ТРЕТИЙ ШАГ

ПОРАБОТАЙТЕ НАД ОТНОШЕНИЯМИ

Вы можете либо чувствовать близость, либо контролировать ее. То и другое одновременно невозможно.

Когда меня спрашивают, что общего у моих пациентов, я всегда отвечаю: «Всем этим людям трудно строить и поддерживать близкие отношения с собой и другими». Очень многие пытаются создать глубокую и осмысленную связь, но их фокус внимания направлен не туда, поэтому они упускают из виду картину целиком. Люди рассказывают мне, что встречаются «не с теми», или вообще не могут никого встретить, или не в силах выбраться из неудовлетворительных отношений. Но вот чего они часто не делают, так это не задают вопрос «почему?». Почему построить отношения стало так трудно? Давайте разберемся вместе.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА И ОТНОШЕНИЯ

То, что мы живем с непроработанной психологической травмой и уже накопили ряд деструктивных стратегий адаптации, чтобы справляться с ней и выживать, неизбежно сказывается на наших отношениях. Однако в первую очередь принципиально важно понимать, *зачем* мы стремимся к связи с теми или иными людьми (как романтическим, так и дружеским) и откуда в нас это стремление.

Наше представление об отношениях формируется в детстве, а отношения с родителями становятся программой, на основе которой мы строим свои ожидания. Та связь и тот контакт, которые мы чувствовали, будучи детьми, определяют, как мы относимся к другим людям во взрослом возрасте в течение всей жизни. Этот прообраз закладывает фундамент любого вербального и невербального общения в наших будущих отношениях и учит нас правильно воспринимать окружающий мир.

Переживая в детстве психологическую травму, мы надеемся, что значимые для нас взрослые призна́ют это и подскажут, как справляться с такими ситуациями. Но если они ничего не замечают или не способны показать, как сделать это экологично, мы запираем свои эмоции внутри и застреваем в них. Если травма не проработана, мы подсознательно ищем возможность снова пережить детский опыт и находим отстраненных и потенциально жестоких партнеров, которые воссоздают подобные ситуации. Мы все еще ждем признания значимости наших чувств и утешения от родительских

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

фигур и нередко попадаем в плен повторяющегося сценария, живя с эмоционально недоступными партнерами, которые не способны строить близкие отношения или жестоки к нам.

Очень многие из нас совершенно не осознают, что сами приближают эти, казалось бы, случайные встречи. Мы чувствуем необъяснимое стремление к нездоровым отношениям, даже когда интуитивно *знаем*, что здесь что-то не так, потому что за страсть и влечение принимаем узнавание знакомой модели. Например, кто-то приглашает вас на свидание, но, хотя вы *могли бы* заметить множество стоп-сигналов, вы упускаете их из виду. Вы не обращаете внимания на то, что этот человек уже состоит в других отношениях, или страдает от алкогольной зависимости, или игнорирует ваши звонки, или уже не раз вел себя жестоко (подчеркните верное), потому что нечто другое заставляет вас сказать ему «да».

В этот момент мы реализуем потребность вновь коснуться семейных ран в стремлении «починить» отношения с родителями. Когда же сделать это не удается, мы говорим себе, что проблема в нас: ведь мы недостаточно хороши, мы ущербны и недостойны любви. При этом, если появляется возможность открыть для себя отношения с более позитивным партнером, мы очень часто пренебрегаем ею. Сколько раз вы слышали (или произносили) фразу: «Он (она) хороший человек, просто не привлекает меня»? Можно ли перевести ее как: «Этот человек вряд ли будет вести себя со мной так жестоко, как мне необходимо, чтобы я почувствовал, что это настоящее проявление любви»? Срабатывает какая-то мощная подсознательная сила, и, чтобы произошли

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

перемены, нужно быть очень осознанными и внимательными.

Почти все без исключения мои пациенты говорят о таких проблемах в этой области жизни:

— неспособность обрести долговременные близкие отношения;
— абьюзивные отношения;
— отсутствие какой-либо формы физической близости;
— травля в кругу друзей или коллективах;
— неспособность установить разумные границы в отношениях (что входит в это понятие, может оказаться для многих неожиданностью, поэтому далее мы поговорим об этом подробнее);
— саботирование отношений;
— неспособность создавать и поддерживать близкие отношения.

Если вы замечаете что-то похожее в своей истории взаимоотношений, вам стоит поразмыслить над тем, что именно *вы* — общий знаменатель во всех этих ситуациях. Это утверждение ни в коем случае не призвано вас обвинить. Оно предлагает вам задуматься: возможно, ваша активная роль в осуществлении подобных сценариев *объясняется* старой непроработанной психологической травмой. Как только мы становимся способны взять на себя ответственность за ту роль, которую играем в отношениях, мы обретаем возможность запустить перемены. Мы наконец осознаём, что именно *мы* создаем их в своей жизни.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА И ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

Теория привязанности была разработана психологом Джоном Боулби в 1950–1960-х годах. Она описывает различные модели нашего взаимодействия с людьми. Давайте уделим время тому, чтобы познакомиться с некоторыми из них*.

