и политической целесообразностью. Родители выбирали для своих детей супругов, способных сохранить или повысить социальный и экономический статус семьи в целом, и условливались об этом с родителями другой стороны, как правило не принимая во внимание предпочтения детей. Качество отношений в паре никого не интересовало. От молодых супругов ожидали, независимо от их чувств друг к другу, уважения к семейным ценностям и соблюдения устоявшегося социального этикета. Если один из них переходил обозначенные границы (бросал семью, был уличен в измене или иных видах бесчестного поведения), семья или общинные лидеры – отец, братья, старейшины, представители духовенства – увещевали виновного, порицали и/или наказывали. Инструменты анализа, понимания и эмпатии еще не были изобретены.

Следующая трансформация отношения к семье и браку произошла в XVIII веке с развитием в Европе демократических политических институтов, утверждавших, что каждый человек имеет право на личную свободу и, соответственно, возможность вступать в брак по собственному выбору. Все чаще к семейному союзу вела не воля родителей, а романтическая любовь, и этот сдвиг способствовал возникновению личностного, или психологического, аспекта брака как средства удовлетворения личных и психологических (а не социальных и экономических) потребностей. Однако до тех пор, пока Зигмунд Фрейд в конце XIX века не вывел концепцию бессознательного и не заложил основы психотерапии, никто и не подозревал о том, какое глубокое влияние оказывает бессознательное на наш выбор и до какой степени взрослые отношения зависят от нашего прежнего опыта межличностного общения. Это открытие привело к пониманию, что при выборе романтического партнера нами движут не столько рациональные предпочтения, сколько подсознание. Партнер, которого мы безотчетно выбираем, пугающе похож (бородавки и все остальное, особенно бородавки) на того, кто нас воспитывал. Таким образом, мы пытаемся удовлетворить во взрослых интимных отношениях те потребности, которые не были удовлетворены в детстве, но при этом выбираем людей, максимально напоминающих тех, кто тогда так и не смог этого сделать. Неудовлетворенность, вызванная этим вопиющим несоответствием, в конечном счете способствовала росту разводов. Хотя до недавнего времени развод был практически запрещен в браке по расчету и крайне не одобрялся в романтических союзах, число разводов росло, особенно после демографического взрыва 1950-х годов, случившегося вслед за окончанием Второй мировой войны. Именно это и привело к появлению профессиональных консультантов по вопросам брака и специалистов по супружеской терапии. Кроме традиционных источников (духовенства и родственников) на помощь парам пришли психотерапевты – представители новой профессии, имевшие разную степень компетентности и подготовки.

Ранние модели семейной терапии опирались на представления о паре как союзе двух независимых, самостоятельных личностей, которые могут использовать свои способности к обучению и когнитивные навыки для разрешения разногласий и урегулирования вызванных ими конфликтов. Это представление вывело помощь парам из области советов, поучений и наставлений – методов, которыми пользовались родители и священники до развития психотерапии и профессионального консультирования, – в зону разрешения конфликтов, ведения переговоров и решения проблем. Одним союзам, не имевшим больших затруднений, это действительно помогало, но для других попытка справиться с ситуацией оканчивалась крахом. Проблемным парам советовали сначала пройти углубленную психотерапию, избавиться от соб-

ственных застарелых травм, не касающихся нынешних отношений, и на время отделиться друг от друга, чтобы затем, соединившись уже свободными от личных неврозов, сфокусироваться на прошлых и настоящих потребностях друг друга и создать устойчивые гармоничные отношения.

Однако эта модель работала не очень хорошо. Большинство партнеров, успешно прошедших личную психотерапию, в итоге выбирали не примирение, а расставание. Количество разводов приблизилось к 50 % и вот уже шестьдесят лет стабильно остается на этой отметке. По данным статистики, семейная терапия помогает примерно в 30 % случаев, что вряд ли можно назвать блестящим успехом этой молодой профессии.

