

## ГЛАВА 8

# *Поиск того, кто примет вас и согреет ваше сердце*

**К**азалось бы, поиск второй половинки — довольно нехитрое предприятие: **«Веселый, романтичный, подтянутый мужчина ищет женщину с аналогичными качествами для вечной любви и дружбы»**. Однако в действительности так бывает довольно редко: встретив этого принца на белом коне, мы задаемся вопросом, какой смысл он вкладывает в слова «подтянутый», «романтичный» или даже «веселый». Осложняет ситуацию и то, что багаж других людей — ваш собственный, я говорила об этом в предыдущих главах.

Но не стоит барахтаться в этих противоречиях. Со-страдательная самоосознанность поможет вам обнаружить, что у вас гораздо больше шансов встретить хорошую партию, чем вам казалось. Я имею в виду не объективно идеального спутника, а человека, который сможет принять вас

и полюбить такими, какие вы есть. Не менее важно и то, что сострадательная самоосознанность поможет вам найти выход из неприятных ситуаций. Вы начнете четко понимать, чего вы ищете в отношениях, и действовать соответственно.

## СТАВИМ ЦЕЛЬ: ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

В отношениях, как и в других сферах жизни, чтобы преуспеть, вы должны понимать, чего хотите. Конечно же, вы можете оказаться в хороших отношениях по воле случая, но даже тогда стоит представлять, какова ваша цель. Цель позволяет выбрать верное направление и пойти по правильному пути.

В общем и целом то, что формирует надежную привязанность в детстве, формирует надежные отношения и во взрослом возрасте. Так что нацельтесь на отношения, отвечающие следующим характеристикам.

**Близость.** Родители нужны детям физически и эмоционально, чтобы те чувствовали себя в безопасности, но во взрослых отношениях более значимую роль играют паттерны эмоциональной близости. Несмотря на то что отношения могут быть напряженными, они вовсе не обречены на провал. Но партнеры должны понимать потребности друг друга и удовлетворять их. Если один из партнеров эмоционально закрыт или враждебен, другой, скорее всего, будет чувствовать себя отвергнутым, одиноким и брошенным, а также сомневаться в своей личной ценности.

**Безопасное убежище.** