

## Глава 1

# Почему ничего не получается

Помню, как маленькой девочкой я думала о том, что будет в моей жизни, когда вырасту, и единственное, чего мне хотелось, — влюбиться. Да, это правда. Могла бы сказать, что хотела стать учительницей, юристом или писательницей, но на самом деле я считала все это лишь средствами для достижения цели — встречи с идеально подходящим мне человеком. Готовилась к любви всю жизнь. Разыгрывала романтические сцены с участием своих кукол, смотрела фильмы о любви, воображала, где могу встретить своего единственного — в аэропорту, по дороге в класс или в продуктовом магазине. В конце концов решила довольствоваться мыслью о том, что это случится в баре.

Любовь была для меня всем. Я с огромным нетерпением ждала ее. И она пришла. Дважды. Первый раз — в баре. И второй раз тоже. Я была права. Состоя в тех отношениях, я понятия не имела, что и как надо делать. Поэтому, желая, чтобы они были как можно лучше, старалась менять себя, становясь более добродушной и уживчивой, чем была на самом деле, и более приятной: так я пыталась соответствовать тому образу идеальной половинки, который был у партнера.

Но ни первые, ни вторые отношения к желаемому результату не привели. Даже хуже: после каждого из расставаний я чувствовала себя более растерянной, сбитой

с толку и одинокой, чем прежде. Но, будучи упрямой, от своей детской мечты отказываться не собиралась. В любви явно есть что-то очень важное, думала я. И решила, что если так и не удастся найти любовь, то можно по крайней мере начать изучение этой темы. И вот уже на протяжении многих лет читаю различные исследования, прохожу обучение, работаю с сотнями пар, стремясь выяснить, в чем суть любви.

Отношения — это **последовательность ситуаций**, в которых мы решаем, отнестись к своему «я» с уважением или занизить его ценность.

Моя мечта сбылась, когда благодаря приложению Tinder я встретила своего будущего мужа. Однажды, примерно в полночь, мы оба смахнули наши фотографии вправо, и было это за несколько дней до 14 Февраля. Романтично, да? Но на этот раз я вступила в отношения, будучи вооруженной знаниями и навыками, благодаря которым могла проявлять себя такой, какая я есть, быть честной в общении с партнером и созидать вместе с ним нечто действительно особенное.

Растерянности я не чувствовала. Напротив, появилось ощущение большей свободы. И вам я желаю оказаться в таком же состоянии.

Отношения — это последовательность ситуаций, в которых человек старается понять: «Я сейчас отношусь к себе с уважением? А к партнеру?» В идеале ценить нужно и себя, и партнера. Но в реальности так бывает не всегда. Когда отношения не работают, это значит, что, скорее всего, уже был ряд обстоятельств, в которых вы продемонстрировали неспособность (или сознательное нежелание) ценить себя или партнера.

Из-за душевных травм, полученных в прошлом, недостаточно развитых навыков общения или неэффективных шаблонов, в соответствии с которыми мы строим наши отношения, у нас иногда появляется желание уважать партнера в ущерб себе. Свое «я» мы минимизируем или умиряем. Соглашаемся на то, что не совпадает с нашими ценностями, мечтами, желаниями. Становимся более терпимыми. Надеемся подобным путем сохранить в отношениях атмосферу умиротворенности и избежать их разрыва.

Временами мы поступаем так в каких-нибудь незначительных ситуациях. Например, когда говорим, что нам нравится то или иное блюдо, хотя на самом деле это не так, или соглашаемся сходить куда-нибудь в те часы, когда обычно ложимся спать. А иногда мы занижаем свою значимость в других, более важных обстоятельствах, меняя собственную систему ценностей или решая в ходе конфликта прикусить язык в ущерб себе же. Мы убеждаем себя, что если такое случилось всего один раз, то ничего страшного. Думаем, что до поры до времени вести себя так — это нормально и что однажды мы все-таки заявим о том, в чем нуждаемся, и о наших личных границах, которые надо уважать. Надеемся, что спустя долгое время, когда наступит то самое «однажды», нам наконец удастся получить от партнера и уважение, и чуткость, и надежность, которых мы заслуживаем.

