

ГЛАВА 3

Близость и сопереживание

Сопереживание как противоядие
от разобщенности

Почему мы так разобщены в современном обществе? Что значат близость и сопереживание в нашей жизни и почему они так необходимы в романтических отношениях?

СМЫСЛ СОПЕРЕЖИВАНИЯ

Слово *compassion* (сопереживание) происходит от латинского *com* (с) и *pati* (терпеть, страдать), то есть буквально его можно перевести как «страдать с кем-то»*. Определение сопереживания, сформулированное профессором Полом Гилбертом, основателем терапии, сфокусированной на сострадании (*Compassion Focused Therapy*), делится на две

* В оригинале используется термин *compassion*, который в психологической практике имеет устойчивый перевод — «сострадание». В данной книге мы используем синонимы «сопереживание» и «сострадание» в зависимости от контекста. *Прим. ред.*

части: «восприимчивость к своим страданиям и страданиям других людей» и «стремление облегчить их или предотвратить» [9].

По сути, это умение замечать свою боль и боль других людей и сострадать настолько, чтобы захотелось действовать. «Наверное, тебе очень тяжело, чем я могу помочь?» — простой пример сопереживания по отношению к партнеру.

Если между вами и вашим партнером есть близость, тесная связь, вы почувствуете боль и страдания друг друга? Скорее всего, да — в силу так называемой *созвучности*. Если один партнер рассказывает о своих трудностях и негативных эмоциях, у второго повышается уровень стресса [10]. Это связано с человеческой способностью заботиться и сострадать, чему способствует блуждающий нерв, обладающий множеством рецепторов окситоцина, участвующего в привязанности, близости и заботе. Блуждающий нерв активирует парасимпатическую нервную систему, которая замедляет сердцебиение и успокаивает симпатическую нервную систему (реакцию «бей или беги») у обеих сторон — у того, кто говорит, и у того, кто слушает, — в ходе сострадательного общения. Слушая о переживаниях своего партнера, вы периодически вздыхаете — опять-таки под влиянием блуждающего нерва [11].

Блуждающий нерв также помогает восстановить сопереживающую близость, когда отношения накаляются. Мы создаем атмосферу сострадания: дыхание замедляется, смягчая механизм угрозы и возвращая нас к тем тлеющим углям, которые способствуют истинной близости и заботе.

Наша потребность в близости и опеке

Близость и взаимовыручка заложены в наших генах; мы обладаем врожденным стремлением заботиться друг о друге ради выживания вида. Человеческие младенцы рождаются беспомощными и нуждаются в том, чтобы родители помогли им выжить, как и у других млекопитающих. Сравните это с такими рептилиями, как морские черепахи, у которых самка откладывает яйца в песок и покидает их. Выживание зависит от количества детенышей — самка откладывает много яиц, чтобы небольшой процент малышей дожил до репродуктивного возраста и произвел потомство.

Если между нами будет истинная близость, мы сможем выжить и быть счастливыми вместе, но современное общество и наш мозг иногда ставят палки в колеса. Во время глобальной пандемии COVID-19 все убедились, как тяжело нам дается разобщенность. Независимо от культуры и местоположения, мы, люди, стремимся друг к другу и не любим расставаться.

Зачем нам сопереживание в жизни

Пора обсудить, зачем нам нужно сопереживание. Затем, что жизнь — штука сложная, в ней много проблем и страданий.

Все мы сформированы эволюцией

Эволюция оставила нам «побочные эффекты» в виде некоторых функций мозга: мы способны планировать, организовывать, придумывать инновации, но мы также склонны

заикливаться на прошлом, переживать из-за будущего и ругать себя за то, что мы такие, какие есть.

Все мы сформированы нашими генами

Мы не выбираем родителей и свой генетический набор. В нашей короткой жизни — а это всего двадцать пять — тридцать тысяч дней — с уверенностью можно прогнозировать лишь то, что мы состаримся и умрем. Наши гены влияют на страдания, которые мы испытываем: болезни, инвалидность, нарушения здоровья у вас и вашего партнера.

Все мы сформированы нашим опытом

Мы неспособны контролировать многие факторы: где мы родились, в какую школу мы ходили, какой у нас социальный статус, как относились к нам родители. Этот социальный опыт формирует наше поведение и систему ценностей, влияет на наше топливо и на то, сколько искры мы привносим в отношения (высказанные эмоции), а также на нашу способность проявлять сопереживание.

Зачем нам сопереживание в любви

А вот и вторая истина: отношения — тоже сложная штука. Пары часто переживают трудности, неизбежно сталкиваются с разногласиями и обидами. Выражение «любовь зла» совершенно точно отражает действительность; МРТ-сканирование показывает, что болевой центр мозга активизируется, когда мы переживаем отвержение, то есть

мы испытываем *физическую боль*, когда нас отталкивает человек, который нам небезразличен [12]. Известный психолог Стив Хайес, основатель терапии принятия и ответственности, говорит: «Боль причиняет то, что нам небезразлично». Если бы мы были равнодушны к человеку, то не испытывали бы столько боли, когда он обижает или отвергает нас.

Многие важные жизненные решения тоже бывают мучительны. Кто будет заниматься детьми? Мы вообще хотим детей? Как мы будем работать и зарабатывать деньги? Как мы будем проводить время вместе и врозь? Где мы будем жить?

Предыдущим поколениям не нужно было так мучиться — все эти решения принимались за них. В гетеросексуальных парах мужчина обеспечивал семью, а женщина занималась домом. Конечно, некоторые пары менялись ролями, но это не было нормой. Однополые браки были незаконны, и гомосексуализм считался постыдным явлением, которое следовало подавлять или исправлять.

То, что считалось нормой на Западе пятьдесят лет назад, кажется странным и устаревшим сегодня. Движение за права женщин доказало, что женщины в состоянии работать, финансово обеспечивать себя и быть достаточно независимыми, чтобы выжить, разрывая отношения, которые не приносят ничего, кроме боли. Мы на пути к свободе любить независимо от гендерной идентичности и сексуальных предпочтений. За эту свободу боролись прошлые поколения, и борьба продолжается — мы до сих пор еще не ввели равную оплату труда и не положили конец домашнему насилию, дискриминации, вызванной

подсознательными предрассудками, и преступлениям на почве ненависти. В своей книге «Неукротимая» Гленнон Дойл* демонстрирует, что женщины вступают в токсичные отношения и остаются в них из-за стремления угождать и общественного давления — ведь женщина должна быть безупречной и безропотной [13], а движение Black Lives Matter в 2020 году показало нам, что для людей с другим цветом кожи нам тоже еще предстоит многое сделать.

В любящих отношениях все это важно, поскольку это контекст, в котором рождается любовь; нам нужны перемены, чтобы научить мир сопереживанию. Однако кое-что остается прежним — мы все еще влюбляемся, развиваемся и растем. Мы все еще боеем, стареем и умираем. Основные факторы стресса в отношениях все те же: люди изменяют, влюбляются в других, отдаляются друг от друга, сталкиваются с трудностями в разном возрасте и на разных жизненных этапах, переживают скорбь и потери. Перечислим самые распространенные *сложности*:

- вы начали жить вместе или переехали в новый дом/квартиру;
- вы обручились, поженились;
- вы пытаетесь завести ребенка или столкнулись с репродуктивными проблемами;
- вы стали родителями, не высыпаетесь, поменялись ролями;

* Дойл Г. Неукротимая. М. : Livebook, 2021. Прим. ред.

- физические или психические проблемы у одного или обоих партнеров;
- проблемы, связанные с эмоциональной и сексуальной близостью;
- кризис личности и смена ценностей;
- неверность (эмоциональная и физическая);
- финансовые трудности, безработица;
- потеря любимого человека;
- менопауза / проблемы старения;
- опустевшее гнездо, дети покидают дом;
- пенсия, старение, проблемы со здоровьем.

Некоторые факторы еще больше усугубляют эти проблемы: наш *коварный мозг*, наш *жизненный опыт* и наши *эмоциональные системы*.

Наш коварный мозг

Мозг был создан для нас, но не нами, и он навязывает нам мысли, которые мы не выбираем.

Наш жизненный опыт

Мы не виноваты в социальных и генетических факторах, под влиянием которых сформировались мы сами и наш партнер.

Наши эмоциональные системы

В ходе эволюции у нас сформировались определенные эмоции, которые защищают нас, но их сложно сбалансировать.

ПОНИМАНИЕ ВАШЕЙ СВЯЗИ КАК ПАРЫ

Слово *connexio* (связь, близость) образовано от латинских слов *com* (вместе, с) и *nectere* (соединять, связывать). Когда мы выстраиваем с человеком близкие отношения, мы связываем свою жизнь с его жизнью (выражение «связать себя узлами брака» наконец-то обрело смысл!). На православных греческих, а также еврейских брачных церемониях, к примеру, руки жениха и невесты действительно перевязывают, соединяя двух людей.

Насколько эластична ваша связь

Сравним близость, которая связывает вас и вашего партнера, с эластичной резинкой. Она легко растягивается и приспосабливается к трудностям и стрессам, поскольку она мягкая и податливая. Если же оставить ее на солнце, она потеряет эластичность, станет хрупкой, и любое натяжение порвет ее. Но даже в таком случае можно приложить усилия и восстановить связь: склеить то, что порвалось, и жить дальше. Преодолев трудный период, вы будете знать, что ваши отношения не идеальны, но их можно починить и снова сблизиться.

Итак, чтобы близость была долгой и прочной, нужно заботиться о ней, уделять ей внимание и подпитывать ее. Конечно, любые узлы можно разорвать, поэтому необходимо решить, хотим ли мы заделать трещину в отношениях (восстановить связь) или же лучше оставить все как есть

и разойтись. Эта мудрость рождается из сопереживания — к себе и к своему партнеру.

А еще мудрость нужна для того, чтобы выжить в современном мире.

БОЛЬ РАЗОБЩЕННОСТИ

Важно понимать контекст, в котором вы стремитесь обрести любовь, смысл жизни и счастье. В индивидуалистическом западном мире мы нередко гонимся за собственным счастьем и забываем о благополучии окружающих людей. В коллективистских культурах, например в Азии, группа близких людей занимает гораздо более важное место, чем индивид. Однако колоссальный поток информации, в котором все мы живем, пропагандирует именно индивидуалистический подход — набрать больше очков, подняться выше по корпоративной лестнице, быть более востребованным, чем другие (и при этом хорошо выглядеть).

Кейт Мерфи, журналист *The New York Times* и автор книги «Искусство слушать»*, утверждает, что наша разобщенность объясняется неумением слушать в обществе, которое поощряет проецирование информации вместо ее осмысления — мы так заняты тем, чтобы поделиться собственным мнением, что забываем слушать других людей [14]. Поделиться контентом в социальных сетях или отправить сообщение в WhatsApp — это еще не общение.

* Мерфи К. Искусство слушать. Что мы упускаем, разучившись слушать, и как это исправить. М. : Бомбора, 2020. *Прим. ред.*

Как добиться длительных отношений в обществе, которое завязано на разовом потреблении и цифровом безумии?

В обществе, которое дает нам беспрецедентную связь друг с другом, мы стали безмерно одиноки. Моим клиентам сложно найти любовь и счастье, они устали от приложений для свиданий и бесконечных разочарований и отказов, когда достаточно провести пальцем по экрану смартфона — и ты выбрасываешь человека из своей жизни. Мы моментально выносим суждение и отвергаем то, что нам не нравится, стремительно обрабатывая огромное количество информации, и спешим, спешим, спешим — что дальше, что дальше? Мы живем в импульсивном потребительском обществе, где не принято делать паузу, чтобы подумать, потому что это «слишком долго».

Мы разобщены друг с другом и с самими собой, а также с тем, что мы считаем значимым и стоящим. Когда будете ехать в метро или автобусе, оглянитесь вокруг: сколько людей уткнулись в экран? Мобильные телефоны появились давно и с каждым годом становятся все совершеннее; современные смартфоны могут создавать целые миры и сообщества, привязывать нас к социальным сетям и создавать впечатление, что мы не одиноки. Но что происходит, когда мы не отрываемся от телефона за ужином и не слышим, что рассказывает нам партнер о тяжелом рабочем дне? Что происходит, когда мы читаем рабочие письма и злимся, что на нас свалилась куча дел, а наш партнер ждет нас, чтобы вместе посмотреть кино?

Когда связь утеряна

Йоханн Хари, автор книги «Пункт назначения: счастье»*, подчеркивает, что мы утратили связь со многими важными вещами в своей жизни, и считает это одной из причин роста психических проблем, таких как депрессия и тревожность [15]. Он доказывает, что зависимости рождаются как раз из-за того, что мы не хотим присутствовать в собственной жизни — это слишком больно.

Это касается и пар. Если нам слишком больно находиться в наших отношениях, мы отстраняемся; если слишком больно общаться с партнером, мы избегаем его или заглушаем боль. Значит, связь между нами будет разрушена или ослаблена. Следовательно, чтобы укрепить ее, нужно прежде всего осознать эту боль — что именно мучает вас в отношениях с партнером? И что необходимо сделать, чтобы избавиться от подобных мучений и восстановить взаимопонимание, вместо того чтобы еще больше отдаляться? Стоит также подумать, как мы до сих пор пытались решить проблему разорванной связи: усугубляли ситуацию критикой, обвинениями или попытками контролировать друг друга? Как прекратить причинять еще большую боль?

Почему пары теряют связь

Современные пары на Западе постоянно рискуют утратить связь друг с другом. Рассмотрим четыре угрозы.

* Хари Й. Пункт назначения: счастье. Как путешествие длиной 40 000 миль раскрыло реальные причины депрессии и подарило надежду на полноценную жизнь. М. : Бомбора, 2019. *Прим. ред.*

Смартфон

Многие пары обсуждают важные темы в WhatsApp или мессенджере, где эмодзи заменяют искренние чувства и невербальное общение. Это верный путь к непониманию. Некоторые пары находят больше близости в своем смартфоне, чем друг с другом наедине в постели.

Отсутствие баланса

между работой и личной жизнью

Многие пары проводят на работе гораздо больше времени, чем с любимыми, и просто не успевают развивать отношения друг с другом и с членами семьи. Им тяжело найти баланс между работой и личной жизнью, они постоянно стремятся к новым достижениям, а это отнимает время не только на работе, но и дома, потому что они думают лишь о своих планах и задачах, не уделяя внимания родным и близким. Пандемия COVID-19 показала некоторым парам, что для них действительно важно: им захотелось по-другому проводить время, меньше работать и больше общаться друг с другом, при этом оставляя пространство для себя как личности.

Давление идеала

Помешанность на самосовершенствовании достигла своего апогея. Нас убеждают покупать только органические продукты, чаще есть вегетарианские блюда, ходить в спортзал, чтобы обрести «идеальное» тело, и, конечно же, отказаться от одноразового пластика. Хотя все это важно и замечательно, это также создает давление и заполняет наши мысли, вызывая стресс. В современном

обществе бесчинствует перфекционизм, навязывая нам непосильные требования и усиливая психическую нагрузку [16]. Если вы чувствуете это давление, ваши отношения тоже страдают.

Глобализация

Люди тратят на дорогу до работы больше времени, чем раньше, когда они работали в своем районе, а значит, остается меньше времени на общение с любимыми и растет раздражение (из-за пробок, задержек в расписании поездов и т. д.). Люди уезжают далеко от семьи, иногда в другие страны, и, следовательно, получают меньше поддержки во всех своих делах — от переезда до воспитания детей.

Какие из перечисленных факторов разобщенности влияют на ваши отношения?

ЧТО СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ В ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ

Есть много проблем, которые разрушают близость и связь в отношениях, но не все они затрагивают каждую пару.

Оцените по шкале, предложенной ниже, насколько эти проблемные области влияют на ваши отношения, выбрав число от 0 до 10, где 0 означает, что эта область не вызывает никаких трудностей, а 10 — что в данной области имеются серьезные проблемы.

Глава 3. Близость и сопереживание

	Не вызывает никаких проблем	Вызывает небольшие проблемы	Вызывает серьезные проблемы
	0	5	10
1. Эмоциональная близость и привязанность			
2. Совместные занятия; время, которое вы проводите вместе			
3. Общение с членами семьи (вашей и вашего партнера)			
4. Дружба с другими людьми			
5. Финансы			
6. Сексуальная близость			
7. Быт и повседневные заботы			
8. Работа и карьера			
9. Воспитание детей			
10. Общение друг с другом			
11. Доверие и честность			
12. Религия и духовность			
13. Принятие решений			
14. Ваш вариант			

Что вы почувствовали, когда отвечали на эти вопросы? Если вы делали это вместе с партнером, вы отметили одни и те же проблемные области или разные?

КАК НАШ МОЗГ МЕШАЕТ БЛИЗОСТИ

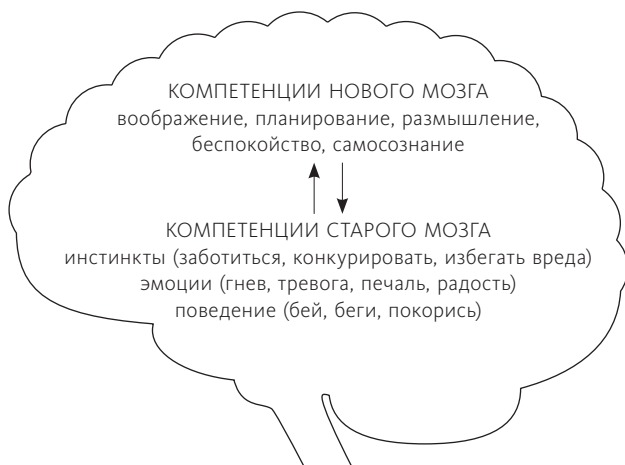
Наверняка вы уже заметили, насколько коварен наш мозг. Чтобы уберечь нас от проблем, он руководствуется девизом «береженого Бог бережет» (главное — безопасность; лучше ничего не менять, чем потом жалеть), который никак не способствует отношениям, поскольку близость между партнерами опирается как раз на риск — когда вы принимаете

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

решение довериться человеку и осмеливается проявить уязвимость.

В современном обществе человеческий мозг, сформированный в ходе эволюции, доставляет нам одни неприятности. В целях простоты будем называть две части мозга, которые нас интересуют в данном контексте, старым мозгом и новым мозгом. Проблема в том, как они взаимодействуют.

Рис. 2. Взаимодействие функций старого и нового мозга



Источник: Бомонт Э., Айронс К. *The Compassionate Mind Workbook*.
London : Robinson, 2017. Приводится с разрешения.

Старый мозг

Старая часть мозга формировалась сотни миллионов лет. Чтобы было проще понять, мы объединим рептильный мозг (такой же, как у рептилий) и палеомаммальный мозг (или лимбическую систему, как у млекопитающих). Основные

задачи — *выживать и размножаться*, а для этого нужно избегать опасностей, поджидающих в мире, чтобы обезопасить себя и защититься от угроз. Старый мозг отвечает за инстинкты, эмоции и поведение.

Основные инстинкты: избегание опасности, поиск еды, стремление к сексу и статусу, а также забота о других (о потомстве).

Основные эмоции: страх, гнев, печаль, отвращение и удивление.

Основные типы поведения: бей, беги, замри (отключение), угождай (покорность).

Новый мозг

Фронтальная кора, или *неокортекс*, унаследована от наших примитивных предков и развивалась около двух миллионов лет. У других видов тоже есть фронтальная кора, но у людей она устроена намного сложнее, давая способность планировать и организовывать, решать проблемы и придумывать новые идеи, а также угадывать чувства и мысли сородичей.

Мы, люди, умеем размышлять о себе и о том, какое впечатление производим на окружающих. Другие млекопитающие не переживают о своем имидже: свиньи не назовут себя толстяками, если прибавят несколько фунтов, и не станут беспокоиться о том, что сородичи сочтут их непривлекательными. Обезьяны не страдают в поисках смысла жизни и не терзают себя за то, что вчера плохо поступили с другой обезьяной. И если один волк нарычит на другого волка, он не подумает, что ему пора записаться на курс по управлению гневом. Иными словами, у животных нет

возможностей нового мозга, которые необходимы, чтобы анализировать себя с любопытством, осуждением и самокритикой, как это делают люди. И они точно не поступают так со своими партнерами.

Та же часть мозга, которая отвечает за воображение, планирование и творчество, позволившие высадить человека на Луну и найти лекарства от смертельных болезней, заставляет нас заикливаться на собственных страданиях. Способность мысленно путешествовать в прошлое и будущее означает, что мы цепляемся за опасность еще долгое время после того, как реальная угроза миновала. Иногда мы так сильно застреваем в этих мыслях, что ходим *по кругу* и сводим себя с ума.

КАК ВОССТАНОВИТЬ БЛИЗОСТЬ

Чем больше мы заботимся о счастье других людей вместо собственного, тем счастливее становимся. Мы забыли об этом в нашем индивидуалистическом обществе с его скоростным ритмом жизни и токсичными условиями, в которых невозможно дышать. Мы обладаем врожденной способностью соперничать друг другу. А также врожденной склонностью к агрессии, враждебности и стремлению защищать свою территорию.

Как найти время для единения

Многочисленные эксперименты показывают, что млекопитающие предпочитают жить в группе, а не в одиночку и иногда даже жертвуют пищей ради близости со своими

(в эксперименте Харлоу с обезьянами малышка-обезьянка отдала предпочтение мягкой «маме», а не проволочной жесткой «маме», хоть и с кормящей бутылочкой) [17]. Сплоченность исчезает в нашем обществе — люди не уделяют ей времени и сил, у них другие приоритеты. «Столько дел; у нас просто нет времени общаться». Но если человеческое единение как раз и ПОРОЖДАЕТ жизнь (ведь наши родители зачали нас именно в момент особой близости) и ПОДДЕРЖИВАЕТ ее (мы зависим друг от друга в том, что касается защиты и безопасности), как же мы можем не ставить его во главу угла? Попробуйте напомнить себе, почему вы решили быть вместе.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ...

Для многих пар начало пути чудесно и сказочно. Вы бросаете друг на друга взгляды, тревожно гадая, взаимно ли ваше чувство. Когда я предлагаю парам вспомнить изначальную близость между ними, их лица озаряются. Иногда достаточно вспомнить ту первую искру, чтобы понять, почему вы выбрали друг друга, и разглядеть в партнере те дорогие вашему сердцу качества даже в самые темные моменты.

ОТКРОВЕННЫЙ ДИАЛОГ

Вместе с партнером ответьте на следующие вопросы:

- Как мы познакомились?
- Как мы поняли, что нравимся друг другу?
- Кто за кем ухаживал? Или это было обоюдное влечение?
- Что привлекло меня в тебе?
- Что привлекло тебя во мне?

Часть I. Обретение ясности в близких отношениях

- Что мне нравилось в том, как ты относился (-ась) ко мне?
- Что из той первой эмоциональной близости мы утратили?

Что вы почувствовали, размышляя об этих первых совместных днях, с нежностью вспоминая о том, как вы влюбились друг в друга, как росла ваша любовь?

РЕЗЮМЕ

Отношения — штука сложная, потому что жизнь сложная. Укрепляйте свою связь с партнером, иначе она оборвется.

Жизнь в современном обществе, сосредоточенном на индивидуальных целях, мешает найти время и желание для заботы о других людях.

В цифровом веке мы гиперсвязаны друг с другом, но при этом чудовищно одиноки, и эту разобщенность можно отчасти объяснить зависимостью от смартфонов. Мы всегда в Сети и всегда чем-то заняты.

Мы обсудили близость и разобщенность, определили, почему нам нужно соперничество в жизни и в любви, а теперь посмотрим, что еще укрепляет и разрушает отношения.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

