

Как преодолевать
сложности и сохранять
близость в длительных
отношениях

ЛЮБОВЬ ЖИВЕТ ВЕЧНО

Микаэла
Томас

семейный
психотерапевт

МИФ Психология

Микаэла Томас

**Любовь живет вечно. Как
преодолевать сложности
и сохранять близость в
длительных отношениях**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 159.9:316.36
ББК 88.576

Томас М.

Любовь живет вечно. Как преодолевать сложности и сохранять близость в длительных отношениях / М. Томас — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195051-6

Вечная любовь – это не миф. Главное – заботиться о сохранении искренней и глубокой близости между партнерами. Разногласия случаются у всех. Реальные проблемы возникают тогда, когда при малейших трудностях и неудачах мы начинаем обвинять друг друга, критиковать, набрасываться на партнера. В этом практическом руководстве для пар клинический психолог и семейный психотерапевт Микаэла Томас объясняет, как вернуть в отношения доброту, тепло и гармонию. Упражнения из этой книги помогут развить сопереживание по отношению к себе и партнеру и построить прочный фундамент отношений. Книга будет полезна как парам, которые переживают кризис, так и тем, которые хотят просто улучшить отношения, укрепить связь и научиться быть ближе. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.9:316.36
ББК 88.576

ISBN 978-5-00-195051-6

© Томас М., 2021
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2021

Содержание

Введение	6
Часть I. Обретение ясности в близких отношениях	10
Глава 1. Что такое любовь? Фундамент длительных отношений	11
Глава 2. Тлеющие угли. Насколько вы воспламеняемы как пара	18
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Микаэла Томас
Любовь живет вечно. Как преодолевать
сложности и сохранять близость
в длительных отношениях

Оригинальное название: The Lasting Connection: Developing Love and Compassion for Yourself and Your Partner

Научный редактор Ксения Пахорукова

Все права защищены.

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

First published in the English language in the United Kingdom in 2021 by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group, London.

Copyright © Michaela Thomas, 2021

Illustrations copyright © David Andrassy, 2021

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Посвящается Робину – вместе навсегда

Введение

Здравствуйте! Добро пожаловать – и присаживайтесь на кушетку! Меня зовут Микаэла Томас, я клинический психолог, психотерапевт для пар, а также основатель компании The Thomas Connection. Я замужем, у меня маленький ребенок. Я ниже среднего роста, мечтатель, и я обожаю лакрицу.

Во время работы над этой книгой меня переполняли восторг и радость, а еще – тревога и сомнения. В жизни часто так бывает: наши занятия вызывают у нас смешанные эмоции, но, если вы поставили себе по-настоящему достойную цель, ради нее стоит потрудиться. Именно таким принципом я руководствовалась, когда писала эту книгу, да и в браке он мне пригодился. Итак, устраивайтесь поудобнее – нам предстоит большая работа.

ДОЛГО ЛИ ПРОДЛЯТСЯ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ?

Как опытный психолог, я порой интуитивно чувствую, здоровые отношения у пары или нет. Хотя я провожу интервью и предлагаю заполнить опросники для оценки качества отношений, нелегко прогнозировать, как долго они продлятся. В конце концов люди, как и чувства, непредсказуемы. Я, конечно, могу перечислить препятствия, на которых спотыкаются пары, и помочь им преодолеть эти проблемные зоны, но не могу спрогнозировать, справятся ли они. Иногда различия между партнерами непримиримы, а боль и вред, причиненные отношениям, слишком велики.

Нередко пары приходят ко мне после многих лет страданий, когда они уже чрезмерно измучены, чтобы восстанавливать отношения. Они слишком долго тянули, прежде чем обратиться за помощью. Однако даже старого пса *можно* научить новым трюкам – старые привычки в отношениях тоже *можно* изменить, *можно* найти новых партнеров, *можно* перепрограммировать мозг, но нужно дать себе и вашим отношениям шанс измениться.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

В книге собраны клинические методы, которые я применяю в психотерапии для пар и в своем авторском курсе. Это революционная попытка объединить исследования в области романтических отношений, осознанности, нейробиологии и позитивной психологии с навыками из трех научно обоснованных видов психотерапии: поведенческой терапии для пар, терапии сопереживания и терапии принятия и ответственности.

Это издание поможет вам укрепить отношения с партнером и жить душа в душу. Книгу можно использовать как отдельное пособие по самосовершенствованию или же как дополнение к психотерапии и консультациям для пар. Если ваши отношения причиняют только боль и вы на грани расставания, обратитесь за профессиональной помощью (некоторым парам нужна третья, объективная сторона, которая поможет им проработать предложенные в этой книге упражнения). Если ваши отношения не находятся на грани разрыва, но вы хотите укрепить взаимопонимание и сделать повседневное общение приятнее, научиться сопереживать и себе, и партнеру, то эта книга для вас. Это попытка сбалансировать теорию и практику романтических отношений, чтобы вы не только получили полезную информацию, но и знали, какие практические шаги следует предпринять. Я не хотела перегружать вас научными сведениями и старалась сделать чтение легким и приятным (чтобы вы все-таки дочитали до конца!). Это не исчерпывающее руководство по любовным отношениям, но если вы заинтересованы в глубокой близости с партнером, то оно вам подойдет.

Можно выделить несколько аспектов этой близости в зависимости от этапа, на котором находятся ваши отношения.

- Вы довольны близостью с партнером и хотите сделать все, чтобы она не пропала.
- Вы хотели бы укрепить близость с партнером; вы хорошо ладите, но пора вдохнуть жизнь в ваши отношения, а то вы немного заскучали.
- Вам нужна помощь, поскольку у вас непростые отношения, и вы хотите вернуть утраченную связь между вами, пока еще есть надежда.
- В ваших отношениях уже невозможно восстановить близость, и вы ищете способ закончить их мирно, с сопереживанием друг другу.
- Отношения закончились, и вы хотите понять, почему связь была разорвана.
- Вы ищете родственную душу и хотите понять свой шаблон отношений, прежде чем строить новые.
- Вы профессионал, помогаете парам укреплять отношения и хотите использовать эту книгу как пособие.

Упражнения из данной книги помогут развить сопереживание к себе и партнеру и построить прочный фундамент отношений. Вы узнаете, как ваш жизненный опыт влияет на общение с партнером. Получите навыки эффективного общения, инструменты принятия решений, научитесь успокаиваться во время ссор и ставить себя на место партнера, чтобы действительно *почувствовать* эмпатию и *проявить* сопереживание по отношению к любимому человеку. Вы узнаете, что значит прощать (и что не относится к прощению) и как использовать навыки осознанности и сопереживания для развития глубокой эмоциональной и физической близости с партнером. Если вы последуете предложенным советам, то заметите улучшения в своей жизни, в том числе в отношениях с партнером; вы станете добрее к себе, а с тяжелыми жизненными испытаниями вам будет справляться проще – особенно когда внутренний критик не дает вам покоя.

СТРУКТУРА КНИГИ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Часть I. Здесь мы поговорим о разнице между любовью и сопереживанием и о том, что подразумевают под собой счастливые близкие отношения. В этой части вы найдете опросники по удовлетворенности отношениями и факторам «уйти или остаться». Вы исследуете, какие сферы нуждаются в особом внимании и как ваш стиль привязанности влияет на отношения. Я также расскажу об общем социальном контексте, в котором мы живем, обо всем, что нас отвлекает и разрывает связь между партнерами, а также мешает выстроить близкие отношения. Вы узнаете, что одной любви для длительной близости недостаточно – нужно еще сопереживание.

Часть II. Эта часть опирается на мой восьминедельный авторский курс – тренинг сопереживания. Вы узнаете, как проявлять и принимать сопереживание в отношениях не только с другими людьми, но и с самими собой с помощью упражнений на тренировку внимания и осознанности, дыхательных практик, визуализации и писем. Вы научитесь справляться с критикой в ваш адрес и в адрес вашего партнера. Развитие практических навыков поможет вам плодотворно общаться с партнером и во всех своих поступках руководствоваться любящим сопереживанием. Это тот фундамент, который понадобится вам для более детальной совместной работы, так что не спешите. Вы можете прорабатывать по одной главе в неделю в течение восьми недель.

Часть III. Здесь мы объединим ваши новые навыки из тренинга по сопереживанию с конкретными упражнениями и инструментами из поведенческой терапии для пар и терапии принятия и ответственности. Мы потренируемся общаться, преодолевать проблемные

моменты, принимать решения и поднимать настроение себе и партнеру. Вы узнаете, как избегать негатива (критики, враждебности, трений) и добавить позитива (принятия, доверия, сотрудничества, дружбы). Это поможет укрепить эмоциональную и физическую связь, добиться близости и единения. Мы разберем рискованные ситуации, а также потренируемся в умении прощать и принимать несовершенства друг друга. Мы взглянем на ваши ценности как пары, чтобы вы стремились к процветанию и счастью, а не ограничивались выживанием.

Часть IV. В заключительной части мы наметим дальнейший путь, чтобы жить полной жизнью, с добротой и благодарностью. Мы соберем набор инструментов сопереживания, которым вы будете пользоваться не один год, а также сформулируем принципы заботы о себе – вы не можете дать людям то, чего у вас нет.

Следующие рубрики книги помогут вам на вашем пути.

ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОТЕРАПЕВТА. Это примеры из реальной жизни, в буквальном смысле с кушетки в моем кабинете психотерапии; вы увидите, что другие люди сталкиваются с теми же проблемами, что и вы. Все имена и личная информация изменены в целях конфиденциальности.

УПРАЖНЕНИЕ. Практические задания, которые помогут вам улучшить отношения.

ОТКРОВЕННЫЙ ДИАЛОГ. Небольшая пауза, чтобы обсудить с партнером те или иные вопросы и сблизиться, поделившись своими мыслями и чувствами.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА. Я не гуру отношений, и у меня не идеальный брак. Да, я специализируюсь на психотерапии для пар, но еще я живой человек, и, поверьте, проблем у меня предостаточно. Я решила добавить примеры из своего опыта, чтобы показать вам, что все мы плывем в одной лодке в бурных водах жизни и я тоже иногда ошибаюсь.

Вопросы для самоанализа.

Подумайте над выделенными вопросами. Они помогут вам лучше разобраться в себе и понять себя.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Можно просто прочитать ее от начала до конца, но если вас интересует не только информация, но и реальные изменения в вашей жизни, то придется выполнить все упражнения. Работа над отношениями – длинный путь. Здесь нет быстрых решений и волшебных таблеток, так что выделите для этого время и место. Считайте его вкладом в собственное благополучие и в ваши отношения с партнером.

Внимание!

Моя роль как психотерапевта – помогать парам принимать мудрые решения в своих отношениях, а не удерживать их вместе любыми средствами.

Этот процесс может быть болезненным. Моя задача – не ограждать вас от неприятных эмоций, а сопровождать на протяжении всего пути. Эта книга прояснит пункт назначения и сделает путешествие максимально насыщенным. Иногда вы будете спотыкаться, иногда уставать до потери сознания, а иногда радоваться теплоте солнца над вами – одним словом, будут взлеты и падения, так что пользуйтесь этой книгой как картой и компасом в вашем путешествии. Только прошу вас, не давите на себя и на своего партнера – уверена, вы пережили немало испытаний, но не забывайте, что жизнь не меняется за одну секунду.

Меня также заботит ваша *безопасность*. Если вы стали жертвой домашнего насилия либо какой-нибудь другой формы агрессии или же существует такой риск, немедленно обратитесь за помощью. Эта книга вам не подходит, поскольку вероятность жестокого обращения возрастет, если жертва начнет высказывать свое недовольство или проявит твердость характера. Если вы боитесь, что сами проявите агрессию по отношению к партнеру – или уже сделали это, – данной книги тоже будет недостаточно. Я настоятельно рекомендую обратиться за профессиональной помощью.

ПАУЗА – ЦЕЛЬ – ИГРА

Когда речь идет о создании длительных отношений, есть несколько вещей, которые вам помогут. Я называю свой терапевтический процесс «пауза – цель – игра».

1. Пауза

Пауза означает, что мы сознательно решили притормозить бешеную скорость своей жизни и уделить больше внимания тому, что действительно важно. Мы прислушиваемся к своему разуму и телу, учимся осознанно наблюдать за внешним и внутренним миром. Пауза помогает парам, которые поглощены сильными негативными чувствами, взаимными обвинениями и желанием мстить; пауза учит слушать друг друга. Умение притормозить и сбросить напряжение также благотворно для пар, которых отличают амбициозность и честолюбие в других сферах жизни. Если перегрузить себя работой, это плохо повлияет на ваше настроение, благополучие и отношения. Пауза также помогает парам, которые слишком расслабились, забыли о том, что когда-то между ними была особая близость, и принимают друг друга как данность. У них будет возможность проанализировать ситуацию и снова обрести цель. Нажмите на «паузу», пока вам не пришлось нажать на «стоп» (перегорание) или даже «выход» (развод или расставание).

2. Цель

Когда вы притормозите настолько, что заметите негативные последствия прежнего образа жизни, то сможете выбрать те типы поведения, которые помогут вести полноценную жизнь. Разве не к этому вы стремитесь? Вы сориентируетесь на местности, достанете карту и компас и решите, куда идти, чтобы найти потерянную *страсть* и целенаправленно двигаться в этом направлении. Кроме того, вы избавитесь от вредных типов поведения, которые мешают отношениям, – речь идет об отсутствии честности и нежелании проявлять уязвимость. Вы используете сопереживание, чтобы стать таким партнером, каким вы хотите быть.

3. Игра

Итак, мы притормозили и нашли верный путь, а теперь пора двигаться вперед – с конкретной целью в уме. Ежедневно тренируя необходимые навыки и принимая жизнь такой, какая она есть (со всеми ее взлетами и падениями), мы вернем себе радость и энергичность. Мы исследуем, какие приключения хотим пережить вместе с партнером, выявим наши надежды и мечты, усилим позитивное общение и создадим яркие воспоминания, чтобы построить длительные отношения. Мы также обсудим, какое место в отношениях занимает игра и как с ее помощью вспомнить о давно забытых желаниях и удовольствиях и жить полноценной жизнью вместе с партнером.

Я так рада, что вы здесь. Присаживайтесь на кушетку и открывайте первую главу вашей новой совместной истории.

С наилучшими пожеланиями, Микаэла Томас

Часть I. Обретение ясности в близких отношениях

Что лежит в основе длительных отношений и что приводит к утрате близости?

Как на самом деле развиваются близкие отношения и почему одной любви недостаточно, чтобы их сохранить; важная роль сопереживания.

Что означает ваша эмоциональная воспламеняемость и что разжигает пламя в ваших отношениях с партнером?

Какие факторы стресса влияют на вас и вашего партнера?

Как оценить удовлетворенность отношениями и какие области отношений нуждаются в особом внимании?

Определение целей для дальнейшей работы.

Глава 1. Что такое любовь?

Фундамент длительных отношений

Понимание того, что происходит в вашем мозгу, когда вы увлечены и когда находитесь в длительных близких отношениях, поможет вам осознать разницу между вожделением и любовью. Вы узнаете, из каких составляющих складываются прочные близкие отношения и почему одной любви недостаточно для их сохранения – нужно дополнить их сопереживанием.

ЧТО ДЕЛАЕТ ОТНОШЕНИЯ ДЛИТЕЛЬНЫМИ

В автобусе, который вез меня на ретрит по сопереживанию в Таиланде, я разговорилась с коллегой-психологом о любви и интимных отношениях. Я устала после перелета, у меня уже закрывались глаза, как вдруг она спросила меня, что делает отношения длительными. Я ответила: «В двух словах: если вы несете ответственность за свой маразм и терпеливо относитесь к маразму партнера, то у вас вполне приличные шансы жить долго и счастливо».

С тех пор я много думала над этим вопросом и сейчас бы ответила чуть красноречивее: *«Чтобы отношения приносили удовлетворение и счастье, не нужно искать человека, который никогда не сделает вам больно, никогда не создаст проблем. Нужно принять себя со всеми недостатками и стремиться понять своего партнера. Невозможно найти продолжительные отношения, их надо строить. Отношения требуют усилий, а удовлетворение приходит и уходит, как морские волны».*

Одной любви недостаточно для длительных отношений

Если прочные отношения вполне реальны, почему же уровень разводов на Западе составляет около сорока процентов? Простого объяснения не существует, хотя некоторые эксперты по браку утверждают, что способны точно предсказать, разведется пара или нет.

Чтобы быть счастливыми в отношениях, не нужно быть без памяти влюбленными. Любовь необходима, но ее недостаточно. Когда по-настоящему любишь человека, то заботаешься о нем и желаешь ему всего самого прекрасного (а не боли и мучений), но для этого нужно *сопереживание*: это и есть фундамент длительных отношений. Давайте посмотрим, как забота, понимание и смелость, которые можно назвать главными составляющими сопереживания, помогут вашей любви выжить и процветать.

Первый ключевой элемент сопереживания в отношениях – *забота* о партнере, желание, чтобы он был здоров и счастлив. Если вы начинаете плохо относиться к партнеру, значит, вы не заботитесь о нем. Вы ведете себя вразрез с такими ценностями, как поддержка, любовь и уважение.

Второй важный элемент сопереживания в отношениях – *понимание* и мудрость. Когда вы «пьяны любовью», вы лишены понимания и мудрости. Слепое влечение затуманивает суждения, дает туннельное видение, поэтому вы видите партнера таким, каким хотите, а не таким, какой он есть на самом деле. Вы можете повторить паттерны прошлых отношений, не осознавая, почему так происходит.

Третий ключевой элемент сопереживания в отношениях – *смелость*, мужество принимать непростые решения ради спасения отношений. К примеру, вам придется открыться партнеру, проявить уязвимость, признать, что вы напуганы, что вам одиноко, что вы чувствуете себя брошенным. Или же вам предстоит принять собственные негативные мысли и чувства, например обиду и ревность. Или выполнять непростые для вас задачи – приезжать вовремя на свидания, контролировать вспышки гнева и многое другое. Нужно мужество, чтобы под-

ставить своему партнеру надежное плечо, когда он нуждается в вашей поддержке, даже если у вас тоже был тяжелый день.

Одной любви слишком мало, чтобы выстроить длительные отношения, – вам еще понадобятся забота, понимание и смелость сопереживания.

Что делают счастливые пары

Эксперт по браку, профессор психологии Джон Готтман¹ изучил поведение сотен пар в своей «лаборатории любви» и пришел к выводу, что счастливые, стабильные пары соблюдают семь принципов супружеских отношений².

Удовлетворенные пары:

- хорошо друг друга знают, но при этом постоянно открывают друг в друге что-то новое;
- испытывают нежность и признательность друг к другу;
- обращаются друг к другу за эмоциональной близостью, а не ищут ее в другом месте;
- уважают мнение друг друга, принимают решения как команда;
- решают свои проблемы и преодолевают конфликты;
- застревая в одних и тех же проблемах, находят выход из тупика;
- создают общие цели, будучи одной семьей.

Как утверждает Готтман, дело не в том, что счастливые пары никогда не спорят или что они идеально подходят друг другу (они спорят точно так же, как и другие пары, и нередко у них совершенно разные черты характера и интересы). В действительности фундамент их отношений – крепкая дружба, взаимное уважение и доверие. Основа их счастья – *чуткость* к нуждам и переживаниям друг друга.

Нет быстрых решений и волшебных таблеток, которые гарантируют вам длительные отношения. Дэн Бюттнер³ в своей работе, посвященной «голубым зонам» человеческого долголетия, говорит: «Хитрость в том, чтобы поступать правильно и не поступать неправильно в течение многих, многих лет»⁴. Невозможно одарить своего партнера капелькой нежности и решить, что этого достаточно, вы поставили галочку.

Повторю еще раз:

Отношения требуют постоянных усилий.

Не все интимные отношения опираются на моногамные обязательства, так что принципы сопереживания касаются и открытых отношений, и полиамории. Какой бы ни была суть ваших отношений, важно строить их мудро, провести границы дозволенного, набраться смелости и заявить о своих потребностях – с заботой и уважением по отношению ко всем сторонам.

«Сад» ваших отношений требует внимания

Представьте, что ваши отношения – это сад: нельзя один раз выкопать сорняки и считать, что вы исполнили свой долг. Скоро трава вырастет, и ее придется подстригать, а сорняки, цветы и кусты будут сражаться за место под солнцем. Возможно, вам нравится, что ваш сад зарос и превратился в непроходимые джунгли, но если вы хотите привести его в порядок, то придется

¹ Джон Готтман (р. 1942) – профессор психологии в Вашингтонском университете, входит в список «Десять самых влиятельных терапевтов», составленный Psychotherapy Networker. Автор 190 опубликованных научных статей, а также автор и соавтор 40 книг. *Прим. ред.*

² Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles For Making Marriage Work*. New York: Harmony Books.

³ Дэн Бюттнер (р. 1960) – известный американский путешественник и писатель. Исследовал «голубые зоны» Земли в рамках проекта National Geographic. *Прим. ред.*

⁴ Buettner, D. (2012). *The Blue Zones National Geographic*.

поработать. Большинство из нас иногда забывают о своем саде, принимают этот чудесный уголок как должное и пренебрегают им, занимаясь другими делами.

То же самое происходит в отношениях. Бросьте их на произвол судьбы – и они разрастутся самым неожиданным образом, далеко не всегда приятным. Моя задача – помочь вам засучить рукава и хорошенько поработать, чтобы со временем в вашем саду распустились цветы.

Выбирайте заботу о том, что имеете, и оно будет долго радовать вас.

ПОЧЕМУ РВЕТСЯ СВЯЗЬ

Почему же столько союзов заканчиваются разводом? Люди расстаются, потому что сделали неверный выбор и сочетались браком «не с тем человеком»? Или некоторым парам просто не суждено сохранить отношения? Или люди слишком легкомысленно воспринимают долгосрочные обязательства и не ценят друг друга настолько, чтобы приложить усилия и удержать близость? Или они принимают их связь как должное, забывают о взаимоуважении и не только с друзьями, но и с незнакомыми людьми ведут себя лучше, чем с партнером?

Возможно, они опускают руки, когда возникают трудности, и неспособны помириться и пережить тяжелый период? Или же современное общество требует только идеальной любви и отказывается мириться с тем, что не дотягивает до совершенства? Может быть, романтические комедии навязали нам нереалистичные ожидания, демонстрируя только пылкие чувства между героями, а не более спокойную, сострадательную любовь? Или же эти ожидания уже запечатлелись в нашем воображении благодаря детским сказкам с их неизменным «и жили они долго и счастливо»?

Все из перечисленного влияет на нас. Я лично знаю пары, соответствующие этим категориям, и для каждой я подбираю индивидуальный подход. Иногда нужно проработать травмирующий опыт, такой как неверность, чтобы восстановить связь и исцелить раны. Иногда необходимо обрести навыки, которые помогают укрепить отношения, чтобы защитить их и сделать более прочными на случай будущих испытаний. Иногда следует помочь паре расстаться на дружеской ноте и раз и навсегда разорвать связь. Психотерапия для пар позволяет принимать мудрые решения и делать выбор: стоит ли работать над отношениями, сохранить их или нет.

То, что раньше притягивало, теперь отталкивает

Качества, которые привлекали вас в партнере, могут теперь вызывать раздражение. Возможно, когда-то вам нравилось, что он щедро помогает людям и всегда угощает друзей в пабе – какой заботливый, бескорыстный и добрый! Однако много лет спустя это кажется вам ненужным самопожертвованием и беспечной расточительностью. У каждого положительного качества или поведения есть обратная сторона – так щедрость оборачивается мученичеством. Практичность и целеустремленность могут показаться холодностью и безэмоциональностью. Креатив и спонтанность – импульсивностью и недальновидностью. А организованность и любовь к планированию – косностью и скукой.

Все, что приносит нам пользу, может иметь и недостатки. Вопрос в том, как использовать сильные стороны партнера, чтобы они дополняли ваши, и терпеливо относиться к его недостаткам, особенно когда они конфликтуют с вашими собственными минусами. То, что изначально привлекало вас, теперь отталкивает. Можно сгладить различия между вами, изменив то, что в ваших силах, и приняв то, что изменить нельзя, – конечно же, через сопереживание.

Истинно, безумно, глубоко: как меняется любовь

Со временем романтическая любовь теряет восторженность и становится более привычной и удобной, однако в фильмах, поэзии и песнях любовь изображают совсем иначе. На

самом деле мимолетные всплески безрассудной страсти и слепого желания на ранних этапах отношений сменяются более спокойным течением романтической и партнерской любви. Мы постепенно привыкаем к более глубоким, значимым отношениям и близости, которую нужно регулярно подпитывать. Если вы осознали, что эти изменения совершенно нормальны и предсказуемы, что это не крах отношений, часть проблем решится сама собой.

В своей книге «Почему мы любим»⁵ антрополог Хелен Фишер⁶ утверждает, что существуют три системы, имеющие отношение к любви: вожделение, романтическая любовь и привязанность. Проведя функциональную МРТ людям, которые считали себя влюбленными, исследовательская команда Фишер отметила, какие гормоны и области мозга участвуют в этом процессе⁷. Если вам интересна эта тема, прочитайте книгу Моны Дековен Фишбейн *Loving with the Brain in Mind*⁸.

1. *Вожделение* – это сексуальное влечение, связанное с тестостероном (и у мужчин, и у женщин); испытывать его может и тот, кто состоит в отношениях, и тот, кто от них свободен. Сексуальное влечение сформировалось в ходе эволюции для того, чтобы люди размножались. Однако в современном обществе мы ищем партнера не только для размножения – мы также ценим радость и мотивацию романтической любви, близость и безопасность, которые даруют привязанности. В [главе 20](#) мы подробнее поговорим о вожделении и сексуальном желании.

2. *Романтическая любовь*, или *романтика*, – это когда (с эволюционной точки зрения) мы сужаем диапазон поисков до одного человека и находим себе пару. Влюбиться в кого-то – значит думать о нем постоянно, мечтать о том, чтобы быть рядом с ним, поскольку этот человек стал для нас особенным. Дофамин, связанный с системой вознаграждения нашего мозга, превращает этот этап страстной любви в пьянящее головокружение и чистое блаженство, иногда даже вызывая одержимость.

Однако поиски любви не всегда усеяны розами. Из-за действия нейромедиатора норэпинефрина, который участвует в адреналиновой реакции «бей или беги», у нас учащается сердцебиение, потеют ладони, болит в животе и пересыхает во рту – так наше тело предупреждает нас о возможной угрозе отвержения. Этап романтической любви вызывает настолько сильную зависимость, что мы ужасно переживаем, когда он проходит, и думаем, что любовь ушла навсегда. На самом же деле все процессы в мозге стабилизируются, и вы двигаетесь к более тесной связи (привязанности).

3. *Привязанность* – это длительная связь с тем особенным, в кого вы влюбились; это решение остаться вместе даже после того, как уляжется первое безумие любви. Самый активный гормон на этапе привязанности – окситоцин, «гормон объятий». Если взглянуть на этот процесс через призму эволюции, привязанность необходима для выживания человека, поскольку наши младенцы рождаются совершенно беспомощными; мы остаемся вместе, чтобы воспитать ребенка и обеспечить его выживание. Эта стратегия не очень-то вписывается в современное общество: ребенка можно воспитать с любым семейным составом, не закликиваясь на гетеронормативности (идее о том, что норма – это гетеросексуальные пары и размножение).

Данные категории любви превращаются в серьезную проблему, если воспринимать их буквально или использовать эволюцию как оправдание нашего поведения. Если у вас бушуют страсти, это еще не значит, что нужно бросаться в ураган с головой и надеяться, что ваше влечение будет взаимным. Нужно понимать свои эмоции и нести ответственность за собственные действия – с сопереживанием, вместо того чтобы оправдываться.

⁵ Фишер Х. Почему мы любим: природа и химия романтической любви. М.: Альпина нон-фикшн, 2020. *Прим. ред.*

⁶ Хелен Фишер (р. 1945) – американский антрополог, исследователь человеческого поведения и автор методик самосовершенствования. Ведущий эксперт по биологии любви и привлекательности. *Прим. ред.*

⁷ Fisher, H. (2004). *Why We Love* New York: St Martin's Griffin.

⁸ DeKoven Fishbane, M. (2013). *Loving with the Brain in Mind*. New York: Norton.

В двух словах: адреналин участвует в нашей реакции на угрозу (что весьма актуально на ранней стадии свиданий), дофамин мотивирует и стимулирует развитие отношений, а окситоцин помогает почувствовать безопасность и покой рядом с любимым человеком. В [главе 6](#) мы рассмотрим, как эти химические реакции влияют на наше тело и разум, а также на отношения.

Чтобы любовь не умерла, нужно потрудиться

Тот факт, что любовь меняется по мере развития отношений, не означает, что через несколько лет она непременно превратится в скуку смертную, которая не приносит никакого удовольствия.

Вы *можете* жить полной жизнью в длительных отношениях. Можете веселиться и смеяться вместе, пока действительно смерть не разлучит вас, но для этого нужны усилия и намерение. У вас могут быть моменты страсти и игры, о которых вы узнаете больше в [главе 19](#) и [главе 20](#), посвященных эмоциональной и физической связи.

А вот распространенные представления о любовных отношениях, которые могут привести к краху:

«В партнере должно нравиться все, иначе он(а) мне не подходит».

«Разве из этих отношений выйдет что-то хорошее, раз мы начали ругаться всего через год совместной жизни?»

«Если мы действительно любим друг друга, не должно быть никаких ссор».

«Если нам суждено быть вместе, все само собой разрешится, отношения не должны быть такими сложными».

Хотя изначальное страстное влечение – чудесный период, когда можно узнавать друг друга и наслаждаться взаимным притяжением, именно на следующем этапе формируется настоящая близость. Крепкая связь в отношениях рождается в результате того, что каждый день вы намеренно выбираете друг друга, снова и снова, даже когда вы *не чувствуете* особой влюбленности. Выбирать своего партнера и относиться к нему с любовью – осознанное решение. К счастью, чувства обычно «подтягиваются» за поведением: если вы ведете себя с любовью, добротой и сопереживанием к партнеру, ваш мозг пойдет тем же путем.

МИФ О ВЕЧНОМ СЧАСТЬЕ

Нам хочется верить, что мы можем достичь счастья как пара и прожить в нем до конца наших дней, однако счастье невозможно контролировать: эмоции, с которыми оно связано, мимолетны и преходящи. Радость, воодушевление, удовлетворение, страстное влечение – все это приносит блаженство, но кратковременное. Подобно морским волнам, эмоции приходят и уходят. Но долгая любовь опирается не только на чувства и эмоции, но и на действия и поступки, связанные с нашими ценностями. Вот почему можно быть любящим партнером, даже если вы не влюблены в данный конкретный момент.

Если вы строите близость в ваших отношениях на «пьянящей любви», на этом упоительно-дурманящем чувстве, настанет момент трезвой реальности, когда вы взглянете на своего партнера, увидите все его недостатки, решите: «Не судьба!» – и положите конец отношениям. Именно это делает с нами страстное влечение – превращает нас в импульсивных существ, начисто лишенных объективности.

Джон Готтман утверждает, что мужчины и женщины связывают счастливые отношения примерно с одними и теми же факторами (то есть между полами гораздо меньше различий, чем предполагалось в устаревшей литературе, постановившей, что мужчины с Марса, а женщины

с Венеры)⁹. То, насколько мужчины и женщины удовлетворены романтикой, страстью и сексом в браке, на 70 % зависит от качества дружбы между партнерами. Крепкая дружба – основной фактор общей удовлетворенности отношениями независимо от пола.

Ты меня идеально дополняешь

Сегодня часто можно услышать: «Ты меня дополняешь». Это цитата из фильма «Джерри Магуайер»¹⁰. В своей книге «Счастливые люди правильно шевелят мозгами»¹¹ Руби Уэкс приводит слова одного монаха: «Если вам нужно, чтобы кто-то вас дополнял, значит, вы считаете себя неполноценными и всегда будете чувствовать, что чего-то не хватает»¹².

Сама концепция, что кто-то другой дополняет вас, ошибочна, поскольку смысл любви не в том, чтобы заполнить дыру в вашем сердце другим человеком, и не в том, чтобы удовлетворять все его потребности и желания. Вы не пазл, фрагменты которого идеально сочетаются с фрагментами одного конкретного партнера. Любовь можно найти и потерять много раз в течение жизни, а длительные отношения *найти* нельзя, их можно *построить*.

Чтобы сделать это, нужно отказаться от иллюзии, что все детали должны идеально сочетаться и складываться в безупречную картинку счастливой жизни. Успешные отношения – это умение признавать свои ошибки и терпеливо относиться к ошибкам партнера, не пытаясь исправить его или дополнить. Хотя отношения вы строите вместе, ваш партнер, вероятно, прожил большую часть своей жизни еще до того, как вы в ней появились. Вместо того чтобы гоняться за мечтой «жили они долго и счастливо», подумайте, как принимать жизнь дальше – со всеми ее перипетиями. И действовать придется по обстоятельствам – в этом нет ничего страшного.

Отношения – штука сложная

Скорее всего, в какой-то момент вы столкнетесь с трудностями в отношениях. Это как раз то «горе», о котором говорится в брачных обещаниях («и в горе и в радости»). Многочисленные жизненные стрессоры наверняка повлияют на благополучие ваших отношений.

Среди факторов, которые могут вызвать проблемы в отношениях, следует назвать рождение ребенка, утрату, болезни и финансовые трудности. От вашего подхода к этим неизбежным препятствиям зависит, насколько они станут угрожать вашей близости с партнером.

Перечислим некоторые популярные темы, связанные с проблемами в отношениях.

- Я не знаю, чего от меня хочет мой партнер.
- Я боюсь, что мой партнер не любит меня и бросит меня.
- Нам все время что-то мешает проводить время вместе.
- С тех пор как появились дети, мы перестали заниматься сексом.
- Мой партнер уже не тот человек, в которого я влюбился (влюбилась).
- Мы все еще любим друг друга, но не ладим.
- Я переживаю, что недостаточно хорош(а) для нее (него).

Согласно исследованиям Готтмана, если в отношениях постоянно присутствуют негативные факторы, такие как критика и враждебность, эти отношения висят на волоске. Неужели счастье – это когда никто никогда не злится и не боится, что его бросят? Думаю, нет. Нужно осознать, что любящие отношения пробуждают самые разные эмоции, потому что *людям свой-*

⁹ Gottman, J. M., & Silver, N. (1999).

¹⁰ «Джерри Магуайер» (англ. Jerry Maguire) (1996) – спортивная драма режиссера Кэмерона Кроу с Томом Крузом в главной роли. *Прим. ред.*

¹¹ Уэкс Р. Счастливые люди правильно шевелят мозгами. Прикольная, но очень полезная книга о сексе, теле, мыслях и эволюции. М.: АСТ, 2019. *Прим. ред.*

¹² Wax, R. (2018). *How to Be Human*. Milton Keynes, UK: Penguin Life.

ственно самые разные эмоции, положительные и отрицательные. Если фундамент отношений позитивный и вы так же относитесь друг к другу и к вашим отношениям, вполне возможно пережить негативные эмоции, неизбежно возникающие в совместной жизни.

Теперь вы видите, что одной любви недостаточно. Идя по жизни рука об руку, в горе и радости, вы нуждаетесь в определенных навыках – в подходе, который позволит вам осознать свои собственные страдания и страдания вашего партнера и научиться чувствовать и себя, и его.

Сделайте небольшую паузу и подумайте:

Какие из этих проблем вы переживаете сейчас в ваших отношениях?

Как бы вы описали ваши отношения и их качество?

Я призываю вас действовать

Не ждите, пока близость сойдет на нет, когда позитивная сторона отношений уйдет, а негативная возобладает. Посмотрите на отношения с партнером так же, как на свое физическое здоровье. Когда мы здоровы, мы принимаем это как должное и мним себя неуязвимыми, пока однажды не заболеем. Иными словами, когда мы здоровы, мы перестаем следить за своим здоровьем.

Можно принимать мудрые решения, чтобы сохранить физическое здоровье, например больше заниматься спортом в качестве *превентивной* меры. Если вы ждете, когда появятся боли и болезни, и только потом начинаете действовать, нечего удивляться, что без врача вам *не вылечиться*. Конечно, можно делать все правильно, но все равно заболеть или получить травму. Как и в отношениях, никаких гарантий нет. Можно сделать все, что в ваших силах, и все равно потерять любовь, но можно повысить шансы на длительную близость, проявляя инициативу и заботясь о себе и своих отношениях.

Забота о себе связана со здоровьем и общим благополучием, а *ваши здоровье влияет на благополучие ваших отношений*. И наоборот.

РЕЗЮМЕ

Любовь необходима, но недостаточна для длительных отношений; для счастливых отношений нужно сопереживание.

Сопереживание состоит из заботы, понимания и смелости.

Вам не нужен партнер, чтобы дополнять вас; не думайте, что вы неполноценны без другого человека.

Отношения не бывают счастливыми постоянно, невозможно один раз добиться счастья и удержать его навсегда.

Отношения требуют усилий и принятия того факта, что страсть и влечение перейдут в более спокойную, глубокую любовь.

В следующей главе я научу вас, как с помощью сопереживания заложить фундамент отношений, но предварительно мы исследуем, насколько вы воспламеняемы как пара: между вами кипят нешуточные страсти или же пора добавить искру?

Глава 2. Тлеющие угли. Насколько вы воспламеняемы как пара

Что создает накал и разжигает пламя в ваших отношениях? Не нужно ли убавить огонь и немного остыть или, наоборот, прибавить жара и стать эмоционально экспрессивнее? Тщательная настройка уровня вашего пламени позволит избежать выгорания и приведет к появлению тех тлеющих угольков, которые помогут вам создать более глубокую связь с вашим партнером.

ВОСПЛАМЕНЯЕМОСТЬ ОТНОШЕНИЙ

Что делает одни пары счастливыми, а другие несчастными – вопрос на миллион долларов. Я не могу ответить на него, однако у меня есть теория о воспламеняемости: некоторые пары более воспламеняемы, и, как следствие, у их отношений больше шансов разгореться в страстное пламя, в то время как другие пары намного спокойнее, и их огонь может легко сойти на нет.

Легковоспламеняемые пары

Вспыльчивые люди легко загораются и довольно агрессивно спорят друг с другом, но при этом страсти и радости в их отношениях хоть отбавляй. У них все происходит очень бурно, и, пока они пытаются умирить свои эмоции, от их усилий полыхает все вокруг. Они живут душа в душу ровно до того момента, пока не поссорятся, – и, поверьте, это будет НАСТОЯЩАЯ ссора. О таких парах часто снимают фильмы, но они не единственные, кто сталкивается с напряженными периодами в отношениях.

Сдержанные пары

В таких союзах люди прекрасно ладят друг с другом, мало ругаются, но их отношения увядают, им не хватает искры. Они принимают разумные решения и хорошо работают в команде, но нередко говорят: «Мы отдалились друг от друга», «Секс превратился в рутину», «Мы теперь просто друзья, которые живут вместе». Эти партнеры слишком сильно контролируют свои эмоции или во время ссоры не осмеливаются высказать, что чувствуют на самом деле. Пламя их отношений погасло из-за отсутствия внимания – или, возможно, влечение и желание не играли особой роли даже в начале романа.

Попробуем определить вашу воспламеняемость с помощью *огненного треугольника*.

РАЗЖИГАЕМ ПЛАМЯ

Для возникновения огня – чтобы произошло воспламенение – необходимы три компонента: *топливо, искра и кислород*.



Рис. 1. Огненная модель воспламеняемости отношений

Топливо: ваши личные особенности

Множество факторов формируют связь с партнером (и это может стать подходящим топливом):

- генетика;
- темперамент;
- черты характера;
- тип привязанности;
- опыт предыдущих отношений;
- история нынешних отношений;
- воспитание;
- как ваши родители проявляли любовь и привязанность друг к другу;
- социальные нормы и ожидания, связанные с отношениями.

Эти факторы представляют собой фундамент отношений, их основание. Ваши индивидуальные особенности, сильные и слабые стороны являются *топливом*, которое разжигает пламя. В присутствии того, кто нам нравится, мы чувствуем, будто оживаем, воспламеняемся – именно в такие моменты наше топливо взаимодействует с топливом другого человека. Именно оно и делает нас такими, какие мы есть, но если добавить к нему искру и кислород, то их смесь породит бушующий пожар, который невозможно обуздать.

Если ваши родители развелись, когда вы были ребенком, то, возможно, серьезные обязательства вызывают у вас бурную реакцию, обусловленную глубоко укоренившимся страхом, что вас бросят, или убежденностью, что долгосрочные отношения ничем хорошим не кончатся. Прошлый опыт невозможно стереть – и в этом нет вашей вины, но вы можете его осознать и осмыслить. Если вы отдаете себе отчет в том, как сформировались ваша личность и эмоциональный интеллект, то есть понимаете собственное топливо, оно от этого не утратит свою воспламеняемость, но с ним будет намного проще справиться. Если вы и ваш партнер обсудите прошлый опыт, то сможете отпустить его и жить дальше. *Оставьте прошлое в прошлом и живите настоящим.*

Если говорить о биологии и генетике, нас тянет к людям, обладающим рядом сильных сторон и характеристик, которые дополняют нас, поскольку это то, чего нам не хватает. Неудивительно, что ваше топливо может вступить в реакцию с топливом вашего партнера. То, что

вы разные, не решает судьбу отношений; важно, что вы делаете с этими различиями и несовместимостями и как вы решаете конфликтные ситуации.

Искра: проявленные эмоции

Существует заблуждение, что быть пылким – это то же самое, что быть страстным и полным жизненной силы. Выражение «искры летят» применительно к паре рисует нам образ страсти, влечения и совместимости. Однако искры могут лететь по разным причинам, и иногда эта горячность порождает больше огня, чем способны выдержать отношения. Другое распространенное заблуждение гласит, что пары, которые никогда не спорят, счастливы. Но в этих парах вообще нет огня, они слишком жестко контролируют свои эмоции или боятся высказать собственное мнение, поскольку хотят всеми силами избежать конфликта. Их отношения становятся ледяными.

Главное – достичь баланса. Если вам постоянно приходится быть начеку, чтобы избежать серьезных размолвок, потому что они влекут за собой катастрофические разрушения, то в ваших отношениях слишком много накала. Если один из вас или вы оба столкнетесь с трудностями – вы сразу захотите расстаться? Если вы изо всех сил пытаетесь вместе пройти через жизненные перипетии без единого взрыва, в ваших отношениях слишком много огня. Если же ваши отношения чахнут и вы не чувствуете, что партнер тепло поддерживает вас, то вам, наоборот, не хватает огня.

Итак, вам нужно принять мудрое решение об *уровне* накала в отношениях, повысив или понизив его в нужное время. Сильная искра или чересчур горячие эмоции – благотворная почва для конфликта, поскольку у партнеров активируется система угрозы и запускается реакция «бей или беги». Нехватка накала может привести к тому, что пламя вообще потухнет и партнеры почувствуют, что между ними оборвалась связь, как будто они разлюбили друг друга. Позже мы научимся выравнивать пламя таким образом, чтобы обоим партнерам было комфортно – чтобы вы оба могли жить и любить.

Кислород: поступающий воздух

Людам кислород нужен, чтобы дышать, а огню – чтобы гореть. Если накрыть огонь, пламя потухнет. То же самое касается отношений: если не поступает достаточно воздуха, любовь задыхается и умирает. Следовательно, отношения нуждаются в определенной личной свободе, чтобы не было чувства удушья, чтобы можно было дышать полной грудью. Кроме того, необходимо следить за тем, какой воздух подпитывает ваше пламя. Полезный, питательный воздух – забота, доброта, эмпатия, доверие – способствует выживанию и развитию отношений. Однако многие пары давно привыкли дышать совсем другим воздухом – презрением, отвержением, неуважением, отвержением, критикой, сарказмом, которые превращают пламя в костер конфликта. Нужно подумать, как вдохнуть жизнь в отношения, опираясь на сопереживание и близость.

НАСКОЛЬКО ВЫ ВОСПЛАМЕНЯЕМЫ

Вы и ваш партнер – горячие, пылкие люди, но вам постоянно приходится бороться со своими вспыльчивыми характерами? Или вы оба спокойные, сдержанные, но потеряли искру? Здесь нет правильных или неправильных ответов; множество факторов определяют масштаб этого пламени. Не позволяйте огню поглотить вас, но и спичек бояться не стоит. Нужно развивать себя и свои отношения таким образом, чтобы вызывать пламя по собственному желанию – независимо от ваших личных качеств.

Давайте поближе рассмотрим то, что разжигает ваш личный огонь, – стиль привязанности.

Ваш тип привязанности влияет на близость с партнером

Близость в ваших нынешних отношениях зависит от близости, которая была у вас в детстве с родителями, а также от вашего жизненного опыта. Ваш характер не предопределен, но важно понимать, какие типы привязанности у вас и вашего партнера и с какими трудностями они сопряжены. *Сочетание* ваших конкретных типов привязанности также влияет на воспламеняемость отношений.

Надежная привязанность

Большинство людей демонстрируют надежный тип привязанности, поскольку в детстве родители практически всегда отвечали на их эмоциональные и физические потребности – не безупречно, но достаточно хорошо, и все свои ошибки они старались исправить. Дети с надежной привязанностью показывают, что они расстроены, когда родители уходят, а потом либо радуются их возвращению, либо, если все еще расстроены, могут преодолеть свой гнев и печаль с помощью взрослых. Взрослые с надежной привязанностью наслаждаются близостью с другими людьми и способны строить стабильные и безопасные отношения, в которых могут выражать свои эмоции.

Хорошая новость. Надежная привязанность из детства – прекрасный фундамент для глубоких, значимых отношений, которые можно укрепить еще больше, если осознать, что у других людей – включая вашего партнера – был совершенно другой опыт взросления. Далеко не все чувствовали себя в детстве защищенными. Если проявлять сопереживание, это поможет укрепить отношения с тревожными, замкнутыми, избегающими близости людьми, у которых отсутствует надежная привязанность.

Тревожная привязанность

Тревожная привязанность формируется у взрослых, которые в детстве переживали, что их родители или опекуны не вернутся. Возможно, кто-то из родителей болел или не мог проявлять душевное тепло и любовь. Такой ребенок не выносит, когда его оставляют, поскольку расставание вызывает страх, что его бросят навсегда. Повзрослев, они постоянно ищут у партнера подтверждения чувств: «Ты уверен, что любишь меня?» – и нуждаются в гарантии, что партнер не уйдет. Это также означает, что люди с тревожной привязанностью избегают конфронтации и конфликтов, не делясь своим мнением и потребностями. Долгосрочными последствиями этого самозамалчивания могут быть обида, горечь и пассивно-агрессивные нападки. Партнер, от которого постоянно требуют подтверждения чувств, будет задыхаться в таких отношениях и действительно уйдет – то есть произойдет именно то, чего так боится человек с тревожной привязанностью. Особенно это касается ситуаций, когда у другого партнера избегающая привязанность.

Хорошая новость. Этот тревожный тип поведения, во всем видящий угрозу, можно смягчить через ощущение покоя и безопасности, которые дает партнер с надежной привязанностью. Для этого нужно проанализировать жизненный опыт тревожного партнера, не усиливать его неуверенность постоянными попытками убедить его в своих чувствах, а проявлять душевное тепло, поддержку и любовь, когда вас *не* просят об этом. Человек с тревожной привязанностью также может научиться успокаивать себя, остужать пожар страстей и создавать ощущение безопасности, а не ждать этого от других людей.

Избегающая привязанность

Взрослые с этим типом привязанности нередко боятся близости и уязвимости – вероятно, по той причине, что их не раз ранили в детстве. Они стараются не связывать себя серьезными обязательствами и ограничиваются флиртом. Они могут состоять в длительных отношениях,

но все же не готовы принять окончательное решение и не хотят обсуждать важные шаги – такие как жить вместе, пожениться и завести детей, – поскольку это угроза для их самодостаточности. Они не хотят испытывать эмоции и изо всех сил стараются избегать их, уклоняясь от ссор, общения и проблемных тем. Они боятся принимать любовь, заботу и сопереживание, сопротивляются им всеми возможными способами, поскольку потребность в независимости и самостоятельности часто превосходит потребность в близости с другими людьми.

Хорошая новость. Стратегия держать своего партнера на расстоянии значительно облегчает жизнь людям с избегающей привязанностью, защищая их от риска, однако они упускают глубокую эмоциональную связь. Можно постепенно снять защиту и впустить кого-то в свою жизнь, примирившись со своей уязвимостью и потерей самодостаточности. Практикуя сопереживание к партнеру, приняв его потребность в близости и в то же время осознав, почему это так пугает его самого, человек с избегающей привязанностью может почувствовать себя в безопасности, особенно если у его партнера надежная привязанность.

Дезориентированная привязанность

Дети, которые получали непоследовательную эмоциональную поддержку или часто подвергались насилию и унижению, могут выработать дезориентированный тип привязанности. Такой ребенок испытывает смешанные чувства: взрослый человек, который должен отвечать за его безопасность, угрожает его безопасности и даже жизни. Взрослые с дезориентированной привязанностью испытывают сильнейший страх, что их бросят и они останутся одни, и дополняют его необдуманными взрывными эмоциями.

Хорошая новость. Несмотря на то что людям с этим типом привязанности нелегко развивать отношения, они могут научиться сближаться, не привязываясь слишком сильно и не отвергая партнера в качестве превентивной меры. Вероятно, вам понадобится профессиональная помощь, чтобы спокойно принимать близость и расставание; я рекомендую пройти индивидуальную психотерапию.

Вы не виноваты в том, как вас воспитывали и какой тип привязанности у вас выработался, но вы ответственны за то, чтобы не вредить себе и своему партнеру, а помогать.

Как с сопереживанием контролировать свой тип привязанности

Доктор медицинских наук, психиатр Амир Левин и психолог Рэйчел Хеллер¹³ утверждают, что люди с тревожной и избегающей привязанностями не должны вступать в романтические отношения, поскольку у них разная мотивация (тревожный человек хочет близости, а избегающий – независимости)¹⁴. Я бы не стала делать столь категоричные выводы, однако для создания счастливого союза нужно много и качественно общаться и найти оптимальный баланс между потребностями партнеров, чтобы никому не пришлось жертвовать собой. Отношения не должны отнимать у вас больше, чем они вам дают, иначе это нездоровые отношения. Если вы привносите в них массу опасного топлива и если эмоции зашкаливают, нужно еще больше воздуха сопереживания, чтобы управлять этим пламенем.

Осознанное сопереживание поможет разобраться в паттернах поведения. Ваша задача – лучше понять себя и своего партнера и вести себя так, чтобы вы оба гармонично развивались. Однако если ваши отношения слишком разрушительны, то самым сострадательным шагом будет положить им конец.

¹³ Амир Левин – доктор медицинских наук, психиатр, нейробиолог, член Американской психиатрической ассоциации, Американской академии детской и подростковой психиатрии и Общества нейробиологов. Рэйчел Хеллер – психолог частной практики. Имеет степень магистра в области социально-организационной психологии Колумбийского университета. После окончания магистратуры сотрудничала с фирмами по управленческому консультированию, в том числе с PricewaterhouseCoopers, KPMG и Towers Perrin. *Прим. ред.*

¹⁴ Levine, A., & Heller, R. S. F. (2010). *Attached*. New York: TarcherPerigree.

*Как вы думаете, какой у вас стиль привязанности?
Какой стиль привязанности у вашего партнера?
Что это говорит о ваших отношениях?
Нужно ли вам развивать сопереживание по отношению к себе и к своему партнеру?*

КОНТРОЛИРУЕМ ПЛАМЯ

Если сделать паузу и перевести дыхание, прежде чем заговорить, то можно воздержаться от слов и поступков, которые невозможно взять назад. Вы сможете потушить пламя еще до того, как оно разгорится, или усмирить его, чтобы оно не вышло из-под контроля. В некоторых случаях дом сгорает дотла, если можно так выразиться, но пара усваивает ценные уроки и готова восстановить этот дом или переехать в новый.

Можно также снизить свою воспламеняемость, как следует позаботившись о себе. Если недосып делает вас раздражительными и импульсивными, окажите себе услугу – перестаньте налегать на кофеин и ложитесь пораньше.

Обжариваем зефирки

Что нужно сделать, чтобы отношения процветали? В каком эмоциональном климате пары постоянно ругаются? А в каких ситуациях они вообще не касаются спорных вопросов и *никогда* не ссорятся? Какая воспламеняемость нужна в отношениях? Как обычно, все сводится к балансу и умеренности – помните, что зефирки обжаривают на тлеющих углях, а не в пламени.

Зефирки – это то, что вам дороже всего в отношениях: воспоминания о счастливых временах, общий опыт, совместные достижения, радость, командная работа, гордость (например, вашими детьми). И вместо того чтобы тушить огонь огнем, мы учимся приспосабливаться к его разным стадиям – от бушующего пламени до пепла – и заботливо подпитывать его, чтобы время от времени обжаривать на нем зефирки.

РАЗДУВАЕМ ПЛАМЯ

Допустим, вы хотите зефирок, но считаете, что ваш партнер ни за что не согласится работать над отношениями. Не паникуйте! Даже если он не захочет разбираться в паттернах ваших отношений и вносить какие-либо изменения, вы можете проанализировать собственное поведение, присмотреться к огню и вдохнуть в него нужное количество воздуха.

Даже если только вы внесете улучшения, вам обоим уже станет проще общаться. Сопереживание заразительно, так что, если вы начнете давать то, что больше всего хотите получить, возможно, ваш партнер ответит взаимностью. Или же вы будете стараться изо всех сил, но ничего не получите взамен. Возможно, партнер станет даже высмеивать ваши попытки выразить любовь и выстроить общение. Это раздует пламя и усугубит проблему, подлив масла в огонь. Если вы попадете в подобную ситуацию, вам нужно будет обратиться за профессиональной помощью.

Пламя стыда

На людях мы редко общаемся с партнером так, как у себя дома, в машине или по телефону. Это связано с чувством *стыда*. Если мы боимся, что окружающие осудят нас или подумают о нас плохо, мы испытываем стыд. Поэтому, если вы стоите возле супермаркета и ваш партнер ведет себя ужасно, вы пробурчите сквозь зубы: «Поговорим об этом позже!» – чтобы не устраивать сцену. Ссора разразится, когда вы приедете домой; в некоторых случаях дорога до

дома даст время остыть, и вы спокойно обсудите, что вызвало размолвку. Или момент уйдет, и проблема вообще потеряет актуальность, поскольку на самом деле раздражение было вызвано голодом или стрессом. Чувство стыда иногда помогает паре, потому что дает возможность взглянуть на ссору со стороны. Оно же побуждает взять себя в руки и не кричать на людях. Представьте, как бы вы вели себя, если бы напрочь *лишились чувства стыда*?

Конечно, стыд тоже раздувает пламя. Некоторые пары довольно часто ругаются на людях; либо один, либо оба партнера не способны сдерживаться и умирять разбушевавшиеся эмоции, и все заканчивается взрывом. Но стоит им заметить, что на них смотрят люди, как пламя стыда, разгоревшееся в одном партнере, передается другому, резко обрывая ссору. Обычно, когда нам стыдно, хочется провалиться сквозь землю, но бывает и другая реакция – броситься в бой.

Не всегда все так, как кажется

Вспомните пары, которые на первый взгляд кажутся вполне счастливыми: они устраивают чудесные ужины для гостей, гуляют рука об руку, спокойно решают споры – какие молодцы! Но помните, что иногда все не так, как кажется, и пары, которые на людях ведут себя идеально, далеко не всегда настолько безупречны дома, в своей зоне комфорта. Это наводит на мысль: если зона комфорта порождает споры и перебранки, не такая уж она и комфортная. Если за ужином с друзьями ваш партнер изображает из себя мистера Джекила, а стоит гостям выйти за порог, как он превращается в мистера Хайда и орет на вас, это дезориентирует и пугает. Значит, на людях он носит маску и показывает свое истинное лицо, только когда вы остаетесь вдвоем. Такие пары стараются не проводить время вместе и используют других людей как буфер, чтобы обезопасить себя.

«Когда мы на людях, он не может кричать на меня за то, что я якобы неправильно воспитываю наших детей».

«Если я задержусь на работе допоздна и вернусь домой после того, как она ляжет спать, у нее не будет шанса критиковать меня».

Этот паттерн отчуждения встречается довольно часто – так мы стараемся избежать опасности. Если ваш партнер кричит на вас, у вас включается *система угрозы* и происходит выброс адреналина и гормона стресса – кортизола. Вам становится жарко. В таком состоянии вы отстраняетесь от партнера или занимаете себя бесконечными делами, лишь бы ничего не чувствовать. Ваш партнер замечает, что вы избегаете его, и начинает еще больше донимать вас, чтобы решить проблему либо добиться извинений или хоть какой-то реакции (*система стимула*). Иначе говоря, сталкиваются паттерн отчуждения и паттерн давления, и ни один из вас не чувствует безопасности, спокойствия и близости (*система покоя*). Хотя с точки зрения самосохранения это имеет смысл, в отношениях подобное означает разрыв связи, и чем больше вы будете избегать решения проблемных моментов, тем больше вы станете отдаляться друг от друга.

Не переживайте – мы обязательно изучим эти эмоциональные системы подробнее в [главе 6](#).

Как преодолеть пропасть

Есть большая разница между тем, как мы ведем себя и как мы хотим себя вести. Попробуйте честно ответить на вопрос:

Какой вы человек в повседневном общении с вашим партнером?

Если вы подумали о человеке, который засиживается на работе допоздна, чтобы избежать общения со своей семьей, как бы вы его описали? Вы хотите быть похожим на него? Об этом вы мечтали, когда впервые познакомились со своим партнером, когда решили, что вы

пара и хотите жить вместе, пожениться, завести ребенка или взять на себя какие-либо другие обязательства?

«Да, я хотел быть избегающим партнером. Раздраженным, саркастичным, вечно выискивающим недостатки, лишь бы завести ссору. Или партнером, который меняет тему разговора, чтобы не обсуждать наши отношения. Это вылитый я. Прямо в яблочко».

Думаю, нет. Люди редко вступают в отношения с намерением причинять боль партнеру. Так что вряд ли вы *планировали* быть жестоким или недобрым, но в какой-то момент сбились с пути. Возможно, вы переживаете сложный период – у вас родился ребенок, или родители партнера переехали к вам, или вы потеряли работу. Подобные жизненные стрессы воздействуют на ваши отношения, поскольку оказывают влияние лично на *вас*. И вы отдаляетесь от человека, с которым вам когда-то хотелось быть, от человека, с которым вы ходили на второе свидание. От человека, которому дали ключ от своей квартиры. От человека, с которым сочетались браком. Вы пригласили бы на свидание человека, который сейчас стоит и орет на вас на парковке супермаркета? Дали бы ему ключ или подарили кольцо? Сомневаюсь.

Раньше мистер Хайд не показывался. Это наша темная сторона, тень, которая есть у каждого. В начале отношений мы изо всех сил стараемся вести себя правильно. Мы осторожно обходим небезопасные моменты и стремимся узнать друг друга получше. Мы задаем вопросы, ждем ответа, смеемся над анекдотами (потому что слышим их впервые), улыбаемся, шутим, проявляем внимание и сосредоточенность.

Конечно, я не утверждаю, что шестидесятилетний брак уместно сравнивать с первыми свиданиями. Но я считаю, что в какой-то момент мы забываем, какими замечательными можем быть. Мы забываем, с каким волнением планировали свидание, надеясь впечатлить этого потрясающего человека, в которого влюбились. Кто-то назовет это *романтикой*. А я называю это *заботой*. Мы ведь стараемся ради любимого человека, а значит, считаемся с его интересами и стремимся показать себя с лучшей стороны – если и не постоянно, то хоть иногда, – чтобы сохранить любовь.

Сфокусируйтесь на изменении себя

Вернемся к огню. Для танго нужны двое, но, чтобы разжечь пламя, достаточно и одного человека. Оно может вспыхнуть в пылу оскорблений и нападок, и тогда уже оба партнера начинают подливать масла в огонь.

То же самое касается эффективного общения. Можно приобрести новые навыки самому и практиковаться в умении внимательно слушать и правильно выражать свои мысли – и вполне возможно, что партнер тоже изменит свое отношение к вам. Намного сложнее выстраивать общение с партнером, который уклоняется от этого.

Развивайте навыки сопереживания по отношению к себе и к партнеру. Это изменит общую динамику общения, и, будем надеяться, ваш партнер ответит вам взаимностью. Но гарантий нет. Нельзя изменить своего партнера, но можно измениться самому: давать то, что вы больше всего хотите получать, проявляя сострадание к себе и к другим.

А теперь пора оценить вашу удовлетворенность отношениями.

Индекс удовлетворенности отношениями в паре

Этот опросник был разработан исследователями Джанет Фанк и Рональдом Рогге, чтобы определить уровень удовлетворенности отношениями пар¹⁵. Отвечайте на все вопросы самостоятельно, без вашего партнера, и попросите его или ее сделать то же самое. Затем сумми-

¹⁵ Funk, J. L. & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21, pp. 572–583.

руйте баллы (максимум 161). Чем выше результат, тем больше вы удовлетворены отношениями. Результат ниже 105 говорит о том, что отношения нарушены и требуют особого внимания. Кстати, один из партнеров может быть удовлетворен отношениями больше, чем другой.

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.