Но бывают и другие ситуации. Из-за душевных ран, полученных в прошлом, недостаточно развитых навыков общения или неэффективных шаблонов, в соответствии с которыми мы строим наши отношения, у нас появляется готовность ценить себя, но о ценности партнера мы забываем. Например, отворачиваемся, когда ему нужна поддержка, отказываемся признавать, что партнер способен как-либо влиять на наши отношения, не помним о необходимости честного

общения, вводим в заблуждение, предаем. Подчас действуем, не пытаясь принять в соображение нужды и мнения нашего партнера. Подобные виды поведения служат защитой скорее нас самих, но не отношений.

Заботимся ли мы об интересах партнера больше, чем о своих, или, напротив, уделяем больше внимания собственным — и то и другое становится почвой для нездоровых отношений, постепенно приводя к их разрушению. Нам, людям, свойственно стремиться к взаимодействию, поэтому мы все время пытаемся выяснить друг у друга: «Ты готов меня поддержать? Не равнодушен ли ты ко мне? Обладаю ли я в твоих глазах какой-либо значимостью?» Но когда в паре акцент делается на потребностях и желаниях одного человека в ущерб нуждам другого, атмосферы доверия в таких отношениях, скорее всего, не будет.

Есть много причин, по которым мы оказываемся на перепутье и выбираем игнорировать то, от чего хорошо нам, или то, что по душе нашей второй половинке. Подобные проблемы возникают сами по себе. Нередко они развиваются долгое время, и чем дольше мы откладываем их решение, тем сильнее и болезненнее они становятся. Чтобы понять, как возникают некоторые из этих затруднений, рассмотрим этапы, через которые обычно проходят отношения.

## Этапы отношений

Определить их можно примерно так:

- 1) сильное влечение;
- 2) собственно отношения;
- 3) напряжение;
- 4) принятие.

Остановимся на каждой стадии подробнее.

## Сильное влечение

Вступая в отношения, мы находимся под сильным влиянием гормонов счастья, побуждающих нас слиться с другим человеком воедино. Мы любим этого человека за само чувство, которое он в нас вызывает, но не обязательно за что-то конкретное, что мы об этом человеке знаем.

Наш мозг в первую очередь настроен на поддержание начатой связи. На этой стадии мозг наполняет тело гормонами любви, такими как дофамин, который говорит нам, что это именно тот человек, который делает нас счастливым, и окситоцин (этот же гормон высвобождается у матери, глядящей на свое новорожденное дитя). Эти гормоны рожают у нас ощущения покоя, безопасности, сокращают стресс. К тому же страсть прерывает работу нашей префронтальной коры — рациональной части мозга.

На первом этапе мы не замечаем, что у партнера есть привычки, к которым позже может появиться неприязнь, а если и замечаем, то, как правило, романтизируем их. Несмотря на то что самое начало отношений — это время, когда мы упускаем из виду большой объем информации, все равно это крайне важный этап.

Благодаря страсти появляется все то, из чего затем формируются хорошие воспоминания, которые помогают паре чувствовать эмоциональную связь на следующих стадиях, в тех ситуациях, когда придется испытывать стресс или проходить через какие-либо неприятные обстоятельства. На первом этапе перестать уделять внимание некоторым слагаемым своего «я» — это нормально. Волноваться не надо, они на самом деле никуда не пропадают. Чтобы вновь проявиться, им просто понадобится чуть больше свободного пространства.

## Собственно отношения

Переходя на второй этап, то есть непосредственно к отношениям, мы начинаем замечать, каков наш партнер на самом деле. Отчасти увиденное нам по душе, отчасти — нет. В таких случаях может казаться, что партнер обманул нас или что обманули мы. Может возникнуть мысль: *«А каков этот человек в действительности?»* Порой, находясь на втором этапе отношений, мы не способны полностью принять мысль о том, что наш партнер — это не мы, а отдельная личность. Когда проходим через этот период, у нас может поначалу возникнуть желание потребовать, чтобы партнер стал похож на нас: *«Почему он/она так себя ведет?! Я бы так никогда не поступил (-а)! Он/она должен/должна поступать так-то и так-то!»*

## Напряжение

Третий этап — напряжение, и отношения способны возвращаться к нему не раз. На этой стадии может возникнуть сомнение в том, что партнер нам подходит, а еще порой всплывают невыраженные чувства и мысли. Подобное нередко случается именно тогда, когда пара сталкивается с ситуациями, вызывающими изрядный стресс, такими как переезд и начало совместной жизни, рождение ребенка, проблемы с деньгами, смерть родственника.

На этом этапе с парой происходит одно из двух: либо партнеры извлекают из трудных обстоятельств урок и вместе проходят испытание, либо начинают борьбу за власть. По утверждению психотерапевтов, когда пара застревает на упомянутой стадии, поведение обоих партнеров меняется и обычно превращается в повторяющееся конфликтное взаимодействие, как сформулировала доктор Сью Джонсон<sup>8</sup>. Это способы ведения конфликта, к которым привыкают

партнеры. У большинства пар развивается более-менее предсказуемая модель поведения, и все это похоже на фильм «День сурка». Рассмотрим возможные варианты.

## Модель 1: «поиски виноватого»

Следуя этому паттерну, каждый раз, когда оба расстроены или в чем-то друг с другом не согласны, один из партнеров назначает другого виноватым. Такая модель конфликта предполагает, что борьба — критика, обвинения, жалобы — будет набирать обороты.

Когда Розмари пришла домой после долгого рабочего дня, она сразу же увидела гору посуды в раковине и игрушки, разбросанные в гостиной. Тяжелой походкой женщина спустилась в комнату, где в это время был ее партнер, и тут же началась игра в обвинения, напряженность которой быстро нарастала, как это обычно и происходит в их отношениях, когда кто-то из них расстроен.

*Розмари.* Что там наверху стряслось? Почему такой бардак? Тебе всегда плевать на то, что я после работы прихожу уставшая!

*Джино.* Да ты что, шутишь? Ты на 35 минут позже вернулась домой. С того момента, как ты сегодня ушла на работу, я без продыху с детьми вожусь!

*Розмари.* Если б ты был более ответственным и постарался уложить их подремать, то у тебя бы и перерыв появился. Не обвиняй меня в том, что не справляешься со своими обязанностями как ОТЕЦ!

*Джино.* Моими обязанностями? А как насчет твоих материнских обязанностей? Ты себе явно выбрала какие-то другие. Сегодня, перед тем как уйти, даже не помогла мне приготовить завтрак. Тебя обязанности матери вообще не волнуют.

*Розмари.* Может, и волновали бы, будь у меня не такая уйма дел, в которых ты мне НИКОГДА не помогаешь. С тобой ужасно трудно.

*Джино.* Ты просто что-то с чем-то. Это с тобой ужасно трудно, Розмари!

В конфликте подобные диалоги ни к чему не приводят, как это и произошло у Розмари и Джино. Он превращается в долгую череду взаимных обвинений, которая прерывается, когда кто-нибудь из партнеров устает. Почему такой конфликт не может завершиться? Потому что никто из участников, по сути, не слушает другого. Вместо этого каждый защищает себя, чувствуя, что на него повесили вину. Значит, в диалоге изначально не было стремления к тому, что действительно нужно обоим партнерам, а именно к ощущению, что тебя слушают и признают обоснованность твоих слов.

Если в этой истории вы узнали свои отношения, не беспокойтесь. Вам помогут навыки, описанные в данной книге. Особое внимание вам надо обратить на главу 5, в которой речь пойдет о том, как признавать и выражать свои нужды, на главу 7, в которой рассказано, как выбраться из ловушки критики и желания защищаться, а также на главу 9, в которой поговорим о том, как не растеряться во время эмоциональных бесед.

## Модель 2: «протестная полька»

Известный также как «преследователь и беглец», этот паттерн напоминает танец, в ходе которого один партнер приближается к другому, а тот, наоборот, отдаляется. В таких случаях один заостряет внимание на том или ином вопросе, а второй уходит от обсуждения. Цель преследователя — установить более глубокую взаимосвязь с партнером, а цель



беглеца — защитить себя (и отношения) от боли и конфликтов. В конечном счете оба стремятся к мирному исходу. «Протестная полька» может звучать примерно так.

*Эдриан.* Почему ты никогда мне не рассказываешь, как прошел твой день? Мне все время кажется, что ты от меня отгораживаешься!

*Грациэлла.* Ну вот, начинается! Никак не можешь успокоиться! Я даже разговаривать об этом не собираюсь! (*Тяжелой походкой выходит из комнаты.*)

*Эдриан.* Если бы ты меня по-настоящему любила, то поговорила бы со мной! Мне это надоело! Ты должна со мной поговорить!

*Грациэлла.* (*Не отвечает.*)

В рамках этой модели преследователь часто чувствует, будто его не видят, не слышат, он остался в одиночестве. Ему очень хочется наладить более глубокую связь с партнером и знать, что тот готов поддержать. А беглец чувствует, что недостаточно хорошо вооружен, чтобы справиться с конфликтом. В результате у каждого возникает потребность защищать себя: в разговоре об эмоциях или даже в том, чтобы просто переживать их, обоим партнерам видится некая опасность.

Если в описании этого паттерна вы узнали себя, обратите особое внимание на то, в чем выражается ваша привязанность к партнеру и какую роль она может играть в подобных конфликтах (об этом подробнее поговорим в главе 4); обычно преследователь более взволнован, а отступающий стремится избежать общения. Кроме того, неплохо было бы поработать над изменением мировоззрения, и мы обсудим это в главе 7, а в главе 9 рассмотрим советы на тему «Как вести себя во время эмоциональных разговоров».

## Модель 3: «замри и беги»

Этот паттерн характеризуется тем, что никто из партнеров не хочет гнать волну. Оба избегают трудных разговоров даже тогда, когда накопилось много сомнений и переживаний по поводу отношений. Поскольку они свои проблемы не обсуждают, каждый нередко принимается вести мысленный диалог с самим собой. Партнер 1 может считать, что какой-либо острый вопрос не заслуживает того, чтобы его поднимать, так как это приведет к конфликту, а партнер 2, например, даже не собирается говорить об этом вопросе, потому что считает, что он уже исчерпан.

Такая модель иногда дает о себе знать после проявления первых двух. Существует понятие «цепочка отдаления и обособления», обозначающее такое состояние отношений, при котором партнеры много раз проходят через три описанные модели до тех пор, пока не придут к решению конфликта<sup>9</sup>. Причина такова: людям кажется, будто они пытаются наладить связь, защитить себя и отношения, но со временем видят, что все бесполезно, и тогда появляется желание сдаться. Очень часто подобное состояние начинается у такой пары, в которой оба измотаны напряженной атмосферой и не ощущают никакого облегчения.

Если в ваших отношениях имеет место описанный паттерн, можно попробовать повысить степень зависимости и чувствительности (глава 2), изменить то, как каждый из вас воспринимает другого (глава 7), и обогатить отношения определенными регулярно повторяемыми практиками (глава 11), которые помогут наполнить общение бóльшим смыслом и предсказуемостью.

Прежде чем переходить к описанию следующего этапа, можете попробовать определить, в каком именно типе повторяющегося конфликта вы с партнером, по вашему мнению,

застряли. Таким образом, в ходе чтения книги и нашей дальнейшей работы вам будет понятнее, к чему конкретно следует применять получаемые знания.

## Принятие

Многие пары остаются на стадии напряжения очень долгое время (порой навсегда!). Партнеры в таких случаях не прощают боль, которую когда-то причинили друг другу, и не стараются с пониманием отнестись к особенностям друг друга. Взаимное уважение дается им очень нелегко. Когда пара пребывает на этапе напряжения слишком долго, у партнеров в конце концов остается лишь способность терпеть (безрадостно) друг друга или продолжать конфликты по одним и тем же схемам в надежде, что удастся что-нибудь изменить; однако по прошествии времени выясняется, что результата снова нет. Некоторые, находясь на этапе напряжения и так и не сумев справиться со своими проблемами, разрывают отношения. Но есть и такие пары, которые в этой фазе отношений развиваются: лучше узнают друг друга, начинают понимать, как относиться к нуждам друг друга с уважением, совершенствуются и как личности, и как пара. Делают они это, применяя навыки здорового общения, честно и открыто проявляя себя и выражая желание простить друг друга.

В результате пара переходит на этап принятия. Каждый партнер целиком принимает и себя, и другого как есть. Они понимают, что есть то, что им не по душе, но находят пути, позволяющие жить с этим и не отказываться от взаимоуважения. Они знают, что не все нужды будут удовлетворены, не все интересы можно разделить и не всякие раздражающие факторы преодолеть. В конечном счете эти люди осознают, что они — отдельные живые существа, и, постепенно

отказываясь от своего представления об идеальной паре, принимают свои реальные отношения.

Конечно, порой все равно будут возникать напряженные ситуации, но в таких парах люди не погрязнут в конфликтных паттернах, а станут работать над развитием отношений. В результате им нередко удастся пройти очередное испытание и почувствовать еще более крепкую взаимосвязь.

## На каком этапе находятся ваши отношения?

Если вы читаете эту книгу, то могу предположить, что у вас сейчас не период сильного влечения и не полное принятие. Скорее всего, вы где-то посередине: не можете разобраться с некоторыми из своих мыслей по поводу ваших отношений, проходите через ряд трудных, обескураживающих, повторяющихся паттернов напряженности.

В таком же положении находятся большинство пар, проходящих ко мне в кабинет. К визиту их подталкивает какой-либо возникший в их жизни существенный стрессор (или ряд стрессоров), открывший им глаза на проблемы, которые больше нельзя игнорировать, причинивший им страдания и создавший условия для появления болевых точек, вызывающих, по-видимому, такие неприятные чувства, что терпеть их уже невозможно.

У этих пар фокус внимания довольно далеко ушел от самих отношений. Из-за личных травм и страхов у партнеров возникло нечто вроде туннельного зрения. Это значит, что либо они слишком сосредоточены каждый на себе (своих чувствах, потребностях, целях, желаниях, стремлении наказать другого или изменить его в угоду себе), либо появилась излишняя концентрация на партнере: *«Как мне сделать так, чтобы он полюбил меня, как прежде? Что я могу*

*предпринять, чтобы стать таким, каким меня хочет видеть партнер? Что изменить в своем поведении, чтобы угодить ему?»*

Моя с ними совместная работа заключается в том, чтобы вернуть фокус внимания к отношениям. Приходящим ко мне парам я часто говорю: «Я не тот терапевт, который будет лечить отдельно *вас* или отдельно *вас*. Мое дело — терапия ваших отношений. Именно их я и буду исцелять». А для такого исцеления каждый из партнеров должен уделить необходимое внимание трем составляющим: *уважение к себе, уважение к партнеру, уважение к обоим как к паре*. Начать совершенствование во всех трех направлениях вы сможете, изучая и применяя то, что изложено в этой книге.

Прежде чем начать, я хотела бы задать вам вопрос, который обсуждаю на первой же консультации: «Почему вы считаете, что прийти сюда сегодня — это для вас важно?»

Искать решение проблем вместе — неприятное занятие. Раз вы сейчас читаете эту книгу, что-то в ваших отношениях имеет достаточную значимость для того, чтобы вы захотели создать новые условия для проработки сложившейся ситуации, а также для того, чтобы развивать чувствительность и не забывать о совершенствовании отношений в целом. Если знаете, зачем начинаете этот путь, то у вас всегда будут мотивация и вдохновение, которые помогут не терять из виду определенные проблемы и прилагать усилия, чтобы добиваться перемен.

## **САМОАНАЛИЗ**

Почему ваши отношения важны для вас настолько, что у вас появилась мотивация прочитать эту книгу?

Как вы думаете, какая модель конфликта у вас с партнером повторяется регулярно?

Какую из особенностей вашего партнера вам необходимо принять, чтобы отношения стали лучше? А какую из ваших

особенностей нужно будет принять вашему партнеру ради достижения той же цели?

## **ПОГОВОРИТЕ ОБ ЭТОМ**

Время, которое понадобится для разговора: примерно 20 минут.

В этой книге я не раз предложу вам поговорить с вашим партнером. Это будут разговоры, которые нужно вести в соответствии с определенным планом. Расскажите партнеру, что читаете эту книгу, и выделяйте время (хотя бы 20 минут) на то, чтобы вместе обсуждать идеи, изложенные в каждой конкретной главе. Старайтесь говорить об одной идее за раз, чтобы у вас обоих была возможность как следует обдумать полученную информацию, прежде чем начинать обсуждение следующей мысли. Не переставайте работать над приведенными ниже вопросами до тех пор, пока каждый из вас не даст на них свой ответ.

*Первый вопрос пусть задаст тот из партнеров, кто сейчас живет дальше от своего родного города.*

«Что в наших отношениях для тебя является достаточно важной особенностью, которая может побудить тебя поработать над ними вместе со мной?» (Постарайтесь проявить чувствительность и отвечайте искренне.)

«Как ты думаешь, какая модель конфликта у нас регулярно повторяется?» (Для начала можете кратко рассказать партнеру об описанных в этой главе моделях конфликтов или попросить, чтобы он прочитал о них сам.)

«Одна из твоих особенностей, которую мне нужно принять, чтобы наши отношения стали лучше, заключается в том, что...»

«Одна из моих особенностей, которую тебе нужно принять, чтобы наши отношения стали лучше, заключается в том, что...»

Завершите разговор проявлением взаимной симпатии (вербальным или физическим) и поблагодарите друг друга за то, что выделили время для этого обсуждения.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