В последние годы мы обнаружили: основная проблема этой модели заключается в том, что она рассматривает индивидуума как основную ячейку общества, а удовлетворение личных потребностей – как главную цель брака. С учетом того, что демократия превратила концепцию индивидуальности в объективную политическую реальность, а Фрейд подробно познакомил нас с внутренним устройством личности, эта точка зрения имеет смысл. Фрейд поместил проблемы человека внутрь личности и создал психотерапию как средство от болезней собственного «я». Поскольку консультирование брака считается помощником психотерапии, вполне разумно, что семейная терапия должна быть направлена прежде всего на исцеление индивидуума, поскольку это непереносимое условие для создания удовлетворительных отношений. Вполне разумно также предположение психотерапевтов, будто проблема заключается в неудовлетворенных внутренних потребностях, а отношения существуют для решения этой задачи. Все это привело к возникновению следующей концепции семьи: если отношения не удовлетворяют вашим потребностям, значит, вы состоите в браке не с тем человеком. У вас есть право на удовлетворение своих потребностей в отношениях, и если этого не происходит, то следует сменить партнера и попытаться снять этот вопрос с другим человеком. Выражаясь грубо и недвусмысленно, главное в вашей семье – это вы и ваши нужды, и если брак не приносит удовлетворения, его расторжение оправдано, независимо от того, какие последствия это будет иметь для остальных, в том числе детей.

Эта концепция породила такие явления, как многократные браки, неполные семьи, «раздел» детей, «пробные» союзы и сожительство как замену семьи, а также тенденцию оформлять отношения в более позднем возрасте. Поскольку, как было замечено выше, качество взаимоотношений в парах влияет на состояние социума, повышенное внимание к собственному «я» также отражает и подпитывает такие общественные тенденции, как жестокость и насилие – от повсеместного негативизма до домашней тираннии, всевозможных зависимостей, преступности, нищеты и войн. Эти значительные социальные проблемы невозможно решить, пока не выстроится иная модель интимных отношений.

В последней четверти XX века начала развиваться новая концепция, смещающая акцент с личности и удовлетворения собственных потребностей на сами отношения. В 1970-е годы новый взгляд на человека как на изначально предрасположенного к отношениям и взаимозависимости бросил вызов господствующим представлениям об автономии и самодостаточности личности. Изменение парадигмы спровоцировали специалисты по возрастной психологии: по их мнению, человек уже рождается социальным существом, а не становится таковым в процессе роста и развития. Согласно их утверждению, люди по своей природе склонны вступать в отношения и зависеть от них. В то же время другие исследователи детско-родительских связей предположили, что такого явления, как «индивидуальность», не существует – есть только взаимосвязь матери и ребенка. Тем самым они поставили во главу угла не личность, а отношения. Миф об обособленном и автономном «я» был развенчан. Истоки жизненных проблем переместились из внутренних черт индивидуума в область ранних взаимодействий между детьми и их опекунами. По словам новых исследователей, именно недостатки этих отношений и служат источником душевных страданий, а для их облегчения требуется прожить отноше-

ния, прямо противоположные детско-родительской драме раннего возраста. Обычно подобные ситуации рассматривались психотерапевтами, поэтому они полагали, что оптимальные корректирующие отношения должны выстраиваться как раз с ними.

За последние двадцать лет эти выводы стали лейтмотивом новой концепции супружества и очередной парадигмы брака, которую я называю *осознанным партнерством*. В этой концепции внимание направлено не столько на личные нужды, сколько на потребности отношений. Это выглядит примерно так: главное в вашем браке – не вы. Главное в браке – сам брак. Это третья реальность, перед которой и за которую вы несете ответственность, и, только признавая этот факт, вы сможете добиться удовлетворения своих прошлых (детских) и нынешних потребностей. Когда вы ставите отношения на первое место, а собственные желания – на второе, получаете парадоксальный результат: ваши потребности удовлетворяются таким образом, который был невозможен, когда вы ставили их превыше всего. Происходит не столько исцеление детских травм (которые на самом деле могут быть вообще неизлечимы), сколько создание союза, в котором два человека надежно и устойчиво поддерживают друг друга с помощью эмпатии. Новая эмоциональная среда развивает новые нейронные связи, которые наполнены любовью и близостью и заменяют старые токсичные связи, испещренные обломками детских страданий. Отношения пары включают в себе радость бытия, выраженную через единение друг с другом. И поскольку качество отношений в паре определяет качество социальной ткани, распространение этой радости, ее переход с местного уровня на глобальный может излечить большинство человеческих страданий.

На мой взгляд, «Созданы для любви» Стэна Таткина не просто еще одна книга в обширном списке литературы для пар. И она не просто блестяще соединяет новейшие исследования мозга с постулатами теории привязанности. Это пример зарождающейся литературы, которая посвящена новой парадигме парных отношений. Это значительное достижение. Книга поможет партнерам успешно развивать свои отношения, а специалистам, помогающим им, подскажет, как работать более эффективно. Поскольку автор дает подробные инструкции тем, кто хочет идти путем любви, неподвластной времени, не буду пытаться коротко пересказывать здесь содержание книги. Она говорит сама за себя, и я призываю вас начать читать ее прямо сейчас. Ваши представления о том, что значит находиться в личных отношениях, и о возможностях брака как инструмента индивидуального и общественного совершенствования изменятся навсегда!

Харвилл Хендрикс, доктор философии, клинический консультант и соавтор имаго-терапии отношений. Имеет более тридцати пяти лет опыта работы педагогом, лектором и семейным терапевтом. Автор нескольких книг, в том числе «Любовь на всю жизнь»¹

¹ Хендрикс Х., Хант Х. [Любовь на всю жизнь. Руководство для пар](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. Прим. ред.

Введение

Посмотрите вокруг. Мы живем в потрясающе сложном мире. Количество и разнообразие устройств, механизмов, технологических процессов, приводящих его в движение, просто ошеломляет. Еще не так давно мы не могли представить, что можно путешествовать в какой угодно уголок планеты, мгновенно воспроизводить события, происходящие в любой точке земного шара, говорить с кем угодно и видеть кого угодно, в любом месте и в любое время, и многое другое, а сейчас это вполне обыденные вещи. Мы пользуемся преимуществами, которые принесли нам эти научные достижения, и досадуем, когда они отказываются работать. Да, конечно, иногда они выходят из строя. И тогда мы обращаемся к разнообразным пособиям и инструкциям, начиная от справочника по эксплуатации автомобиля, где показано, как накачивать шины, и заканчивая рекомендациями о том, сколько жидкого теста залить в вафельницу. Возможно, мы не в восторге от того, что приходится разбираться в инструкциях (или звонить в техподдержку – за исключением, вероятно, экстренных случаев), но подумайте, разве мы могли бы управлять всеми этими механизмами, полагаясь только на интуицию?

Отношения – это тоже сложно. Но мы нередко вступаем в них, имея минимум помощи и поддержки. Нет, я не предлагаю вам использовать в отношениях с партнерами стандартные схемы из одного, двух или трех шагов. Здесь нет и не может быть никаких инструкций, доводящих процесс до автоматизма. Мы не роботы. То, что подходит одной паре, совсем не обязательно хорошо для другой. Но вы в любом случае не добьетесь толка, если будете, как многие, действовать вслепую и ждать, что отношения сложатся сами собой.

Следовательно, нужны обоснованные рекомендации, которые помогут вам построить надежные отношения.

Но что можно считать обоснованными рекомендациями в этом контексте? За последние десятилетия накоплен большой объем увлекательных научных знаний и теорий, способных повлиять на взаимоотношения партнеров. К ним относятся революционные работы в области нейронауки и нейробиологии, психофизиологии и психологии. Верю, что пары могут извлечь из этих исследований немало пользы. Мысль может показаться пугающей, но не беспокойтесь: я не предлагаю вам бросить работу и снова сесть за парту. Думаю, главные теории станут вполне понятными, когда вы услышите их простое объяснение.

Короче говоря, я убежден, что лучшее понимание того, как функционирует мозг – другими словами, как мы устроены, – позволит делать осознанный выбор в отношениях. Научные данные свидетельствуют, что с биологической точки зрения люди запрограммированы не столько на любовь и гармонию, сколько на борьбу и противостояние. Это плохая новость. Но есть и хорошая: недавние исследования показывают, что мы способны устранить эту предрасположенность с помощью определенных стратегий и методов. Мы можем принять специальные меры, чтобы настроиться в первую очередь на любовь. Эти стратегии помогут создавать стабильные гармоничные отношения, в которых мы будем нацелены на эффективное разрешение конфликта (в случае его возникновения).

Так почему бы этим не воспользоваться? В первых трех главах книги я познакомлю вас с общими принципами, основанными на передовых исследованиях, чтобы помочь понять, что делает отношения успешными и как вы с партнером можете этого добиться. В следующих главах эти принципы будут раскрыты на практике. Например, если вы хорошо представляете, какого стиля отношений придерживается партнер, вам будет легче договариваться и сообща решать любые возникающие проблемы. По сути, эта книга – «инструкция по эксплуатации», «руководство пользователя», помогающее разобраться в себе, своем партнере и ваших отношениях.

Подозреваю, что, услышав об инструкции по эксплуатации, вы неодобрительно подняли брови. Все-таки партнер не ваша собственность. И я совершенно с вами согласен. Однако мне нравится эта метафора: она хорошо отражает ту степень взаимной ответственности и умения разбираться в деталях отношений, которые нужны паре, чтобы быть успешной. На самом деле, я даже готов утверждать, что все пары придерживаются того или иного свода правил и принципов. Они могут не осознавать этого, но у них уже есть некое «руководство пользователя». К сожалению, у многих оно неправильное. А если речь идет о проблемных парах, они к тому же *всегда* неправильно его интерпретируют.

Работая с парами, я заметил, что партнеры нередко пытаются самостоятельно определить причины своих проблем. К этому их подталкивают стресс и отчаяние, а также стремление понять – почему так больно? Почему ощущается угроза, нет чувства безопасности? Почему эти отношения складываются не так, как ожидалось? Партнеры изо всех сил стараются отыскать ответы на эти вопросы, и иногда найденные решения действительно приносят облегчение («Теперь я понимаю, в чем дело»).

Но, по большому счету, эффект от них кратковременный. Объяснения оказываются не настолько точны, чтобы действительно помочь отношениям. Они не избавляют от боли. Они не меняют наши изначальные установки. И в конечном счете полагаться на такие толкования ситуации значит тоже в каком-то смысле действовать вслепую. Более того, иногда ошибочные предположения еще сильнее расшатывают чувство защищенности и благополучие пары. И нередко, вместо того чтобы положить конец вражде, разнообразные доводы и теории только делают стены крепости выше и прочнее и снабжают партнеров новыми метательными снарядами для обстреливания друг друга.

Я заметил, что центральное место в подобных теоретических конструкциях почти всегда занимают сами люди, а не их отношения. Например, один из партнеров говорит: «Мы ссоримся, потому что ему не нравится то, что нравится мне». Другой объясняет: «Она такая нечуткая – неудивительно, что я чувствую себя задетым» или «Эти отношения не складываются, потому что он уже не тот человек, за которого я вышла замуж». В каждом случае в центре находится тот, кто придумал объясняющую теорию. Но супружеская пара может сделать важное открытие, если во главу угла поставит сами отношения. Теории, предложенные с этой позиции, звучат, скорее, так: «Нам не удастся соблюдать договоренности» или «Мы совершаем поступки, которыми причиняем друг другу боль». Чтобы взглянуть на ситуацию с иной точки зрения, партнеры должны быть готовы отказаться от прежних убеждений и рассмотреть новые. Они должны быть готовы пересмотреть свои установки.

Я убедился в этом на собственном горьком опыте.

Много лет я работал психотерапевтом и специализировался на помощи людям, страдающим личностными расстройствами. Меня интересовала возможность ранней профилактики таких расстройств. По мере того как в моей практике стало появляться больше пар, я обнаружил, что на ранних этапах терапии пытаюсь найти способ предотвратить также возможные проблемы партнерских отношений.

Примерно в это время в моей жизни произошло одно из самых больших потрясений – развод с первой женой. Стремление понять, почему брак окончился неудачей, переросло в творческую одержимость, побудившую меня внимательнее изучить науку об отношениях. Я чувствовал: мы с коллегами-терапевтами что-то упускаем, и есть какой-то способ помочь парам, оказавшимся в бедственном положении, или направить их в нужную сторону в самом начале отношений. Возможно, я не сумел спасти свой брак, но мог приложить больше усилий, чтобы не допустить краха отношений моих клиентов, настоящих... и будущих.

В конце концов я выделил несколько ключевых областей научного исследования, которые, на мой взгляд, играли определяющую роль в успехе или поражении парных отношений. Я говорю не о собственных изысканиях – это были те научные области, о которых я упоминал

и в которых за последние несколько десятилетий отмечен огромный прогресс. Чем больше я изучал новейшие открытия и чем чаще наблюдал доказательства их успешности в своем кабинете, тем сильнее эта тема прояснялась для меня. Я понял, что эти ценные знания еще не были должным образом синтезированы и приложены ко взрослым парам. Терапевты, работающие с партнерами, пока не соединили в своей работе данные разных наук, а просто выполняли функции своего рода техподдержки, причем по устаревшим инструкциям. Их советы помогали лишь до определенной степени. Я убедился: самое важное, на что стоило тратить время и энергию, – поиск связей между научными изысканиями в различных научных областях и их применение в клинической практике.

Одна из этих областей – нейронаука, занимающаяся изучением человеческого мозга. Она дает физиологическое обоснование пониманию наших сильных и слабых сторон, в том числе тех, благодаря которым развиваются отношения. Например, я ровно ничего не смыслю в математике (за эту способность отвечают несколько зон мозга, в частности внутрименная борозда). Но, к счастью, математика совершенно не нужна мне ни в работе, ни в отношениях с женой и дочерью. Совсем другое дело – моя способность читать по лицу, улавливать эмоциональный тон и социальные сигналы (всем этим управляет правое полушарие мозга). Если бы я плохо разбирался в этих вещах, очень скоро остался бы без работы и, возможно, даже без семьи (снова). Как мы увидим в главе 2, некоторые части нашего мозга заставляют стремиться в первую очередь к безопасности. И если мы не научимся задействовать более развитые его части, чтобы блокировать первичные импульсы и брать под контроль примитивные области мозга, это может нанести большой вред отношениям.

Вторая область исследований – теория привязанности, которая объясняет нашу биологическую потребность привыкать или устанавливать связь с другими людьми начиная с первых дней жизни. Полученный (или неполученный) в раннем возрасте опыт безопасности и защищенности формирует своего рода справочную схему, которая сохраняется в памяти тела и входит в состав базовой установки, касающейся отношений. Иначе говоря, некоторые люди чувствуют себя в паре надежно и защищенно, в то время как другие пребывают в сомнениях и неуверенности. Отсутствие уверенности может привести к тому, что мы будем держать партнера на расстоянии или испытывать двойственные чувства по поводу отношений. В чем бы ни проявлялась неуверенность, как мы увидим в главе 3, она пагубно воздействует на отношения, если мы не пытаемся изменить дисфункциональные установки, полученные в раннем возрасте.

Третьей областью исследования, показавшейся мне увлекательной и полезной, была биология человеческого возбуждения. Вероятно, вы сразу подумали о сексуальном подтексте, но я говорю об этом понятии в более общем смысле – как о нашей способности распоряжаться своей энергией, о бдительности и готовности к действию. В контексте парных отношений исследования этой сферы помогают понять, как партнеры могут уравнивать достоинства и недостатки друг друга. Мы не должны поддаваться неконтролируемым перепадам настроений и чувств. Скорее, нужно стать компетентными менеджерами для своих спутников и научиться побуждать их к действию, мотивировать, влиять, успокаивать и вдохновлять.

Все эти области исследования представлены в книге. За последние десять лет я синтезировал эти идеи и интегрировал в свою терапевтическую практику. Я называю этот подход *психобиологическим*. Попутно я понял, что такая методика ценна не только для пар, которым нужна терапия, – она может оказаться полезной каждому, кто находится в отношениях, или собирается вступить в них, или хотя бы надеется когда-нибудь это сделать.

В первую очередь этот подход оказался полезен мне. Вся трудная работа, проделанная мной, проложила путь к нынешнему браку, в котором я смог впервые открыть для себя все радости и преимущества надежной и функциональной семьи. Эти отношения стали для меня

золотым стандартом, с помощью которого я проверял и измерял все принципы, описанные в книге.

Как я уже говорил, многие пары пытаются отыскать причины своих проблем. Но их теории и доводы чаще всего бывают ошибочными. Уверен, что предложенный мной подход может изменить ситуацию. Я помогу вам научно обоснованным способом направить силу своего мозга (и мозга вашего партнера) на любовь, а не на вражду. В этой книге я расскажу о десяти главных принципах, позволяющих избежать распространенных ошибок, которые разрушают или подтачивают так много отношений. Вот эти принципы.

1. Создание пространства пары позволяет партнерам поддерживать друг у друга ощущение надежности и безопасности.
2. Партнеры выбирают любовь вместо вражды, когда области мозга, отвечающие за обеспечение безопасности, находятся в покое.
3. Партнеры в отношениях обычно подразделяются на три типа: «якорь» (надежный устойчивый тип), «остров» (ненадежный избегающий тип) или «волна» (ненадежный амбивалентный тип).
4. Партнеры, ставшие экспертами друг по другу, знают, как порадовать и успокоить друг друга.
5. Чтобы не терять контакт, партнерам, ведущим активную жизнь, нужно создавать и использовать утренние и вечерние ритуалы, а также ритуалы воссоединения.
6. Партнеры должны стать друг для друга главными «своими» людьми – первыми советчиками и помощниками.
7. Партнеры не должны допускать, чтобы в отношениях с другими людьми один из них становился «третьим лишним».
8. Партнеры, которые хотят оставаться вместе, должны научиться правильно ссориться.
9. Партнеры могут в любое время возродить свою любовь через зрительный контакт.
10. Партнеры могут помочь друг другу избавиться от стресса и улучшить самочувствие.

В основе этих принципов лежат новейшие достижения науки, но позвольте еще раз подчеркнуть: чтобы понять их, не требуется знание технических подробностей. Я уже разобрался в этом за вас. Более того, я постарался изложить их увлекательно и нескучно. Обещаю, что не заставлю вас зевать над непонятным научным жаргоном. Как я уже говорил, жизнь и без того достаточно сложна. Если у этого века и есть отличительная черта, то, пожалуй, это наша способность брать непростые выводы научных исследований и легко и эффективно пользоваться ими в повседневной жизни, чтобы лучше понять себя и достичь гармонии в любви.

В каждой главе есть упражнения, которые помогут применить описанные принципы. Большинство заданий можно выполнять самостоятельно либо вместе с партнером. На мой взгляд, в этом есть определенная доля иронии. Один из основных тезисов книги заключается в том, что счастливым парам присуща высокая степень близости и единения. Однако большинство людей обычно читают книги – даже об отношениях – в одиночку. Именно поэтому я призываю вас противостоять этой тенденции. Поделитесь тем, что прочтете здесь, с партнером. Это принесет намного больше пользы.

Глава 1. Пространство пары: как поддерживать ощущение надежности и безопасности

Кто из нас не хочет чувствовать себя любимым? Наконец-то получить возможность быть собой, таким, какой ты есть, окруженным лаской, заботой и защитой, – люди стремились к этому с незапамятных времен. Мы социальные животные. Мы зависим от других. Нам нужны люди.

Кто-то может отдохнуть душой с родителями, родными или двоюродными братьями и сестрами или другими членами семьи. У кого-то есть понимающие друзья или коллеги. Кто-то выбирает алкоголь и наркотики или другие вещества и занятия, которые позволяют почувствовать себя живыми и нужными, приносят покой, удовлетворение или облегчение. Кто-то посещает семинары личностного роста или даже обращается за помощью к психотерапевтам. Кто-то с головой уходит в работу или отдает все свободное время хобби. Так или иначе, всеми этими способами – как разумными и благотворными, так и не столь похвальными – мы пытаемся нащупать свою зону безопасности.

Стремление к зоне безопасности и есть одна из причин, почему мы объединяемся в пары. Но нередко партнерам, в романтических отношениях или близкой дружбе, не удается использовать друг друга в качестве защитников и союзников против враждебных сил. Они не пользуются возможностью создать себе безопасное пространство, где можно расслабиться и чувствовать, что тебя принимают, ты нужен, о тебе заботятся и ты защищен. Я часто вижу это у пар, которые приходят на терапию. Нередко именно в этом и заключается причина их обращения за профессиональной помощью.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ – ОТНОШЕНИЯ

Дженни и Брэдли были на грани расставания. Оба не хотели разрывать отношения, но все чаще попадали в ситуации взаимного непонимания, и каждый обвинял в этом партнера. Они начали встречаться еще на первом курсе, а в этом году должны были окончить колледж. Оба мечтали создать семью.

Родители Дженни жили на Восточном побережье недалеко от колледжа. Девушке нравилось поддерживать тесные связи с семьей, особенно с матерью (они общались ежедневно). Брэдли был родом с Западного побережья, поэтому ездил к своим близким только раз в год, каждый раз приглашая с собой Дженни. Во время этих поездок она часто чувствовала себя покинутой, несмотря на то что обожала отца своего друга. Брэдли же любил ходить на вечеринки и общаться с друзьями. Девушке при этом приходилось в одиночку разбираться со знаками внимания от других мужчин и поддерживать скучные, на ее взгляд, разговоры с их спутницами. В такие моменты Брэдли как будто не замечал недовольства Дженни, но после сполна ощущал на себе тяжесть ее недовольства.

Между ними обычно происходил примерно следующий разговор.

– Ты все время так делаешь! – говорит она. – Берешь меня с собой, а потом оставляешь одну, как будто забываешь о моем существовании. Не знаю, зачем ты вообще меня приглашаешь!

Брэдли в ответ занимает оборонительную позицию.

– Я устал от этих разговоров. Ты ведешь себя нелепо. Я не сделал ничего плохого!

Чтобы доказать свою правоту, Дженни приводит в пример друга Брэдли, Томми, который, по ее словам, ведет себя с ней неподобающе.

– Он напивается и начинает приставать ко мне, а ты этого даже не замечаешь. От тебя никакой защиты!

Брэдли снова отмахивается:

– Он же не всерьез.

Выяснение отношений обычно заканчивается тем, что Дженни мрачно уходит к себе, а Брэдли чувствует себя наказанным. Ничуть не лучше дело складывается, когда ситуация меняется на противоположную. Девушка часто навещает свою семью и ожидает, что партнер присоединится к ней. Тот жалуется, что она с головой уходит в общение с матерью и сестрами, оставляя его «тусоваться» с ее отцом, с которым у него мало общего. Когда пара остается наедине, их разговоры во многом похожи на тот, что приведен выше:

– Терпеть не могу сюда приезжать, – жалуется Брэдли.

– Почему? – удивленно спрашивает Дженни.

– Ты все время оставляешь меня со своим отцом. Я чувствую себя просто ничтожеством: он считает, что я для тебя недостаточно хорош, а ты за ужином ведешь себя так, словно согласна с этим! – разозлившись, Брэдли повышает голос.

– Тише, – отвечает Дженни. – Не кричи.

Брэдли осекается, поджимает губы и опускает голову.

– Я не понимаю, – говорит он тихим голосом.

– Чего не понимаешь?

– Зачем ты меня приглашаешь. Мне здесь плохо, – говорит он, опустив голову и не глядя на Дженни.

Девушка смягчается и ласково тянется к нему.

– Моя семья любит тебя, – говорит она. – Мама и сестры все время мне об этом говорят. Папе ты тоже нравишься, просто... у него такой характер.

Брэдли резко поднимает голову: его лицо покраснело, на глазах слезы.

– Ерунда! Если твоя семья «любит меня», – и он показывает пальцами в воздухе кавычки, – почему я не слышу этого от них? И если твой папа такой замечательный, почему бы тебе не посидеть с ним и не дать мне провести время с твоей мамой?

– А теперь ты ведешь себя нелепо, – отвечает Дженни, направляясь к двери. – Просто забудь об этом!

– И знаешь что еще? – продолжает Брэдли в надежде, что она все-таки его услышит. – Ты такая же, как твой отец. Ты унижаешь меня при всех.

Дженни выходит из комнаты, хлопнув дверью.

Вступая в отношения, мы хотим иметь значение для нашего партнера, быть видимыми и важными. Возможно, мы, так же как Дженни и Брэдли, не знаем, как этого добиться, но хотим этого так сильно, что это накладывает отпечаток на все слова и действия по отношению друг к другу. Мы желаем знать, что наши усилия замечены и оценены. Нам нужно верить, что партнер считает наши отношения важными и не поставит их на второе или третье место после каких-то других людей, задач или событий.

Но так было не всегда. Если мы сравним современные любовные отношения с теми, которые были раньше, нас ждет большое разочарование. В прежние времена пары редко соединялись просто потому, что любили друг друга. Браки заключались из политических, религиозных и экономических соображений. Мужья и жены оставались вместе, чтобы обеспечить безопасность своей семьи. Долг и обязательства, касающиеся обоих партнеров, подкрепляли выгодный для мужчин социальный контракт. За надежность и безопасность приходилось расплачиваться эмоциями. Однако никто не жаловался, потому что никто и не ожидал ничего иного.

В современной западной культуре брак по любви считается нормой. Мы ждем чувства, которое вскружит нам голову, даст ощутить себя единым целым с партнером, убедит в том, что мы встретили родственную душу. И мы ожидаем, что эта глубокая связь будет поддержи-

вать наши отношения. Это кажется нам самым важным. Однако эти чувства и идеалы нередко дорого обходятся, если мы как партнеры неспособны обеспечить друг другу чувство безопасности. Дело в том, что даже если между людьми действительно возникает глубокая связь, она знаменует собой только начало отношений. В конечном счете в жизни пары имеет значение то, что происходит после периода ухаживания, романа или фазы влюбленности. Важна способность партнеров быть рядом, несмотря ни на что.

Рассмотрим еще одну пару. Грета и Брэм, обоим по тридцать. Поженились год назад и сняли квартиру в городе, где Грета работает школьной учительницей. Родные Брэма живут в соседнем городке и ведут сельскохозяйственный бизнес, поэтому мужчина ежедневно ездит работать на семейную ферму.

Каждый год Грете нужно присутствовать на торжественном благотворительном вечере, где собирают пожертвования для ее школы. Подобные мероприятия не вызывают особого энтузиазма у ее спутника, предпочитающего рабочий комбинезон нарядным рубашкам, пиджакам и галстукам. Он испытывает скованность и обычно отмалчивается, особенно при встрече с незнакомыми людьми. Девушка, напротив, чувствует себя в толпе незнакомцев как рыба в воде. Но, несмотря на различия, Брэм готов провести вечер под руку с подругой. Их разговор во время сборов выглядит примерно так:

– Знаешь, дело не в тебе, – говорит Брэм с обеспокоенным выражением лица, третий раз пытаясь правильно завязать галстук. – Мне просто не нравится быть среди всех этих людей, которых я совершенно не знаю.

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.