Тревожно-избегающий тип привязанности

Если в детстве ваши родители или воспитатели игнорировали вас или не реагировали на ваши желания и потребности, у вас, возможно, сформируется тревожно-избегающий или избегающе-отвергающий тип привязанности. Это значит, что вам трудно построить близкие отношения и вы, скорее всего, избегаете близости. Вы, вероятно, скрытны и замыкаетесь в себе, когда другие открываются вам или демонстрируют эмоции. Но под слоем этих защит вы отчаянно нуждаетесь в контакте и страдаете от одиночества.

Дезорганизованный тип привязанности

У тех, кто в детстве постоянно подвергался эмоциональному или физическому насилию, вероятнее всего, сформируется этот тип привязанности. Если воспитывающий человек, который призван любить вас и заботиться

* В литературе встречаются разные варианты перевода типов привязанности. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

о вас, причиняет вам боль, то, вырастая, вы начинаете бояться одновременно и близости, и одиночества. Вам трудно доверять людям, поэтому вы эмоционально дистанцируетесь. Вас бросает в дрожь от мысли об уязвимости или выражении любви.

Тревожно-амбивалентный тип привязанности

Этот тип привязанности формируется тогда, когда родители или другие воспитатели реагируют на потребности ребенка непоследовательно. Они то отвечают на них, то игнорируют и пренебрегают ими. В таких условиях человек вырастает с ощущением, что он навязывается, и в отношениях часто чувствует тревогу.

Вы, вероятно, жаждете близости, но слишком бдительно следите за поведением партнера. Скорее всего, вы страдаете от ревности, неуверенности и подозрительности.

Весьма полезно поразмышлять, определяете ли вы у себя один из этих типов привязанности, потому что, когда осознаешь, как психологическая травма повлияла на способность строить отношения, получаешь возможность бросить вызов вредоносным стереотипам.

Сейчас я должна обратить ваше внимание на то, что вам может быть очень трудно объективно вспомнить свое детство и верно определить свой тип привязанности. Если многое в этой теме покажется неясным, вам будет сложно соотнести эту информацию с собой. За годы моей работы над собственным исцелением терапевты не раз «возвращали меня к реальности», и это

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

было очень больно. Но я называю этот процесс пробуждением, потому что только так можно по-настоящему увидеть, через что вы прошли, и признать свой опыт и реальность.

ИСЦЕЛЕНИЕ СВОЕГО СЕРДЦА

Мы будем стремиться сформировать так называемый надежный тип привязанности (по Боулби). В этом случае вы способны:

— общаться открыто и конструктивно;
— реагировать на других с эмпатией;
— устанавливать и поддерживать разумные границы;
— выражать и получать физическую близость в адекватной форме;
— чувствовать в себе уверенность;
— решать конфликты путем компромисса.

Это не означает, что человек с надежным типом привязанности никогда не сталкивается с трудностями в отношениях, но он умеет «переваривать» тяжелые события, горевать, когда необходимо, и успешно двигаться вперед.

Если вы дадите себе право поисследовать и более глубоко осмыслить переживания раннего детства, которые повлияли на формирование вашего типа привязанности, то улучшите свои отношения сегодня. Когда я начинаю работу с клиентами и вначале мы изучаем

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

типы привязанности и то, что помешало им обрести близкие отношения, сложнее всего для них преодолеть огромный страх перемен. Какими бы разрушительными ни были эти рано сформировавшиеся модели поведения, они, по крайней мере, знакомы, а оставаться на месте удобно! Теперь ваша очередь осмелеть и хотя бы в порядке эксперимента решиться ступить на эту неизведанную территорию. Просто помните: все будет хорошо и мы вместе не спеша сделаем эти первые шаги.

Когда люди осознают, что в течение жизни были вынуждены следовать ложным паттернам, у многих возникает инстинктивное желание включить внутри себя режим повышенной готовности, в котором они воспринимают любых потенциальных друзей или партнеров крайне подозрительно и настороженно. Они боятся, что, если позволят себе быть уязвимыми, «все повторится». Но так не будет.

Вступая в новые отношения, мы не должны быть ни полностью беззащитными, ни находящимися в глухой обороне. Как преждевременная излишняя открытость, так и воображаемая защищенность просто оттолкнут от нас людей и в очередной раз заставят почувствовать отчуждение и одиночество. Пытаясь «защититься», мы на самом деле лишаем себя шанса построить здоровые отношения с кем-либо.

Тем не менее мы можем научиться устанавливать границы (см. главу «Практика восстановления: устанавливайте и защищайте границы»), которые будут давать людям понять, что мы готовы и что не готовы терпеть. Границы обеспечивают нам страховку, чтобы мы могли рискнуть пойти навстречу другому и впустить его

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

в свой мир настолько быстро, насколько это нам кажется безопасным и осмотрительным.

Один из лучших способов понять, что вы привлекаете правильного романтического партнера, — это быть внимательным к тем отношениям, которые у вас сложились с самим собой. Если вы относитесь к себе с любовью, уважением и добротой, то и в мир, несомненно, транслируете, что заслуживаете такого отношения и ожидаете от других именно его.

#ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

Выделите две минуты, подумайте и вспомните те моменты, когда вы понимали, что действуете вопреки собственным интересам и интуиции. Оглядываясь назад, мы нередко вспоминаем, что тогда внутри явно звучал голос или нас будто вело какое-то ощущение, — но мы их проигнорировали. Выполняя это упражнение, вы обретете уверенность в том, что где-то глубоко внутри точно *знаете*, как позаботиться о себе.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги