

РАСС ХЭРРИС

ОСОЗНАННАЯ ЛЮБОВЬ



*КАК УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ
С ПОМОЩЬЮ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ
И ОТВЕТСТВЕННОСТИ*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Предисловие. Запутанная история	9
---------------------------------------	---

ЧАСТЬ 1 ПУТАНИЦА

Глава 1. Миссия невыполнима?	19
Глава 2. В чем ваша проблема?	27

ЧАСТЬ 2 БЕРЕМ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Глава 3. Остаться или уходить?	39
Глава 4. Вины оба?	46

ЧАСТЬ 3 НАЛАЖИВАЕМ ОТНОШЕНИЯ

Глава 5. Больно обоим	55
Глава 6. Мы все — диктаторы!	68
Глава 7. Загляните в свое сердце	77
Глава 8. Погружаемся в туман	94
Глава 9. Машина осуждения	108
Глава 10. Захватывающие истории	119
Глава 11. Поцелуй жизни	127
Глава 12. Назвать и приручить	133
Глава 13. Посмотри на меня! Посмотри на меня!	146
Глава 14. Поле битвы	154
Глава 15. Сложить оружие	163

Глава 16. Сила вежливости	175
Глава 17. Не всегда получаешь то, что хочешь	184
Глава 18. Открыть глаза	193
Глава 19. Проблемные ситуации	208
Глава 20. Рождественское перемирие	218
Глава 21. Близость	225
Глава 22. Свежий взгляд на старое	235
Глава 23. Восстанавливаем доверие	240
Глава 24. Освободите себя	246
Глава 25. Пора повеселиться!	251
Глава 26. Приключения продолжаются	256
Благодарности	263
Приложение. Если все кончено — то кончено	265
В помощь читателю	267
Рекомендованная литература	269
Примечания	270
Об авторе	271

Предисловие

Запутанная история

Взаимоотношения — это нечто волшебное и одновременно ужасное. Мы то возносимся на вершину блаженства, то падаем в глубину отчаяния, раз — взлетаем на крыльях любви, другой — срываемся с высоты и шлепаемся в грязь. Когда ваши отношения только расцветают, вы с нежностью обнимаете друг друга, сердце стучит в груди с неутомимостью профессионального боксера, сложно поверить, что однажды — причем, скоро — эти безмятежные чувства вас покинут. Да-да, покинут. Растворятся. Исчезнут без следа. И вместо них вы, возможно, ощутите гнев, страх, сожаление, разочарование, одиночество, раскаяние или безысходность. А может, даже горечь, презрение, отвращение и ненависть.

Почему так происходит? Все просто: чувства изменчивы. Они как погода: она меняется даже в относительно стабильные дни. Каким бы замечательным ни был ваш партнер, какими бы прекрасными ни были отношения — первоначально зародившееся чувство любви непостоянно. Но не волнуйтесь: несмотря на неизбежность исчезновения, это чувство вновь вернется. Затем снова пропадет. И снова появится. И этот цикл будет повторяться до конца вашей жизни. Так происходит со всеми человеческими чувствами — от страха и гнева до веселья и безмятежности. Эмоции приходят и уходят — подобно тому, как зиму сменяет весна.

В глубине души мы все это понимаем, но предпочитаем не задумываться. Мы цепляемся за свою любовь и считаем,

что она будет длиться вечно. Мы ожидаем, что партнер будет делать то, что нам нужно, верить в то, во что нам хочется, чтобы он верил, исполнять наши прихоти, да и в целом делает нашу жизнь лучше, проще и счастливее. А затем наши мечты сталкиваются с реальностью, и мы огорчаемся. Ирония в том, что люди, с которыми мы проводим больше всего времени и кого лучше всего знаем, чаще всего выводят нас из себя. Нам неприятно услышать язвительное замечание или суровую критику, получить холодный отказ или пережить вспышку гнева со стороны начальника, соседа или коллеги по работе. Но когда на их месте любимый человек — становится особенно больно. И никакого рецепта здесь нет: любовь делает человека уязвимым. Открываясь и доверяя кому-то, позволяя проникнуть к нам в сердце, минуя все защитные барьеры, мы даем ему возможность нас ранить. Любовь и боль, как партнеры в танце, они идут рука об руку. Не верьте мне на слово, обратитесь к своему опыту. Были ли у вас с кем-то длительные близкие отношения, не омраченные неприятными эмоциями?

Можно привести такой пример: если вы живете в собственном доме, придется нести расходы по его обслуживанию и ремонту, оплачивать счета за отопление; если у вас есть ребенок — испачканные подгузники и бессонные ночи гарантированы; а если у вас близкие взаимоотношения с кем-то — вы непременно столкнетесь с болезненными эмоциями и стрессом. Давайте посмотрим правде в глаза. С партнером вы испытаете восторг, воодушевление и трепет, но порой ваша жизнь будет превращаться в настоящий кошмар. У звезд эстрады, поэтов, писателей-романистов и создателей поздравительных открыток есть законный интерес, чтобы игнорировать эту неудобную реальность. Они хотят заставить нас верить в старую сказку: каждого из нас ждет идеальный партнер, без которого мы ущербны,

не реализованы и обречены на неполноценное существование. Когда мы встретим свою идеальную вторую половинку, мы влюбимся и будем вечно пребывать в этом безмятежном состоянии.

Конечно, я несколько преувеличил. Но все же большинство из нас живет нереальными ожиданиями в отношении любви и близости. А фильмы, романы, пьесы, песни, телепередачи, поэзия, журналы, газеты, сплетни коллег, благожелательно настроенные друзья и даже книги по саморазвитию поддерживают эти не соответствующие действительности убеждения. К несчастью, если мы позволим себе выстраивать жизнь по подобным ориентирам, то окажемся в порочном круге, где любая попытка найти вечную любовь приведет к краху.

Бессмысленные попытки найти любовь приводят к разрушению современного общества. В большинстве западных стран количество разводов сегодня приближается к 50%. При этом многие из тех, кто состоит в браке, страдают, ощущают пустоту и одиночество. Люди все больше боятся долгосрочных отношений (неважно, официальных или нет): партнеров пугает мысль, что все закончится слезами, горечью и судебными процессами. Неудивительно, что на сегодняшний день одиноких людей больше, чем когда-либо.

Звучит безжалостно, грустно и неутешительно? Да, но в этой неразберихе можно навести порядок, и вы узнаете как. Вы поймете, как отказаться от бесполезных мифов о любви, как построить подлинные близкие, теплые долгосрочные отношения и как реагировать на тягостные мысли и ощущения, которые неизбежно возникнут. Вы научитесь справляться с грустью, неприятием и страхом, управлять гневом, разочарованием и обидой, прощать себя и свою вторую половину, восстанавливать доверие, если оно было подорвано. Вы узнаете, как снизить уровень напряжения и стресса,

обсуждая взаимные потребности и разногласия, и как преобразовать возникшие в результате конфликта боль и обиду в заботу и сострадание.

Терапия принятия и ответственности

В основе этой книги новый, революционный подход в психологии, известный как терапия принятия и ответственности (АСТ)*. Ее основоположник — Стивен Хайес с коллегами Кирком Стросалом и Келли Уилсон¹. АСТ — это научный подход, доказавший свою эффективность при работе со множеством тяжелых расстройств — от стресса на работе до депрессии, наркотической зависимости и психических заболеваний. Любопытно, что хотя этот метод основан на передовых исследованиях в области бихевиоризма, в нем прослеживается также поразительное сходство с некоторыми древними восточными традициями.

АСТ основана на принципах, позволяющих развить психологическую гибкость. От нее напрямую зависит качество нашей жизни, что подтверждают результаты научных исследований. Что же это означает? *Психологическая гибкость* — способность подойти к ситуации открыто, осознанно и внимательно и предпринять эффективные шаги, исходя из своих ценностей (скрытых в глубине души представлений о том, кем хотите быть и каких принципов придерживаться в жизни). Сбивает с толку? Позвольте мне разъяснить. Психологическая гибкость подразумевает два ключевых момента.

* Терапия принятия и ответственности (англ. АСТ — аббревиатура произносится не по буквам, а как английское слово *act* — «действовать»).

1. Способность к присутствию в настоящем моменте, или вовлеченности. Она позволяет:
 - понять, что вы живете здесь и сейчас, реагировать открыто и проявлять интерес;
 - увлечься и углубиться в процесс;
 - снизить степень влияния тягостных мыслей и чувств.

2. Способность к проактивности, то есть умение:
 - реагировать осознанно, а не импульсивно;
 - черпать вдохновение и ориентироваться на свои главные ценности;
 - быть гибким и приспосабливаться к ситуации.

Психологическая гибкость позволяет эффективно работать со сложными эмоциями, прерывать бесполезные мыслительные процессы, преодолевать ограничивающие барьеры, сосредоточиваться на том, что делаете, оставаться в текущем моменте и менять неэффективные и саморазрушающие модели поведения и в итоге выстраивать более прочные отношения.

АСТ разработали для борьбы с тревогой и депрессией, но метод подходит и для работы с парами. Об этом пойдет речь в книге, но вы можете использовать описанные принципы для улучшения любых важных взаимоотношений: с детьми, родителями, друзьями, соседями или коллегами.

Для кого эта книга?

Мой труд охватывает ряд вопросов, которые возникают практически у всех пар (за исключением таких крайних проявлений, как бытовое насилие или тяжелая зависимость).

Можно выделить четыре категории читателей, которым она будет интересна.

- Ваши отношения в целом неплохи, но вы хотите их углубить.
- Ваши отношения никуда не годятся, но вы хотите все исправить.
- У вас сейчас нет пары, но вы хотите понять, что пошло не так в прошлый раз, чтобы лучше подготовиться к будущим отношениям.
- Вы врач, куратор или наставник и ищете новые идеи для работы с парами.

Если вы относите себя к одной из двух первых категорий, пригласите партнера работать по книге вместе с вами. Но если ему это не интересно, вы можете улучшать отношения самостоятельно.

Как пользоваться книгой

Книга «Осознанная любовь» состоит из трех частей. В первой, которая называется «Путаница», мы разберем, что не так в ваших отношениях. Во второй части — «Берем на себя обязательства» — выясним, оставаться ли вам с вашим партнером или уходить, и решим, что делать, если вы решили остаться и наладить контакт. В третьей части — «Налаживаем отношения» — рассмотрим, каким партнером вы хотите быть, какие мысли и чувства могут возникать и как психологическая вовлеченность поможет со всем этим справиться. Мы обсудим, почему неизбежны столкновения и боль и как эффективнее работать с разногласиями. И наконец, найдем способы укрепить и углубить ваши взаимоотношения!

В книге вы найдете примеры ситуаций, с которыми сталкиваются разные пары. Некоторые случаи покажутся вам знакомыми. Хотя за эти годы я работал со множеством пар, примеры в книге собирательные. В целях конфиденциальности я изменил имена и некоторые подробности. Несмотря на то что в этих историях содержится опыт не одного конкретного человека, они очень точно иллюстрируют усилия и успехи пар на разных этапах взаимоотношений.

Естественно, недостаточно только прочитать книгу. Руководство по теннису не сделает вас спортсменом — придется выйти и поупражняться с мячом. С отношениями точно так же: нужно применить на практике все, о чем вы прочитаете. Иногда это очень непросто, но другого пути нет. Чтобы выстроить прочную связь или спасти отношения, которые рушатся, потребуются время, усилия и ответственность. Но в одном я совершенно уверен: последовательно применяя методы, описанные в книге, вы наполните свою жизнь глубоким смыслом и любовью. Если вы считаете, что игра стоит свеч, — читайте дальше!



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks