

Глава 1

Что такое настоящая близость?

Я часто вспоминаю фильм «В диких условиях» (Into the Wild)* — один из самых противоречивых, которые я когда-либо смотрела. Это удивительная и в то же время болезненная история о парне по имени Кристофер Маккэндлесс, который после окончания колледжа решает отправиться в одиночное путешествие до Аляски. Но не просто путешествие — Кристофер сознательно обрывает все связи с семьей: не берет мобильный телефон, бросает машину в пустыне, открывая с нее номера, и называется новым именем — Александр Суперброяга.

На своем пути герой встречает множество людей. Кто-то относится к нему с равнодушием, а кто-то с неожиданной добротой и открытым сердцем. Но, независимо от того, насколько искренними и теплыми оказываются встречи с этими людьми, Крис неизменно собирает рюкзак и уходит дальше в свое одиночество.

Фильм дался мне нелегко. Одно дело — когда тебя ранили в детстве и ты хранишь обиды на своих близких и, возможно,

* Американский драматический фильм режиссера Шона Пенна по одноименной книге Джона Кракауэра 2007 года. Основан на реальных событиях. *Здесь и далее примечания редактора.*

даже злость, хотя и не осознаешь этого до конца. И совсем другое — когда ты сознательно отказываешься от близости и избегаешь искреннего контакта, даже если жизнь снова и снова дает тебе шанс. Я наблюдала за путешествием парня и все время ловила себя на мысли: сколько же настоящего чутких, смелых и любящих людей встретил он на своем пути! И все же никому из них не позволил стать частью своей жизни. Как не позволил и себе стать частью их жизнью.

Эта история хорошо иллюстрирует то, о чем я пишу в книге. Когда нас слишком сильно ранят, когда предательство повторяется раз за разом, мы превращаемся в одиночек, иногда даже в дикарей, как Крис. Мы можем встречать добрых, искренних людей, но наши сердца остаются слепы: близость не может пробиться сквозь бетонные стены защиты, которые мы вокруг них выстроили.

На протяжении всего фильма мне хотелось сказать Крису об этом. Но, честно говоря, в его жизни и без меня было немало тех, кто пытался разбудить в нем любовь, — от юной девушки, которая прониклась к нему чувствами, до пожилого мужчины, повидавшего жизнь и понимающего цену одиночества. Каждый из них по-своему давал ему возможность выбрать близость.

Последняя фраза, которую Крис записал в своем дневнике:

«Счастье реально лишь тогда, когда его есть с кем разделить».

Эти слова будто подводят итог его пути — долгого побега от близости, благодаря которому он пришел к ее осознанию. Парень искал свободу, но в итоге понял: без связи с другими она превращается в пустоту. Настоящая радость — это

не просто внутреннее состояние, а то, что рождается в контакте, в разделении момента, в теплоте взгляда, в руке, протянутой навстречу.

А еще фраза из дневника Криса идеально отражает причину, по которой я написала книгу. Я и сама пробовала сосредоточиваться на работе, обучении, спорте, да и, чего уж скрывать, на своем внутреннем мире, но полученное при этом не дарило мне энергии жизни — той радости, которую можно с кем-то разделить. Практически став отшельником, я поняла, что вопрос близости — это не вопрос отношений, а поиск ответа на вопрос: что делает нас по-настоящему живыми и счастливыми? И ровно с тем же сталкиваются мои клиенты, да и вообще люди в целом.

Более двух с половиной тысяч лет, а возможно и дольше, философы, мистики, религиозные деятели, а затем ученые и психотерапевты искали ответ на один вопрос: как обрести счастье? Как прийти к ощущению, что сейчас все именно так, как должно быть? Что делает человека по-настоящему целостным?

Этот поиск породил множество различных теорий, подходов и формулировок, отражающих разнообразие взглядов на человеческую природу. Одни утверждали, что счастье — это состояние души, которое можно обрести через духовную практику. Другие искали его в социальных достижениях, третьи — в гармонии с природой.

Так, современные психотерапевты полюбили теорию потребностей, которая гласит, что счастье — это не просто философская категория, а состояние, тесно связанное с реализацией базовых человеческих потребностей. Они даже выделили среди них пять наиболее актуальных (читай: важных).

1. Потребность в привязанности, безопасности и принятии — то, что заложено в нас эволюционно. Как в древние времена человек, оказавшийся вне группы, не имел шансов на выживание, так и сегодня мы становимся тревожными, зависимыми или отчужденными, если нам некому довериться. Ощущение, что мы не одни в этом мире, — базовая защита. Нам важно знать, что мы приняты, что рядом есть те, кто нас любит и в случае трудностей поддержит. Когда эта потребность удовлетворена, мы чувствуем себя спокойно и уверенно.

2. Потребность в автономии, компетентности и идентичности не менее сильна, чем стремление к связи с другими. Человеку важно ощущать свою самостоятельность: знать, что он контролирует свою жизнь, что способен сам принимать решения, формировать свою личность и выстраивать путь. Автономия дает чувство внутренней стойкости, а компетентность — ощущение, что мы чего-то стоим. Когда эта потребность оказывается подавлена (например, из-за гиперопеки в детстве), нам становится сложно принимать решения и нести за них ответственность.

3. Потребность в выражении эмоций и желаний учит нас слышать и выражать себя в противовес подавляющим установкам «не расстраивайся», «не злись», «будь сильным», которые со временем становятся настолько привычными, что мы перестаем осознавать происходящее с нами. Нам оказывается сложно различать оттенки своих эмоций, понимать, что именно мы чувствуем, и объяснять это другим. Но они не исчезают просто потому, что мы их игнорируем, а накапливаются в виде стресса и тревожности, а затем «выходят» в психосоматических проявлениях или

неожиданных эмоциональных всплесках. Умение выражать свои эмоции и потребности — это не каприз, а жизненно важный навык, без которого близость невозможна.

4. Потребность в спонтанности и игре чаще всего недооценивают. Взрослая жизнь порой напоминает череду обязанностей, где нет места игре: нам кажется, что это что-то несерьезное, предназначенное только для детей. Но на самом деле игра — не просто развлечение, а способ переключиться, расслабиться, исследовать мир и себя. Люди, которые не позволяют себе спонтанность, чаще испытывают скуку, тревожность и ощущение, что их жизнь превратилась в бесконечную рутину. Спонтанность и игра возвращают нас в состояние потока, делают более гибкими, творческими, живыми, а еще помогают легче справляться со стрессом, дают радость и ощущение свободы.

5. Потребность в реалистичных границах и самоконтроле не противоречит предыдущему пункту. Без понимания собственных ограничений человек либо растворяется в других, либо теряет контроль над своей жизнью. Границы помогают нам защищать ценности, потребности и ресурсы, а самоконтроль позволяет управлять собой в сложных ситуациях. Это не о жесткой дисциплине, а о способности регулировать свои импульсы, определять приоритеты и выдерживать сложные моменты без эмоциональных срывов.

Так или иначе, каждая из этих потребностей соприкасается с темой близости.

Именно потребности формируют наш внутренний баланс, но близость занимает в этом списке особое место. Мы можем быть разными — интровертами или экстравертами,

склонными к риску или осторожными, — но в одном похожи: мы все без исключения нуждаемся в глубокой искренней связи. Это не просто желание, а фундаментальная часть человеческой природы.

С точки зрения психотерапии близость — это не бонус к жизни, а ее основа. Без нее наши достижения, свобода и успех теряют краски. Мы можем быть богатыми, сильными, независимыми, но, если рядом нет кого-то, с кем можно разделить радость, она становится пустой. Когда рядом нет плеча, на которое можно опереться в трудные моменты, наша сила теряет смысл.

Эта книга не просто о близости. Она о том, как вернуть ее в свою жизнь. Как восстановить внутренний контакт. Как научиться выстраивать настоящие, теплые, глубокие отношения, в которых есть доверие, принятие и свобода быть собой. Как «найти чувство дома», по выражению одной моей клиентки. Не в помещении с кроватью и стенами, а в том месте, где тебя любят просто так. Где близость есть не потому, что ты что-то сделал или заслужил, а потому, что ты просто есть.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

