

КАК НАЙТИ ЛЮБОВЬ, КОТОРУЮ СТОИТ СОХРАНИТЬ

ХАРВИЛЛ ХЕНДРИКС ХЕЛЕН ХАНТ
АВТОРЫ БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЮБОВЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ»



Подготовьте себя
к осозанным отношениям

перевод Ирины Ильковой и Елены Быковой

МИОО

Хелен Хант

Харвилл Хендрикс

**Как найти любовь, которую
стоит сохранить. Подготовьте
себя к осознанным отношениям**

Серия «МИФ Психология»

Серия «Психология МИФ.

Главные книги о любви»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69256327

*Харвилл Хендрикс и Хелен Хант. Как найти любовь, которую стоит
сохранить. Подготовьте себя к осознанным отношениям: Манн,*

Иванов и Фербер; Москва; 2023

ISBN 9785002140008

Аннотация

Харвилл Хендрикс и Хелен Хант, авторы бестселлера «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар», уверены: чтобы найти настоящую любовь, нужны не руководства по свиданиям. В первую очередь важно лучше узнать себя и понять, как устроены романтические отношения.

Что делать, если любовь не приносит счастья или вообще не появляется в вашей жизни? Вы уже давно готовы к серьезным отношениям, но они не складываются и «тот самый» человек все не появляется?

В этой глубокой и сильной книге Харвилл и Хелен объясняют, как мы выбираем партнера. В основе Имаго-психотерапия – одна из самых эффективных методик работы с супружескими парами. Она поможет ответить на волнующие многих из нас вопросы:

- почему мы выбираем определенных партнеров;
- какое влияние на романтические отношения оказывает опыт из детства;
- почему период влюбленности быстро заканчивается и начинаются конфликты;
- что мешает стать счастливым в отношениях?

Благодаря книге вы сможете устранить препятствия, которые мешают здоровым отношениям, и сумеете найти и надолго сохранить настоящую любовь.

Для кого книга

Для тех, кто пока только ищет свою половинку.

Для тех, кто недавно вышел из отношений, которые доставляли боль.

Для всех, кто хочет понять природу отношений в паре.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Вступление	7
Введение	17
Часть I. Человек-одиночка	24
Глава 1. В чем проблема одиноких?	24
Глава 2. Что на самом деле происходит в ваших отношениях?	51
Конец ознакомительного фрагмента.	62

**Харвилл Хендрикс,
Хелен Хант
Как найти любовь,
которую стоит сохранить.
Подготовьте себя
к осознанным отношениям**

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.

Copyright © 1992 by Harville Hendrix

Foreword copyright © 2018 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt Originally published in the United States by Atria books

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

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

* * *

Если каждый перед вступлением в брак прочитает и обдумает эту книгу, число разводов резко снизится, а число счастливых семей увеличится.

Дон Браун, Университет Чикаго

Остроумные наблюдения Хендрикса о человеческом поведении очень понятны.

The Orlando Sentinel (Флорида)

Эта книга станет классикой в области межличностных отношений.

Боб и Мэри Гулдинг, Западный институт групповой и семейной терапии

Я не знаю лучшего руководства для пар, искренне желающих построить зрелые отношения.

Морган Скотт Пек, автор книги «Непроторенная дорога»

Вступление

Найти настоящую любовь мечтают люди всех времен и народов. Это отражается в мифах, сказках, стихах и песнях. В этом всеобщем стремлении кроется вера в то, что есть некий особенный человек, который предназначен именно вам, найдя его, вы будете жить с ним долго и счастливо. С нашей точки зрения, тут есть зерно истины. Человек, по которому мы тоскуем, представляет собой определенный тип личности, и похожих на него много. Когда мы встречаем того, чей характер соответствует этому типу, мы влюбляемся и какое-то время живем в иллюзии счастья.

Вопреки тому, что думают многие одинокие люди, проблема в большинстве случаев не в том, чтобы найти «идеальную пару», а в том, чтобы удержать этого человека и не расстаться с ним. И такие «идеалы» могут быть совершенно разными. Вспомните, сколько раз вы влюблялись в подростковом возрасте и позже, сколько раз ваши чувства остывали или вас самих отвергали ваши идеальные девушка или парень. Мечту «жить долго и счастливо» разрушали конфликты и разочарования, и человек вашей мечты являлся вам в кошмарных снах.

Когда такое происходит, мы, как правило, отмахиваемся от тех людей, утверждая, что это «не те», кто нам нужен, и начинаем поиски нового человека, поклявшись никогда

больше не повторять ошибку. Вскоре мы снова влюбляемся, клянемся, что новый человек другой и на этот раз все будет лучше. Но мы не осознаем того, что этот человек, пусть и не имеющий явного сходства с прошлой любовью, чем-то все-таки на нее похож. В этих новых отношениях мы следуем той же или похожей модели.

Что же происходит? О тайне поисков и утраты любви написано уже многое. Мы предложим вам теорию, которая прояснит, что происходит в вашем бессознательном, когда вы влюбляетесь, и пошагово опишем процесс, благодаря чему вы сможете установить и поддерживать стабильные отношения, полные любви.

Тезис относительно прост. В детстве мы все сталкиваемся с тем, что родители или опекуны не могут полностью удовлетворить некоторые наши насущные потребности. Результатом становится эмоциональная травма. Мы инстинктивно реагируем на нее, вырабатывая защитную модель поведения, предназначенную для предотвращения новой боли и летального исхода. Эта модель, направленная на выживание, вращается в систему защитных механизмов нашей личности, становится адаптивным паттерном, к которому мы в конце концов начинаем относиться как к части своего «я».

Во время взаимодействия с опекунами в детские годы создается образ, называемый имаго и состоящий из положительных и отрицательных качеств всех опекунов вместе взятых. Этот внутренний образ помогает нам узнавать их и от-

личать от других взрослых, так же как мама-зебра сразу после рождения детеныша описывает вокруг него несколько кругов, чтобы у него в памяти запечатлелся ее характерный рисунок полос.

Во взрослом возрасте именно этот образ определяет наше влечение к тому или иному человеку, и, встречая того, кто совпадает с имаго, мы влюбляемся. Наше томление – это ожидание того, что избранник удовлетворит потребности, которые не смогли удовлетворить опекуны в нашем детстве. И тут же возникает проблема: избранник, перенесший аналогичные детские обиды, вступает в отношения с противоположными моделями самозащиты и с ожиданиями, что будут удовлетворены уже его потребности. Столкновение взаимных ожиданий и противоположных защитных моделей и создает основной конфликт, называемый борьбой за власть, который превращает мечту о любви в кошмар разочарования и краха иллюзий – чем и заканчиваются большинство отношений.

С точки зрения имаго влюбленность и борьба за власть – естественные этапы интимных отношений. И то и другое обычно происходит со всеми. Прекращение отношений в момент конфликта перекрывает первичную возможность роста и запускает процесс заново. Необходимо понимать, что наше бессознательное пытается выполнить некую программу. Вместо того чтобы повторять и продлевать травмирующий опыт, человек в состоянии конфликта должен на-

учиться сотрудничать с программой своего бессознательно-го, смысл которой – исцелиться и восстановить его целостность.

Как это происходит? На этот вопрос мы и постараемся ответить в нашей книге. Мы предложим вам информацию об отношениях, которая в 1992 году, на момент выхода первого издания в свет, была даже никому не известна. Благодаря новым открытиям в науке об отношениях стало понятнее, как сохранить любовь, но сама задача не упростилась. В предисловии мы опишем «дорожную карту». В основном тексте все этапы пути к вечной любви изложим подробнее. Но сначала поделимся с вами кое-чем личным, что изменилось с тех пор, как эта книга была впервые опубликована. Вы наверняка уже заметили, что у издания два автора. Хотя во время написания книги мы обсуждали соавторство, Хелен категорически отказалась, поэтому единственным автором, указанным на обложке первого издания, был я (Харвилл). На этот раз мы все же указали соавторство – это констатация истины и дань уважения пройденному пути длиной в 26 с лишним лет.

Наши отношения были и остаются живой лабораторией теории и процессов, которые мы разработали. Раньше автором в нашем представлении был «тот, кто водит ручкой по бумаге», теперь же это отражение того, кто придумал идею. Развитие и эволюция понятия *имаго* стали результатом наших отношений, постоянных жизненных перипетий,

а также идей и опыта.

Когда эта книга писалась, много лет назад, я (Хелен) была счастлива оставаться за кадром, и публичной фигурой стал Харвилл. Поэтому, зная, что пишу вместе с ним, я преуменьшала свою роль. Переход к соавторству не только отражает признание моего вклада, но и показывает, что я заслуживаю признания. И мы считаем, что эта подсознательная борьба в наших отношениях – отражение борьбы наших культурных стереотипов.

А я (Харвилл) в конце концов осознал, что подсознательно испытывал предубеждение против равенства женщин, с самого начала преуменьшая значение Хелен. Но, к счастью, движение женщин, выходящих из тени, обретает силу во всем мире. Чаше, чем когда-либо, вскрываются факты их подавления, и все громче звучит коллективный голос в защиту равенства. Этот шаг от иерархии к равенству – побочный эффект и нашей работы в том числе. Так что, хотя текст в книге по-прежнему изложен от первого лица, это наши с Хелен истории, теории и отражение нашего замечательного совместного пути.

Прежде чем мы перейдем к тому, как сохранить любовь, стоит пояснить, что эта книга – не о поиске интимного партнера. Об этом позаботится ваше бессознательное с небольшой помощью сознательного. Эта книга о том, как удержать партнера после того, как вы его найдете. Наша цель – помочь вам создать гармоничные отношения с объектом вашей люб-

ви.

И вот как это сделать. Наша идея отличается от общепринятого мнения и исследований, посвященных отношениям, до XX века, сосредоточенных на личном взгляде на отношения. За сорок лет работы с одинокими людьми и парами, а особенно изучив исследования отношений за последние двадцать лет, мы обнаружили, что, хотя понимание себя полезно и даже необходимо, оно не помогает успешно выстраивать близкие отношения. Изменения *внутри* не переходят в изменения *снаружи* сами по себе.

Новые открытия в отношениях показывают, что мы живем в так называемом пространстве между людьми, и наша жизнь состоит из взаимодействий людей друг с другом. Взаимодействия в пространстве между людьми становятся воспоминаниями в *пространстве внутри*, и они влияют на то, как мы общаемся с окружающими. Но чтобы сберечь любовь, нужны определенные навыки, которые противоречат стереотипным представлениям. Поиску новой любви способствуют естественные процессы в нашем подсознании, но, чтобы удержать любовь, нужно сознательно развивать компетентность в отношениях. Для этого вы должны знать, *что* делать, а затем научиться, *как* действовать, и тренироваться до тех пор, пока не достигнете такого уровня компетентности, что сможете поддерживать полноценные отношения.

Для подготовки к успешному переходу от жизни одиночки к отношениям нужно уметь устанавливать и поддержи-

вать *безопасный режим*. Безопасность – неотъемлемая черта всех успешных отношений. Для этого необходимо строго соблюдать три правила: 1) научиться говорить по-новому; 2) стремиться к нулевому уровню негатива; 3) использовать аффирмации – утвердительные (положительные) суждения. Если вы изучите эти принципы и будете применять их во время свиданий, счастливые отношения с близким человеком вам обеспечены. Ваши встречи станут увлекательнее, вы будете избавлены от необходимости проходить кривую обучения уже после того, как начнете совместную жизнь.

Мы называем новый способ говорить *имаго-диалогом*. Новый он, поскольку на протяжении тысячелетий структура диалогов была вертикальной: тот, кто слушает, должен смотреть на говорящего снизу вверх. На деле это монолог: один человек говорит, а все остальные слушают и обязаны соглашаться и повиноваться.

Однако односторонний разговор отражает врожденное неравенство, и это вызывает тревогу. В интимных отношениях тревога порождает конформизм, ведущий к депрессии или бунту, а те – к гневу и конфликту. Из-за этого разговор становится одним из самых опасных действий людей, а слушание – самым редким. Имаго-диалог помогает более внимательно слушать и общаться с более ответственным подходом к тому, что и как мы говорим. Этот принцип и делает разговор безопасным. Имаго-диалог состоит из трех шагов, подробно описанных в [главе 15](#).

Второй компонент безопасности – стремление к нулевому уровню негатива в любых взаимодействиях. Трагическая реальность человеческих отношений всех видов – это негативность, присущая большинству наших взаимодействий. Исследования исчерпывающе доказали, что по влиянию на самочувствие человека негатив в отношениях уступает только токсичным веществам окружающей среды. Это основное препятствие для налаживания новых отношений и главная причина разрушения уже сложившихся. Иными словами, негатив не позволит зарождающимся отношениям расцвести и дожить до алтаря.

Мы определяем негативность как любое выражение, обесценивающее другого человека. Мы называем это «принижением». Оно включает как мягкое, так и агрессивное поведение – от холодного взгляда до жестоких слов или поступков – и все формы критики. Любой негатив по сути оскорбителен, потому что обесценивает другого человека и превращает его в объект. Это источник личного, общественного и глобального насилия.

Третий важный процесс, способствующий безопасности, – аффирмации. Недостаточно удалить из отношений токсин негатива. Чтобы они процветали, следует привнести положительную энергию, которую мы называем аффирмациями. Это такое общение с другим человеком, при котором вы демонстрируете признание его неотъемлемой ценности. Использовать аффирмации – значит подтверждать ценность

точки зрения другого человека и сопереживать тому, как он воспринимает жизнь. Из-за зеркальных нейронов, отражающих то, что вы выражаете, польза для вас от такой позиции по отношению к другим состоит в том, что вы одновременно сами испытываете то, что даете другому. Вы начинаете чувствовать свою ценность как личности и уважать свою правду, излагая ее другим. Это взаимовыгодный процесс, и именно благодаря ему жизнь и отношения в итоге развиваются успешно.

В книге вы найдете пошаговые инструкции, как выявить детскую боль, которую вы привносите в близкие отношения ради исцеления. Кроме того, здесь есть информация о том, какие средства защиты вы применяете из страха, что вам снова причинят боль, и как они саботируют удовлетворение ваших потребностей. При помощи процесса имаго вы научитесь использовать близкие отношения для перезапуска своего психологического развития, тем самым положив конец циклу повторной активации вашей детской травмы. Любые близкие, в том числе интимные, отношения можно использовать как лабораторию для открытий и роста. А применение имаго-диалога во всех взаимодействиях с близкими научит вас находить общий язык с другим человеком независимо от того, считаете ли вы его кандидатом на длительные отношения. Всякий раз, отражая, подтверждая и сопереживая, вы осваиваете новый навык, снижаете свою реактивность и повышаете самооценку. Это хорошая новость. А вот

плохая: пока вы одиноки, обнаружить свою детскую травму не получится – это можно сделать только в близких отношениях. Она будет давать о себе знать каждый раз, когда вы испытываете разочарование, боль или страх. Но вы не сможете залечить свои раны, пока не начнете применять имаго-процесс. Однако кое-чего все же можно достичь: начать менять свои механизмы защиты и развивать способность к установлению полноценных отношений. Каждое защитное действие, от которого вы отказываетесь, в итоге ведет к залечиванию детских травм. А каждое действие, помогающее укрепить связь, будет оттачивать ваше умение беречь любовь.

Харвилл Хендрикс, доктор психологических наук, и Хелен Лакелли Хант, доктор психологических наук. Даллас, Техас, 2018

Введение

Я не знаю вашей личной истории, но подозреваю, что, как и большинству одиноких людей, вам не чужды боль и разочарование от любовных отношений, которые пошли наперекос. Возможно, вы очень хотите влюбиться и создать семью, но, видимо, постоянно попадаются «не те» люди. Или, если вы все же встречаете кого-то стоящего, отношения длятся недолго: любовь не взаимна, а может, тот, кого вы любите, не хочет быть связанным обязательствами. Может, вы разведены – и даже не в первый раз. Или разъехались, запутавшись в сложных эмоциональных и финансовых нюансах дележа имущества и детей, «трофеев» неудачного брака. Если вы овдовели, вероятно, вам сложно себе представить, как искать новую любовь.

Может быть, ваша личная жизнь была чередой романов на одну-три ночи. Либо они были не те, либо вы не тот или не та, но результат один и тот же: переход к следующему. Возможно, вы ходите на свидание только для того, чтобы посетить с кем-то кино или переспать, но никогда не влюбляетесь, или вам быстро становится скучно, и мысль о том, чтобы оставаться в отношениях надолго, пугает вас. Если вы связаны с кем-то сейчас, задайтесь вопросом: продлится ли это долго? Уже сейчас можно понять, если ваш партнер не тот, кем вам казался, и скоро все кончится, а вы снова

будете одни.

Сегодня спектр переживаний одиноких людей широк, но замешательство и отчаяние в поисках прочных отношений очень глубоки. Брак и обязательства кажутся недостижимыми и опасными, чреватými болью и горем. Неудивительно, что многие одинокие люди сходят с ума в поисках партнера, причем любого. Другие, слишком обескураженные, чтобы попробовать снова, отказываются от поисков прочных отношений и, подобно раненому зверю, уходят к себе в нору зализывать раны. Они стремятся получить максимальное удовольствие от своего одиночества, работы и друзей, дома и хобби, довольствуясь случайными, мимолетными отношениями или их полным отсутствием. Их можно понять: таким людям кажется, что следующий раз будет не сильно отличаться от предыдущего и лучше остаться одним. И все же... большинство из нас лелеет мечту о прочных отношениях. Мы все надеемся, что они у нас будут.

Я верю, что эта мечта осуществима почти для любого, кто решится ее осуществить, будь вы холостыми, разведенными или вдовыми, молодыми или пожилыми. И я считаю, что ее осуществление жизненно важно для ощущения целостности. Цель нашей книги – показать вам, как осуществить эту мечту.

НЕМНОГО О ЛИЧНОМ

Более десяти лет я работал с парами, у которых проблемный брак. Часто эта работа выбивает из колеи и вызывает тяжелые чувства. Мужья и жены злы, разочарованы, им больно. Они чувствуют себя преданными своими партнерами и самой любовью. Попав в водоворот сильных эмоций и устоявшихся поведенческих привычек, они не могут понять, куда испарилась их радость, как обратилась в прах их любовь. Я тоже часто оказываюсь разочарован, поскольку знаю: чтобы наладить отношения, им нужно многое узнать о себе и об отношениях. Но слишком часто людей захлестывают повседневные конфликты, и, как бы сильно они ни хотели снова все исправить, браться за долгий, трудный процесс перевоспитания и возвращения любви уже слишком поздно и трудно.

Я прошел это в своем первом браке, будучи сам наставником и консультантом. И все же годы терапии и лучшие намерения не помогли снова собрать все воедино. Теперь я понимаю, что ингредиенты прочной любви оставались загадкой для нас с женой и для профессионалов, с которыми мы работали. Ни у кого не было информации и навыков, необходимых для сохранения наших отношений. Мое опустошение из-за краха брака, который мы так старались спасти, побудило меня посвятить свою учебу и профессиональную жизнь

раскрытию истинной природы и более глубокой цели отношений. Именно в этот период я разработал теорию и практику имаго-терапии отношений, которая легла в основу этой книги. Теперь, к счастью, я состою в браке, работающем совсем иначе, но порой задумываюсь о том, *что было бы, если бы я тогда знал об отношениях то, что знаю сейчас*. Не только со мной, но и с парами, которых я консультировал со столь разочаровывающими результатами.

Именно это ощущение упущенной возможности и вдохновило меня написать книгу. Какой бы ни была ваша история, каким бы ни было горе, я считаю, что у вас как у одинокого человека есть преимущество перед теми, кто женат и пытается решить свои проблемы в муках повседневных кризисов и боли. Вы в идеальном положении, чтобы узнать все, что нужно знать и что можно сделать для повышения шансов найти и сохранить любовь. Я не хочу преуменьшать ваши сомнения и страдания, но считаю, что вам повезло быть одиноким в культуре, которая дает средства и возможности познать себя и свои потребности, научиться жить самостоятельно, экспериментировать с сексом, отношениями и карьерой до брака. И не только это. Если у вас не получится с первого раза, можете пробовать и во второй, и в третий, и в четвертый.

Эта книга не похожа на другие для одиноких людей. Речь в ней не о том, как заманить в ловушку идеального партнера, потому что идеальный партнер – это миф. И, конечно, она

не о радостях одиночества, поскольку, хотя и уважаю тех, кто предпочитает жить один в эти трудные времена, я верю, что цельной и зрелой личностью можно стать только в полноценных близких отношениях. Эта книга – о них, в частности о том, что можно сделать сейчас, будучи одиноким, чтобы подготовиться к прочным отношениям.

Я верю в преобразующую силу любви. И что практически любой человек, как бы он ни был расстроен прошлыми неудачами и какой тяжелой ни была бы его история, способен найти и сохранить любовь. В 1988 году я написал книгу под названием «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар», где рассказывалось о восстановлении испорченных отношений. А эта книга – о том, как *предотвратить* их порчу. Столько горя можно было бы избежать, если бы мы откладывали брак до тех пор, пока не поймем, что на самом деле представляют собой отношения, и не обнаружим бомбы замедленного действия, которые привносим в них. Я думаю, вы заметите, что программа, изложенная в этой книге, открывает путь к росту и изменению, а также осознанию огромного потенциала исцеления и счастья, заложенного в современном браке по любви.

Однако у меня нет быстрых лекарств от хандры в ваших отношениях. Возможно, идея этой книги временами покажется вам обескураживающей, поскольку, хотя у меня идеалистичное отношение к любви, на факторы, заставляющие ее работать, взгляд довольно прагматичный. Но уверяю вас:

если вы будете трудиться, то увидите результаты. Вы лучше узнаете себя, поймете, что такое отношения на самом деле, и сможете поработать над теми качествами в себе, которые необходимо изменить, чтобы новые отношения стали успешными. Вы сможете сломать повторяющиеся шаблоны прошлых отношений, изменится тип людей, которые вас привлекают (и разочаровывают), – у вас вырастут шансы привлечь того, кто готов и способен работать ради создания глубокой и прочной связи. Конфликты между вами будут уже не такими глубокими, и у вас появятся инструменты более эффективного разрешения тех, что все же возникнут.

КАК ЗАДУМАНА ЭТА КНИГА

Книга состоит из пяти частей. В [части I](#) рассмотрим, что мы за существа, особенно одинокие, чего ждем от жизни и как сделать так, чтобы отношения вели нас к исполнению самых заветных желаний.

Цель частей II и III в том, чтобы заново рассказать вам о вас самих, показать, как на вас повлиял детский опыт, где вы сегодня. [Часть II](#) рассказывает о воспитании, [часть III](#) посвящена социализации. Поскольку социализация с точки зрения пола и сексуальности оказывает огромное влияние на отношения, я посвятил этой теме целую главу. Прочитав текст и выполнив упражнения, вы поймете, как именно детский опыт определил курс, которым вы сейчас следуете. Вы

увидите: влюбленности и поведение в отношениях – прямое следствие прошлого.

Тема части IV – динамика партнерских отношений. В первую очередь вы узнаете, как ваше детство повлияло на то, в какого человека вы влюбитесь. Вероятно, вам покажется слишком знакомым описание того, что я называю «бессознательными» отношениями, от их романтического начала, сопровождаемого тайной и радостью, через густой осадок разочарования, гнева и борьбы до окончания, сопровождаемого тайной и болью. На более обнадеживающей ноте мы наметим курс сознательных, действительно близких отношений, о каких все мечтают: где пары понимают и принимают сложную задачу сохранить обретенную любовь.

Часть V – это практика, интенсивный курс обучения, где вы отточите навыки и поработаете над изменениями в поведении, необходимыми для того, чтобы стать осознанным одиночкой, готовым к осознанным партнерским отношениям. В последней главе я расскажу вам о награде за тяжелый труд над такими отношениями: о настоящей любви.

Любовь тяжела, как и сама жизнь, но иного не дано. Это игра с высокими ставками, ведь от того, насколько хорошо вы играете, зависит, как будете процветать и расти. К тому же вы можете научиться играть в нее довольно хорошо и скоро. Полагаю, из нашей книги вы почерпнете все, что нужно знать для этого.

Часть I. Человек-одиночка

Глава 1. В чем проблема одиноких?

Все то, что дышит в этом мире, живет не для себя.

Уильям Блейк, пер. С. Я. Маршака

Впервые в истории человечества появились люди, которые считают одиночество предпочтительным образом жизни. Легко понять почему. Беззаботные одинокие люди смотрят телевизор с привлекательными партнерами в красивой одежде, прекрасно проводят время. Без сомнения, у них интересная карьера и квартиры, нафаршированные бытовой техникой и саунд-системами последних моделей. Поужинав в модных ресторанах, они приходят домой и занимаются диким сексом (конечно же) – и ни детей, ни грязного белья.

Заманчиво... но это не вся правда. От одиноких людей, приходивших на мои сеансы, я слышал совсем другие истории. Многие из них прошли фазу одиночества несколько раз. Они приходили, потому что одиночество – хоть наряды и идеальные свидания прилагаются – не приносило им счастья и они задумывались, есть ли в жизни что-то еще, и вдруг им удастся встретить того, кого они полюбят и кто

полюбит их, с кем они будут жить долго и счастливо.

Так почему? Почему, когда наконец можно отлично жить в одиночестве, при этом иметь любовника или любовницу, заниматься сексом с разными партнерами или даже иметь детей вне брака, когда брак часто кажется лишь первым шагом к разводу, большинство одиноких по-прежнему хотят жениться или выйти замуж? И почему, если уж на то пошло, разведенные или овдовевшие стремятся снова завести семью? Для меня ответ прост: в нас есть подсознательное стремление найти пару, это необходимо для нашей самореализации, без этого мы никогда не почувствуем себя полноценными людьми. В этой книге я хочу показать, почему человеческое стремление к серьезным отношениям так сильно. Я объясню, почему у вас не было таких отношений или почему ваши попытки не увенчались успехом и как их обрести. Но сначала я хочу поговорить о проблемах, с которыми сегодня сталкиваются одинокие люди. Особенный акцент я бы хотел сделать на широко распространенном непонимании глубинного смысла отношений – причине того, почему одинокие люди часто переживают и не знают, что делать.

ОДИНОЧЕСТВО: РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ, КОТОРЫМ ПРЕНЕБРЕГАЮТ

Многое можно сказать в пользу одинокой жизни, и вот как хорошо это выразил тридцатилетний копирайтер

из Нью-Йорка.

Я прекрасно провожу время с тех пор, как приехал сюда после окончания учебы. Сначала я жил в доме без лифта в Гринвич-Виллидж со своим прежним соседом по комнате из колледжа. Мы едва сводили концы с концами на минимальную зарплату. Мы научились гладить рубашки и готовили на крошечной плите. По вечерам искали бесплатные местные развлечения и поэтические вечера, ловили «счастливые часы» в местных барах, чтобы бесплатно поесть. Я встречал самых разных людей, многие из которых были довольно странными по меркам колледжей Среднего Запада. Теперь у меня есть собственное жилье в многоэтажке в Верхнем Ист-Сайде с современной кухней, даже с микроволновкой. У меня было много свиданий, много разных женщин. Обычно ничего серьезного, но была одна, с которой я прожил почти два года (и которая разбила мне сердце). Я дважды был в Европе, а в прошлом году проехал автостопом всю Канаду. Два года я занимаюсь тайцзи и год хожу на терапию. Я боюсь жениться – кажется, хороших браков очень мало, – но заметил, что мне уже не так сильно хочется просто пойти с кем-нибудь на свидание в субботу вечером или даже найти очередное сексуальное приключение. И ведь я себе даже представить не мог, что когда-нибудь скажу это. Мы с нынешней девушкой собираемся жить вместе, и теперь мне кажется, что пришло время остепениться.

Я бы сказал, что у этого молодого человека была идеальная жизнь одиночки. Единственный период одиночества стал этапом, а не самоцелью. Хотя это был период относительных свободы и независимости, копирайтеру приходилось самому заниматься бытом и нести ответственность за свою повседневную жизнь. Он тратил время и деньги только на себя и сам делал выбор в отношении карьеры, друзей и путешествий. Он экспериментировал с разными стилями жизни, сексом и свиданиями, исследовал новые хобби. Он вдоволь нагулялся, у него было много разных женщин и как минимум с одной из них сложились относительно серьезные отношения. Бывали хорошие времена и плохие. Он отделил себя от семьи, из которой произошел. В результате у него выработалось четкое представление о том, кто он, чего хочет и как это получить. Мне кажется, что холостые годы многому его научили, дали опыт и расширили взгляд на мир. Он готов двигаться дальше без сожалений.

Хотел бы я сказать, что история этого человека типична. Но, к сожалению, многие одинокие люди умудряются упустить ценную возможность обрести самостоятельность и познать себя. Это неудивительно, поскольку, несмотря на свободу, выбор и средства, которые есть сегодня у одиноких, многие из них не имеют ни малейшего представления о том, как использовать годы одиночества с максимальной пользой. Но откуда им это знать? До недавнего времени не существовало такого понятия, как одиночество, каким мы его зна-

ем сейчас. Это был просто период между детством и браком, который нужно было пережить как можно быстрее и без происшествий. Неудивительно, что, имея возможность жить свободно, исследовать новое и развивать самостоятельность, молодые мужчины и женщины разыгрывают традиционные сценарии или с трудом осваивают непонятные новые для себя гендерные роли и динамику отношений.

Как правило, я слышу истории о женщинах, все внимание которых в течение их «холостяцкой» жизни сосредоточено на поиске мужчины, и не просто любого, а того, кто соответствует исчерпывающему списку требований. В итоге они оказываются разочарованы тем, что этот идеал не нашелся, а если и нашелся, то не жаждет связать себя узами брака. Я беседую с молодыми людьми, обучавшимися параллельно (те же учителя, но разные уроки!), которые этот же период целенаправленно посвящают тому, чтобы как можно лучше провести время, записав на свой счет сексуальные победы, одновременно как можно быстрее продвигаясь по карьерной лестнице. Жалуюсь на то, что все девушки хотят от них только предложения руки и сердца, они до последнего избегают той степени близости, которая грозит им, когда придется подчиниться требованиям взрослой жизни. Цели мужчин и женщин настолько различны, что можно было бы подумать, будто они с разных планет.

У тех, кто идет против социальных стереотипов, есть свои проблемы. Молодые женщины, стремящиеся построить ка-

рьеру, рискуют, откладывая брак, зная, что их статистические шансы выйти замуж со временем резко снижаются. Женщинам до сих пор приходится иметь дело с клеймом старой девы. «Кто-нибудь замечает, – сокрушается Мэри Энн Мейер в заметке на страницах New York Times, – парадокс общества, которое говорит, что, независимо от того, какого успеха женщина добивается, на самом деле она не добилась его, пока не скажет “Да”?»¹ Молодые мужчины, не сосредоточенные на продвижении по карьерной лестнице или примеряющие на себя нетрадиционные гендерные роли, тоже испытывают это на себе. Они беспокоятся, что их право на свой путь подвергается сомнению и общество настроено неблагоприятно.

Вопреки поверхностному представлению, для одиночек сейчас не легкие времена. Одно только обилие продуктов и услуг для одиноких говорит о многом. Во-первых, это те, что направлены на объединение одиноких людей: поездки, клубы для одиноких гурманов, многоквартирные дома только для одиноких. А еще книги о том, как знакомиться с мужчинами или женщинами, как узнать, что на самом деле представляют собой люди противоположного пола и чего они хотят. Кроме того, объявления, в которых одинокие люди перечисляют качества, которые хотят видеть в партнере, и предлагают себя. Есть также предложения для одиноких,

¹ Meyer M.A. Success and the Single Woman // The New York Times. 1990. March 22.

которым ничего из перечисленного не подходит: терапевты, специализирующиеся на депрессии и одиночестве одиноких, группы поддержки для «временно одиноких», службы знакомств, обещающие помочь там, где другие потерпели неудачу, книги о женщинах, любящих слишком сильно, и мужчинах-женоненавистниках. Одинокие чувствуют себя зажатыми между молотом и наковальней, не желая возвращаться к прежней модели отношений, не будучи готовы искать новую, находясь под давлением окружения, считающего, что им пора остепениться. Что не так с этой картиной?

ПЕРЕОПРЕДЕЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

В книге «Детство и общество»² знаменитый психоаналитик Эрик Эриксон говорит о периоде моратория в большинстве примитивных обществ, когда индивидууму разрешается (и даже поощряется) период безответственной зависимости, прежде чем он поселится с мужем или женой, заведет детей и станет активным участником сообщества.

В нашей культуре по умолчанию обладают таким мораторием те, кому посчастливилось поступить в вуз. Однако многие студенты женятся вскоре после выпуска, еще до того, как у них появится шанс попробовать свои силы в свободном полете. Хотя увеличение числа студентов в послед-

² Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1996. Глава 7 «Восемь возрастов человека».

ние годы привело к повышению среднего возраста вступления в первый брак, многие молодые люди по-прежнему желятся сразу после окончания школы. Те, у кого есть возможность какое-то время пожить холостыми, не имеют четкого представления о том, куда они направляются или где нужно остановиться.

БОЛЕЕ УДАЧНЫЙ ВАРИАНТ

Нам придется дать новое определение одиночеству, обновить правила и разъяснить одиноким людям цель и преимущества этого жизненно важного перехода. Полагаю, лучший способ – ввести модернизированную версию моратория Эриксона. В обществе молодым людям преподносится модель раннего принятия решения и приверженности жизненному пути, а затем через тридцать лет мы получаем выгоревших на работе руководителей и домохозяек, лишившихся семьи.

Не то чтобы все ранние браки губительны. Те, у кого была здоровая обстановка в семье, кто использовал годы учебы в вузе или первые годы работы для исследования и утверждения своего «я», кто удачно выбрал партнера, имеют все необходимое для успешного брака, несмотря на молодость. Но это из области везения. На мой взгляд, большинству людей следует отложить вступление в брак, пока им не исполнится примерно 25. *Я представляю*, что в этот период меж-

ду детством (школой) и браком одинокие люди примеряют на себя мир и все, что он предлагает. Окружение не давит, убеждая вступить в брак, а скорее наоборот. Если уж на то пошло, молодежь призывают не заикливаться на карьере, а исследовать все сферы жизни. Период без брака признан жизненно важным этапом пути к взрослению, временем, когда мы узнаем себя, учимся ответственности и самодостаточности, определяем свои истинные желания и противостояем внутренним силам и демонам, вносим корректировки в то, что препятствует нашему удовольствию и прогрессу в жизни, узнаем, как устанавливать связи и общаться на всех уровнях. Это необходимо для тренировки налаживания отношений.

Если бы для одиноких стало нормой откладывать вступление в брак до тех пор, пока они не совершат этого путешествия, многие проблемы в этой сфере не возникали бы. Безусловно, глубокие начинают давать о себе знать и могут быть решены только в рамках близких отношений преданных друг другу людей. Но часть менее серьезных препятствий можно убрать. В частности, решить фундаментальные вопросы с самоопределением, чтобы они не стали дополнительным бременем для брака. Тогда партнеры лучше знают себя, им комфортнее в интимной жизни, они готовы взять на себя брачные обязательства. Зная больше о том, чего на самом деле хотят от жизни, они не столкнутся с таким количеством сюрпризов. Такие одинокие люди будут лучше справлять-

ся с мощным психологическим противостоянием, присущим браку, и лучше осознавать его огромный духовный потенциал. Да и куда спешить? В 28, 30 или 32 года еще достаточно времени, чтобы продвинуться в карьере, которую человек выбрал сам, прежде чем завести парочку детей.

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ПОБЫТЬ ХОЛОСТЯКОМ

Учитывая ограниченную ожидаемую продолжительность брака сегодня, одиноки не только молодые. Одиночество в возрасте тридцати, сорока или шестидесяти с лишним лет может быть особенно трудным для тех, кто вступил в брак в раннем возрасте, кто думал, что уже избежал перспективы одиночества. Слишком часто одиночество в середине жизни усугубляется страхом старения или поиска работы впервые, трудностей воспитания детей в одиночку, финансовых проблем.

Но мораторий на охоту за партнером может стать бесценной возможностью для самопознания в любом возрасте. Даже вынужденное, нежелательное одиночество может быть скрытым благословением, временем для исцеления и восстановления своих приоритетов и самоощущения. Я слышал множество историй от разведенных людей, которые боялись одиночества, даже если в их браках не было любви и присутствовало много боли. Они боялись свиданий и возобновле-

ния карьеры, но, к своему облегчению, обнаружили, что их новая жизнь — чудесный бальзам, исцеляющий и помогающий восстановить связь с собой.

Женщина средних лет, очень боявшаяся одиночества и смены образа жизни, которые предвещал развод, была приятно удивлена.

Я обнаружила, что пою дома. Я наслаждалась самыми элементарными вещами, например едой в одиночестве (и ела именно то, что хотела и когда хотела, как бы необычно это ни было). Я принимала ванну, листала журналы, не спала по полуночи, работая. Долго у меня не было ни желания, ни потребности найти себе пару, как будто я должна была собрать себя воедино, чтобы понять, что я за человек и что мне действительно нравится. Отчасти это было крайне болезненно, но мое растущее понимание себя и способность функционировать в одиночку стали для меня откровением. Конечно, наступило время, когда все казалось настолько легко, что я боялась любого вмешательства, которое могло нарушить мое равновесие. А теперь переживаю, что в своем возрасте не найду партнера. Но это другая история.

Брайан, целеустремленный, упрямый мужчина, развелся, когда ему было за пятьдесят. Он рассказал мне, что после того, как начал активно ходить на свидания и избегать возвращения в пустую квартиру, он обнаружил, что больше всего ему нравится печь хлеб, допоздна не спать и играть на пиа-

нино (к которому он не прикасался с двадцати лет), ездить на работу поздно и путешествовать в экзотические места с палаткой на рыбалку. Все это были радикальные перемены в его жизни. «Почему мне потребовалось так много времени, чтобы понять это? – сказал он. – И разве у меня не могло быть всего этого в браке?» Многие разведенные или овдовевшие люди – особенно если они преодолевают то, что один мужчина охарактеризовал как период «паники и отсутствия рамок», – делают то, что должны были сделать *до* того, как вступили в первый брак. Они могут пожить в одиночестве, найти свой ритм, повстречаться с разными людьми, пройти курс терапии, найти новых друзей и увлечения, научиться жить с собой и заботиться о себе.

ХОЛОСТЯКИ НАВСЕГДА

Для все большего числа людей одиночество – это не просто перерыв между отношениями, а постоянный жизненный выбор. Одни считают это жертвой, необходимой для достижения сложных творческих или карьерных целей, для других это бунт против традиционных гендерных ролей или обязанностей, для третьих – решение избежать боли или близости, которые они испытали в прошлых отношениях. (В отдельную категорию входят те, чье безбрачие – следствие религиозных обетов и преданного служения. В этом случае оно признается культурой. Но даже римско-католи-

ческие монахини приносят «брачный» обет Иисусу.)

У меня есть друг, который решил остаться холостяком. Он увлеченный композитор, полуотшельник, который работает без четкого графика и живет просто, довольствуясь средней зарплатой. Он опасается, что женитьба обяжет его не только увеличить свой доход, но и изменить привычки и весь образ жизни в ущерб истинной любви – музыке. «Я живу в ветхой хижине с дырявой крышей. У меня нет телевизора, нет медицинской страховки, я не выезжал из штата три года. Разве я завидный жених?»

Ингрид, преданная своему делу ученый-химик, говорит, что довольна своей жизнью, но злится на выбор, который ей пришлось сделать.

У мужчин моего положения есть жены, которые заботятся о них, помогают справляться с повседневными делами, логистикой и отвлекающими факторами, оказывают поддержку. Мало того что такой женщине, как я, трудно найти мужчину, который понимал бы или терпел мое погружение в работу, в большинстве случаев мне пришлось бы отказаться от этого, чтобы получить привилегии, связанные с браком. Сейчас я, по крайней мере, могу иметь любовника, не получая слишком много критики, – хотя некоторым не нравится, что мой нынешний избранник намного моложе меня. И такой выбор остался бы незамеченным, если бы я была мужчиной.

В несколько иной категории находятся те, кто по умолчанию

нию одинок. Возможно, они смирились с тем, что живут одни, и стараются извлечь из этого максимум пользы. У многих это хорошо получается. Но на каком-то уровне, выбрав одиночество, они отказались от своей мечты об отношениях, часто потому, что в прошлом сильно пострадали. Как пошутила американская писательница Эдна Фербер: «Быть старой девой – все равно что умереть от утопления: ощущения не такие уж неприятные после того, как перестанешь бороться».

Для некоторых, конечно, решение остаться одиноким – всего лишь рационализация неспособности справиться с необходимыми требованиями для отношений: «Мне нужно личное пространство», «Я так и не нашла подходящего человека», «Работа отнимает у меня все силы». Часто те, кто выбирает одиночество, снова и снова испытывают одни и те же трудности. Они чувствуют, что их беспокойное детство оставило шрамы, которые ведут к разрушению каждых следующих отношений. Раны вновь открываются и не заживают – снова и снова люди оказываются в одном и том же тупике. И поэтому решают, что, может быть, и правильно, что они живут в одиночестве, им так лучше. Они делают оптимальный выбор в культурном климате, где их одиночество как минимум допускается.

Я считаю, что в ближайшем будущем те, кто решил остаться холостым, будут счастливее, а те, кто рассматривает одиночество как этап роста, переход на пути к браку, – продук-

тивнее. Я приветствую растущее признание одинокого образа жизни и надеюсь, что к нему начнут относиться еще терпимее. Но, как вы уже, наверное, догадались, одиночество я вижу в ограниченных рамках: как возможность найти себя, самоутвердиться на любом этапе жизни. В основном, учитывая мой личный опыт, взгляд на человеческую природу и опыт общения с одинокими, я понимаю, почему быть одиноким *плохо*. Предположу, что вы читаете эту книгу, поскольку не считаете одиночество такой уж крутой штукой, даже если сейчас им наслаждаетесь. Предположу, что вы хотите длительных отношений и, скорее всего, у вас их еще нет.

НАМ ЭТО НУЖНО

Одинокие люди часто говорят мне, что чувствуют, будто с ними что-то не так, поскольку очень желают отношений. Иногда, по их же словам, они просто надеются, что кто-нибудь – практически кто угодно – придет и влюбится в них, и они поженятся, и все будет хорошо. Это несерьезно и звучит как отчаяние, но браки из разряда «это мой последний шанс» случаются весьма часто и оканчиваются плачевно. Те, кто вступает в брак, не уважая требований своего одиночества, в некотором смысле просто откладывают холостяцкие годы до развода – если только им случайно не повезет, или они не будут очень усердно работать в браке, или не решат остаться в тупиковых отношениях.

Не хочу, однако, судить слишком строго, поскольку в большинстве случаев присутствует нечто более сложное – не только отчаянное желание выйти замуж или заполнить пустоту в жизни. Эта нужда – симптом глубокого, но неосознанного желания, проявление человеческой потребности в целостности и связанности с кем-то, в частности в безопасных, близких, живительных отношениях. Чтобы чувствовать себя цельным, абсолютно живым, полноценным человеком, залечить раны, принесенные из детства, *у нас должно это быть*. Звучит резко, но я убежден, что это правда. Дело не только в отчаявшихся одиноких людях. Невозможно отрицать человеческую природу и ее потребности, независимо от того, как мы их рационализируем и как приспособливаемся.

Задумайтесь о том, как мы используем термин «одинокый» – совсем не так, как подразумевает это слово. Мы определяем одиноких *с точки зрения их отношений*: разведенные, овдовевшие, разлученные, помолвленные, холостяки или старые девы – тот или иной вариант *неженатых (незамужних)*. На первый взгляд это отражает предвзятое отношение нашего общества к браку. На самом деле это свидетельство подсознательного признания нашей природной тяги к отношениям. Стоит только вспомнить, какими живыми и умиротворенными мы себя чувствуем, когда влюблены и связаны с кем-то и какими разьединенными и потерянными ощущаем себя, когда такая связь отсутствует. Согласны?

О нашей врожденной потребности в отношениях говорит и статистика здравоохранения. Люди, которые долго живут одни, в той или иной степени склонны к депрессии. У них ослаблена иммунная система, поэтому они более уязвимы для болезней и меньше живут. Кроме того, они менее эффективные работники и не так хорошо способны справиться с кризисом или разочарованием. Частенько овдовевший человек машет на себя рукой, заболевает и даже умирает в течение года или около того после смерти супруга, независимо от того, был ли брак счастливым. А многочисленные исследования продемонстрировали губительный эффект пренебрежения или отсутствия привязанности для младенцев³.

Короче говоря, нам нужны отношения, особенно искренние и длительные любовные, позволяющие исцеляться и расти. На мой взгляд, постоянное одиночество тормозит рост, поскольку отрицает фундаментальные потребности бессознательного. Я считаю, что одиночество должно быть этапом, а не постоянным образом жизни. Есть цели, как духовные, так и психологические, которых мы способны достичь только в преданных близких отношениях. Я не хочу, чтобы одиноких людей критиковали. Их оставила болтаться на ветру культура, которая не понимает или не поддерживает одиночество как цель в наше время. Одиночки справляются с серьезными проблемами, не имея инструментов для решения. Я хочу, чтобы одиночество принимали и, более то-

³ Karen R. Becoming Attached // Atlantic Monthly. 1900. February. P. 35 ff.

го, понимали и поощряли в правильном контексте. В то же время я хочу покончить с идеей о том, что это выбор, равный по ценности браку. Это не так. Оставаясь одинокими, мы ограничиваем свое развитие и игнорируем требования бессознательного на свой страх и риск. Мы созданы, чтобы жить парами.

ПРОБЛЕМА С ОДИНОКИМИ

Итак, я сопереживаю тем, кто страстно хочет найти и сохранить любовь. Но иметь дело с одинокими порой непросто, потому что я часто вижу их прискорбное невежество в ожиданиях и поведении, связанном с отношениями. Воспитанные по старым правилам и играющие по новым, они хотят быть близки с другим человеком, еще не понимая, что такое близость, и не познакомившись близко с собой.

Много лет, будучи консультантом при церкви, я работал с одинокими людьми в церковных группах. Меня не переставало удивлять, что на каждом собрании кто-то из толпы – окруженный сотней-двумя привлекательных потенциальных партнеров – непременно твердил, что вокруг нет никого подходящего или что он никогда не встретит своего человека. Казалось, им никто не подходит. Сидя в окружении явно подходящих кандидатов, они не могли найти того, кто бы их заинтересовал.

Еще одна распространенная схема заключалась в том,

что мне задавали вопросы, начинавшиеся со слов «Что, если человек, которого я встречу, *не...*», за которыми следовали разные тонко завуалированные жалобы: «...будет открытым», «...перезвонит», «...захочет заняться сексом», «...будет честным», «...захочет выйти за меня», «...заплатит за ужин». Меня осенило: этим людям катастрофически не хватает базовых навыков общения и взаимоотношений – иначе зачем им задавать такие вопросы? И поможет ли мне, если я отвечу им: «Фред не женится на тебе, потому что ему хорошо одному»; «Мона не хочет заниматься с тобой сексом, поскольку думает, что тебе нужно от нее только это»; «Ирвин чувствует, как сильно тебе это нужно, и ощущает угрозу, поэтому он больше не позвонит»; «Алан не хочет платить за ужин, потому что ему не нравится, когда к нему относятся как к талону на питание, и ты должна убедить его, что он действительно тебе интересен»?

Долго я недоумевал, почему у этих привлекательных людей такая необъяснимо неудачная личная жизнь, пока однажды не поговорил с консультантом из большого прихода неподалеку. Он признался, что имеет дело с теми же проблемами. «Вы знаете, – сказал он мне, – я пришел к выводу, что многие одинокие просто незрелы – они не понимают реальность, не знают себя, не способны брать на себя ответственность, у них оторванные от жизни представления о любви. Они либо торопятся вступить в брак, либо бегут от него, понятия не имея, о чем речь на самом деле. У них взрослые

привилегии и атрибуты, но они еще не созрели психологически, поэтому хронически одиноки».

Сначала я не согласился с тем, что он говорил, но термин «хронически одиноки» прижился и у меня. Трудно делать какие-то общие выводы об одиночестве, но в наши дни одинокие составляют огромную группу, и их, безусловно, можно классифицировать как хронически одиноких: холостяк, который никогда не остепенится; женщина, которой после первого свидания больше не перезванивают или которая никак не найдет мужчину своей мечты; одинокий человек с непреодолимыми карьерными целями, требующими отсрочки брака. Даже те, у кого была серия неудачных браков, в каком-то смысле *хронически одиноки* и делают периодические перерывы на отношения в ходе своего фундаментального одиночества.

Проводя семинары для одиноких, я обнаружил, что люди рассчитывают найти волшебный рецепт против их проклятого одиночества, надеясь, будто услышат от меня, что им делать, куда идти, что говорить, чтобы быстро найти себе пару, или что женщина мечты окажется на соседнем стуле. Тогда как мне казалось очевидным, что они не узнают свою суженую, даже если она будет сидеть у них на коленях. Они гадали, нет ли еще кого-нибудь получше, и не знали, как перейти к следующим этапам близости и преданности. Одна молодая женщина сказала мне: «Ну, я люблю Джоэла, но он всего лишь стажер в банке, и его не интересуют ни те-

атр, ни музеи. Что будет, если я *соглашусь* выйти за Джоэла, а *потом* встречу кого-нибудь получше?»

Очень многие одинокие сосредоточивают все свои усилия на совершенствовании внешних атрибутов и стратегий одиночества, чтобы справиться со сложностями брачных игр, тогда как их внутреннее «я» остается неисследованным и игнорируемым. Они хотят найти идеального партнера, пожениться, а *потом уже* думать о том, как быть счастливыми в браке. Они отвергают потенциальных партнеров, находя их в той или иной мере неполноценными, не понимая, что причина в них самих. Ирония заключается в том, что почти половина вступающих в брак прежде, чем распакут и изучат свой багаж детства, хоть как-то обучатся строить отношения, почти наверняка обречены вернуться в строй одиноких трудным путем – через развод. Они не понимают, что ничего не изменится, пока не изменятся сами. Они не встретят более здорового, психологически зрелого партнера, пока сами не станут здоровее и взрослее, пока не выполнят всю домашнюю работу и не подготовятся.

КАК НАЙТИ ЛЮБОВЬ, КОТОРУЮ СТОИТ СОХРАНИТЬ

Хотя эта книга не о *поиске* партнера, мне хорошо известны проблемы, с которыми сталкиваются одинокие люди при знакомстве с потенциальными кандидатами. Когда

мы начинаем искать пару, застенчивость, страх, сомнения и прошлые неудачи на свиданиях становятся мощными сдерживающими факторами. Поверьте, я слышал много ужасающих историй об отвержении, стыде – даже ощущении опасности – от разочарованных одиноких людей и могу оценить порыв остаться дома и *почитать* книгу в надежде встретить свою будущую любовь по пути на работу. Но неумолимая истина такова: чтобы иметь отношения, вы должны встречаться с людьми. И вам придется раскрыть себя. Я не имею в виду, что вы должны выставлять напоказ все свои достоинства и недостатки. Но нужно обеспечить себе как можно больше возможностей, расширяя круг потенциальных партнеров. Еще никто не встретил любимого человека, сидя на диване в ожидании. Нужно исследовать все способы: пансионаты для одиноких, группы по интересам для одиноких, кружки и мероприятия, предназначенные для одиноких. Не отмахивайтесь от служб знакомств или размещения объявлений на сайтах, где, по вашему мнению, можно привлечь того человека, какого вы ищете.

Помимо того что нужно физически пойти и начать искать, я призываю вас расширить критерии оценки. Чем *уже* и детальнее ваш контрольный список, чем более ограничено представление о приемлемом кандидате, тем меньше у вас вариантов. Невольно вы отбрасываете тысячи потенциальных партнеров еще до того, как они успеют вам понравиться. Идите на свидания с теми, кто выглядит, ведет себя и думает

не так, как вы привыкли. Даже если не найдете так своего партнера, вы расширите кругозор, а это даст и расширение круга кандидатов.

Кроме того, я хотел бы немного поговорить о проблеме самосаботажа, которую заметил у многих одиноких людей. Отчасти она проявляется в том, что человек не идет на свидание или резко ограничивает критерии выбора потенциального партнера. Но часто люди ведут себя так, чтобы наверняка оттолкнуть потенциальных партнеров. Мой приятель, который недавно женился во второй раз, упомянул, что многие женщины, с которыми он встречался в холостяцкие годы, «стреляли себе в ногу». Когда я попросил его объяснить подробнее, он перечислил несколько пунктов: пренебрежительные отзывы о бывших, негативные комментарии о собственной внешности или интеллекте, негативные суждения в целом, особенно о противоположном поле, критика какого-то качества моего приятеля в первые же несколько минут, опоздания и выдумывание оправданий на *первом* свидании, перекладывание вины за неудачи прошлых отношений целиком на партнеров. Порой они даже присылали эсэмэски о доступности, в сексуальном или каком-то еще смысле, а затем стыдили его, когда он отвечал на сообщение. «Я теперь задумываюсь: может, и я вел себя так же» – заметил знакомый.

Остерегайтесь самосаботажа. Рецепт успеха для встречи своей половинки – быть позитивным, честным, простым и открытым для знакомства с новыми людьми, а также быть

собой и не сомневаться в себе.

Мне больше нечего сказать по этому вопросу, и вот почему. Это все, что вы можете сделать. Бесплезно пытаться найти «идеального» человека. Только ваше подсознание может это сделать, и вы, скорее всего, будете не в восторге от того, что оно выдаст. Единственное, что вы можете сознательно сделать, – выбрать того, кто понимает себя и готов выполнять работу, необходимую для построения прочных отношений.

ВАША МИССИЯ: БЫТЬ ГОТОВЫМИ

Итак, вы спрашиваете, как же эта книга поможет найти вечную любовь? Отвечу метафорой. Мне нравится сравнивать брак со сплавом по реке Колорадо. Вы можете решить, стоит ли отправляться в путешествие, но избежать порогов на этом пути невозможно. Однако можно выяснить, чего ожидать, и если потренироваться на меньших порогах, то не утонете в больших. Здесь я хочу представить карту, чтобы вы не заблудились по пути и не были шокированы, когда приблизитесь к порогу с бурлящей водой. Кроме того, я предоставляю вам снаряжение: навыки, необходимые для преодоления порогов.

Другими словами, вы *готовитесь к путешествию* по пути брака. Готовность – необходимое условие любого успешного путешествия, и ваши холостяцкие годы – самое подходящее

время его соблюсти. Однако я хочу прояснить, что, хотя ваша безопасность и благополучие в этом путешествии будут зависеть от тщательности подготовки, избежать опасностей не получится.

Все мы – сочетание того, кем являемся по сути и кем нас сделала личная история. Как это ни парадоксально, именно наша личность, сформированная реакцией окружения на наши действия и наоборот, и есть причина, по которой мы лишены того, чего хотим и что считаем своим по праву рождения. Мы упрямо пытаемся получить желаемое, не меняясь при этом. Но на самом деле человеку в первую очередь нужен он сам – его утраченная целостность, достижимая только через работу над собой.

Я не хочу обещать слишком много. Подготовка – ваша осведомленность и желание обучаться и меняться – это все, что доступно одинокому человеку. Вы можете начать процесс восстановления своей целостности, будучи не в отношениях, но нельзя полностью залечить раны или восстановить свою целостность без партнера. Восстановить свое утраченное «я» можно, только пройдя весь путь близких отношений, которые активируют утраченную неповторимую сущность, и подготовиться к путешествию можно, только изменив свои защитные механизмы и деструктивное поведение.

В общем, нельзя получить приз – настоящую любовь, – не пройдя необходимый путь. Но даже в этом случае путь брака – не увеселительная поездка с проводником. Вы буде-

те предоставлены сами себе, поскольку каждые отношения уникальны. Но теперь вы можете изучить местность и приобрести необходимое снаряжение, чтобы успешно импровизировать практически в любой ситуации.

ЗАБУДЬТЕ О БРАЧНЫХ ИГРАХ!

Не ваша вина, что вы не нашли прочных отношений, но вы в силах сделать все, чтобы обрести их. Если у вас неоднократно возникали проблемы во взаимоотношениях, не стоит расстраиваться – нужно просто разобраться и отреагировать конструктивно. Ответы на ваши проблемы не во внешнем мире – это не квартира, не машина и не платье. Это ваше признание своей свободы и силы расти внутренне, намерение что-то изменить, взять на себя ответственность за то, что происходит в вашей жизни, – короче говоря, пройти путь к собственному взрослению.

Если вы серьезно относитесь к полноценным и продолжительным любовным отношениям, то должны серьезно отнестись и к одиночеству. По сути, есть четыре действия, которые вы должны предпринять, чтобы подготовить себя к появлению партнера: 1) изучите, что такое отношения; 2) изучите себя; 3) тренируйте навыки взаимоотношений; 4) делайте все возможное, чтобы изменить поведение и защитные механизмы, которые мешают сохранить обретенную любовь.

Это ваша миссия как человека, не состоящего в отноше-

ниях. Поверьте, если вы выполните ее, у вас не будет проблем с поиском партнера и, скорее всего, он скорее окажется способен взять на себя обязательства и с меньшей вероятностью огорчит вас, чем тот, кого вы выберете (или кто выберет вас) до того, как вы пройдете необходимую подготовку.

Предлагаю ввести мораторий на серьезные отношения на тот период, который понадобится вам для выполнения работы, описанной в этой книге. Я призываю вас пока отказаться от поиска партнера, но это не значит, что вы не должны встречаться или жить с кем-то. Наоборот, нынешние отношения – идеальная тренировочная площадка. Но отложите свадьбу и попробуйте завести роман до брака. Пусть ваш период одиночества будет использован правильно сейчас, а не после очередного душераздирающего разрыва или развода. Стать «осознанным одиночкой» – это и есть подготовка к семейной жизни.

Глава 2. Что на самом деле происходит в ваших отношениях?

Брака желают и сохраняют его тогда, когда испытывают глубокое стремление узнать другого человека и быть известным им.

Джон Пьерракос, американский врач-психиатр

При подготовке к любому приключению полезно лучше узнать местность, где вы будете путешествовать. В данном контексте это означает изучить себя и отношения – ваши и в целом их как явление. Большая часть этой главы посвящена [«Анкете самопознания»](#) и серии упражнений, направленных на выявление ваших прошлых паттернов. Но сначала я хочу кратко рассказать о динамике, лежащей в основе отношений, с психологической и исторической точек зрения. Многие из этих тем мы будем обсуждать подробнее далее, но я хочу как минимум кратко коснуться их здесь, поскольку неспособность понять, что на самом деле происходит, когда одинокие не могут найти партнеров или отношения заходят в тупик, по большей части и объясняет нынешнее повсеместное замешательство.

Многие одинокие люди цепляются за фантазии о любви и браке. Но фантазии разрушительны как для самого человека, так и для его окружения. Растерянные, несчастные оди-

нокие люди становятся растерянными и несчастливыми супругами, не говоря уже о том, что проблемы двух людей – это больше, чем сумма проблем каждого по отдельности, и ставки повышаются. Особенно меня это беспокоит, если в браке есть дети, ведь они становятся невинными жертвами. Социальная ткань страны расплывается на глазах, и распад напрямую связан с кризисом семьи, с качеством брака – глестда, из которого появляются дети. В основе кризиса лежит важный факт, часто упускаемый из виду: *давно переживающий застой институт брака в прошлом веке претерпел революцию*. Но наши умы и души не поспевают за этой переменой. Не переориентировавшись, мы все портим. Посмотрим, как произошла эта перемена.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОТНОШЕНИЯХ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Нужно понимать, что брак – это не (точнее, уже не) застывший институт, а психологический процесс, коррелирующий с эволюцией коллективной человеческой психики. Я имею в виду, что изменения в браке и наши ожидания от него связаны с эволюционными изменениями в самих людях с культурной и биологической точек зрения.

Сочетание любви и брака – явление совсем недавней истории, и оно нестабильно. В прошлом любовь и прелюбодеяние шли рука об руку, «как лошадь и повозка». Бра-

ки «устраивались», а жен покупали или обменивали⁴. Такие браки обычно заключались без любви, но были стабильны. Их основной задачей становилась преемственность семьи и сообщества, а также сохранение прав собственности. Лишь изредка и обычно случайно романтическая любовь вспыхивала к мужу или жене.

Первое изменение в этой схеме произошло в XVI веке, когда европейские ученые заново открыли для себя литературу Древней Греции, где описывалась демократическая система, в которой *индивидуум* обладал правами – довольно радикальное понятие в мире, где индивида вообще не существовало в отрыве от коллектива. Однако это почти не распространялось на сферу брака до конца XVIII века, когда появилась демократия в Америке и разрушились монархические системы в Англии и Франции. Эти политические изменения принесли с собой идею о том, что человек может сам решать

⁴ Во время недавней поездки в Ириан-Джайю я увидел вариант брака по расчету времен каменного века, отголоски этой традиции сохранялись в западных браках до XIX века. Народ дани живет в высокогорьях Ириан-Джайи минимум семь тысяч лет. Жен покупают – а иногда и перепродают – за пять поросят, если только женщины не беременны или не выдающиеся работницы: тогда они стоят дороже. По привлекательности их не оценивают; главные достоинства – сильное тело и плодовитость. Владение супругами как собственностью в том или ином виде существовало тысячи лет. Во многих регионах Европы жен брали с приданым. Все согласованные браки основаны на социальных и экономических факторах, таких как деньги, социальный статус и плодовитость. Любовь значит очень мало или вообще ничего. Ситуация изменилась в большинстве современных обществ, и более всего в тех, которые перешли к демократической политической системе, допускающей свободный выбор личной судьбы, включая выбор супруга.

свою судьбу. Права личности стали включать право вступать в брак по своему выбору, тем самым радикально превратив его из социально-политического института в психологический и духовный процесс. Впервые в истории энергия влечения между мужчиной и женщиной была направлена на брак и заключена в его структуре. Эта радикальная идея произвела переворот в институте брака. Хотя цель и процесс изменились, структура осталась прежней: традиционный брак по-прежнему оставался домом для брака романтического. Кроме того, поскольку правами личности пользовались мужчины, но не женщины, по-прежнему отсутствовала основа равенства, необходимая для трансформационного брака.

КАК ПОПАСТЬ В ПОДСОЗНАНИЕ

В новом браке было еще одно осложнение. Одновременно с признанием индивидуальных прав пришла вера в то, что люди по своей природе рациональны, могут делать логичный выбор и полностью несут ответственность за свою судьбу. Но это возвышенное предположение вскоре было опровергнуто открытием Зигмунда Фрейда о том, что под нашей иллюзорной рациональностью скрывается море инстинктов, влияющих на выбор и часто мешающих его конструктивности. Это был настоящий шок. Перед нами оказался новый индивидуум, упивающийся своей свободой от коллектива и своим представлением о себе прежде всего как о рацио-

нальном и самостоятельном человеке, которому вдруг сообщили, что большая часть его с трудом завоеванной свободы воли иллюзорна. Человек начал понимать, что выбор, предположительно сделанный на основе логики, на самом деле определяется эмоциями, бессознательными склонностями и императивами. Так было положено начало осмыслению перехода от бесстрастных, стабильных браков к бракам страсти и непостоянства.

Суть в том, что выбор пары, хотя и полностью личный, на самом деле осуществляется какой-то частью личности, находящейся *не в здравом уме*. Хотя теперь мы можем выбирать себе партнеров самостоятельно, по-прежнему существует некая параллель с браком по расчету в том смысле, что, поскольку тот имел определенную цель, наше подсознание тоже выбирает партнера в соответствии с нашими потребностями. Проблема в том, что большинство не осознают этого и ведут себя так, будто делают выбор на основе аналитики, который приведет к логичному, прямолинейному браку. Неверно! Неверно! Да, теперь мы женимся по любви и ожидаем романтического удовлетворения в браке. И это правильно. Но любовь – или брак, если уж на то пошло, – это не то, что мы думаем. Что бы мы ни думали и как бы тщательно ни составляли контрольный список, происходящее при выборе партнера – это не любовь, а потребность. Любовь, если она вообще появляется, рождается в браке в ре-

зультате стремления исцелить партнера⁵.

ИМАГО: НАШ ПАРТНЕР-ПРИЗРАК

Мы подошли к сути. «Свободный» выбор партнера – это, в конце концов, продукт нашего подсознания, у которого

⁵ Я считаю, что эта эволюция в браке параллельна эволюции коллективной психики, которая, в свою очередь, идет тем же путем, что и индивидуальное психическое развитие: от слияния с матерью (связь индивида с коллективом) к отделению от нее (отличию индивида от коллектива), индивидуального самоопределения в семье (самоопределению внутри коллектива), к компетентности, заботе и близости (стадии коллективной психики, которые еще предстоит развить). Демократия – это конец монархии или зависимости от коллективного родителя и развитие идентичности и равенства людей как личностей. Судя по всему, мы находимся именно на этом этапе эволюции коллективной психики. Следовательно, будущие политические системы будут иметь форму, отличную от демократии, чтобы «вместить» эволюцию коллективной психики. Поскольку мы дети природы и, по сути, ее проявления, я считаю, что эволюция психики – это выражение эволюции психики в природе. В частности, я считаю, что природа всегда самовосстанавливается и самосовершенствуется и что появление брака по любви и присущий ему потенциал исцеления и духовной эволюции – инструменты, с помощью которых природа самовосстанавливается и дорабатывает себя. На протяжении тысячелетий в патриархальном обществе и монархиях браки были лишены любви и привязанности, женщины не считались равными мужьям, а дети становились собственностью. В результате было много душевной боли, извращенных явлений, выразившихся в групповых конфликтах, а в наше время – в уроне самой планете. Природа, с моей точки зрения, мучится из-за нашей коллективной боли и стремится исцелить себя через наше исцеление. Работая через наше подсознание, она создала демократию как «место жительства» зарождающейся коллективной психики, а через эту политическую систему она дала подсознанию свободу выбора брачного партнера, чтобы возникла система исцеления, которая в итоге привела бы к исцелению природы.

свои планы. А оно хочет стать целым и залечить детские травмы. С этой целью у него всегда при себе собственная подробная картина идеальной пары, и ищет оно не правильную статистику, а правильную химию. А эта химия – не что иное, как подсознательное влечение к тому, кто, по ощущениям, удовлетворит наши особые эмоциональные потребности. В частности, это потребность покрыть «нехватку» детства, восполнить психологические пробелы, оставленные неидеальными родителями. Как это происходит? Мы безумно влюбляемся в кого-то, у кого есть как положительные, так и *отрицательные* черты наших родителей. В тех, кто соответствует образу, который мы носим глубоко в душе, воплощение которого всюду подсознательно ищем.

Я называю этот потаенный родительский образ *имаго* – от латинского слова *imago* («образ»). Он формируется в результате того, как мы пытались удовлетворить свои детские потребности, и того, как родители реагировали на них. Подсознательно мы хотим получить то, что не получили в детстве, от кого-то, кто похож на людей, не давших нам того, в чем мы нуждались. Когда мы встречаем свою имаго-пару, происходит эта «химическая реакция» и вспыхивает любовь. Все другие планы, прочие идеи о том, чего мы хотим от партнера, отменяются. Мы чувствуем себя живыми и цельными, уверенными, что встретили человека, который все исправит.

Но, к сожалению, поскольку мы почти наверняка выбира-

ем человека с родительскими чертами, когда-то причинившими боль, шансы отношений на положительный исход действительно невелики. На самом деле большинство людей, переживших череду одинаково закончившихся отношений, сообщают, что, несмотря на намерения сделать все идеально, они каждый раз сталкиваются с одними и теми же проблемами.

Мы обречены на неудачу как в поиске, так и в сохранении любви до тех пор, пока не приведем поиски партнера в соответствие с реалиями своих подсознательных потребностей и эволюционного наследия. Но большинство не знает, как это сделать, потому что общество не распознало огромный психологический сдвиг, присущий современному браку по любви. Браки и отношения изменились, потому что изменились мы. Но мы не сформулировали и не систематизировали эту переменную, поэтому все еще играем по старым правилам. Это серьезное упущение. Неспособность нашего общества распознать проблему и углубить понимание, чтобы оно соответствовало нашей психической эволюции, предвещает серьезные проблемы для цивилизации.

ЦЕНА НЕВЕЖЕСТВА

Человеческое невежество уже имело серьезные последствия. Поскольку мы, не обученные и не подготовленные к новому браку, двигались на ощупь, не зная, чего ожидать

и на что надеяться, интенсивная энергия романтической любви начала разрушать жесткую и неуступчивую структуру брака. Однако до 1950-х, после потрясений Второй мировой войны, развод воспринимался серьезно и считался скорее моральным (читай: аморальным) решением. Из-за великого стыда и осуждения, связанных с ним, многие несчастливые браки так и не распадались, и романтическая любовь снова переместилась из браков в романы.

Но в конце концов широко распространенное разочарование в браке привело к ослаблению скрепляющего влияния морали и религии. Развод стал *дозволенным* выходом из несчастливого брака. И если раньше разводы разрешались только на основании неверности или жестокого обращения, то теперь допустимой причиной стала несовместимость.

Семейной терапии не существовало примерно до 1930 года или около того. Впрочем, и профессионалы еще не знали о психологической подоплеке проблемных браков, поэтому мало что могли сделать против волны разводов. До недавнего времени большинство семейных терапевтов в основном выступали в роли «деловых посредников», подталкивая пары к тому, чтобы они решали свои проблемы, связанные с родственниками, сексом, деньгами, неверностью, воспитанием детей (все это само по себе лишь отвлекающие от глубинных проблем факторы), на договорной основе: «ты для меня делаешь это, а я для тебя сделаю это»⁶.

⁶ Первая национальная организация семейных терапевтов возникла только

Широкое распространение разводов после Второй мировой войны привело к хаосу. Под сокрушительной лавиной разводов начала разрушаться структура семьи. С ростом числа вторых и третьих браков, которые сами по себе стали ошибочной реакцией на брачный кризис, возник такой феномен, как приемная семья. Сегодня неполные и «смешанные» семьи всех мастей считаются нормой прежде всего потому, что мы разочаровались в возможности счастливых браков. Все это адаптация к проблеме неудачи в браке, попытка нормализовать культурные реалии, возникшие из-за непонимания основополагающей повестки брака. Мы купились на идею, что несчастные люди не должны жить в несчастных браках. Мы поверили в то, что, когда приходят трудности, стоит менять партнеров, хотя на самом деле нужно ме-

в 1942 году, когда была основана ныне не существующая Американская ассоциация семейной терапии. До этого существовало несколько консультационных центров по вопросам брака: Консультационный центр по вопросам брака, основанный Авраамом и Ханной Стоун; Брачный совет Филадельфии, основанный Эмили Мадд; и Американский институт семейных отношений, основанный Полом Бопено. Литература по семейной терапии начала появляться только в 1938 году, с выходом статьи Обенфорфа о психоанализе супружеских пар, за которой в 1948 году последовала статья Миттлмана о «параллельном анализе супружеских пар». Однако консультирование по вопросам брака сосредоточивалось на помощи людям с их личными патологиями, а не на самом браке, и по большей части консультирование было основано на психоанализе, психологии человека. Внимание к паре и браку проявилось только в начале 1970-х, когда возник метод под названием «совместная психотерапия супружеских пар», система консультирования, в которой с партнерами работали вместе. Это было радикальное нововведение, и толчком к нему послужил распад огромного числа молодых браков после Второй мировой войны.

нять взаимодействие с этим человеком. Все наоборот. Вместо того чтобы избавляться от партнера и сохранять проблему, нужно избавиться от проблемы, чтобы сохранить партнера. Пытаясь упростить жизнь и сделать ее более терпимой, мы упустили из виду свои истинные потребности и желания. Я обеими руками за такое толерантное отношение к «браку по выбору», но в итоге это просто не работает.

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.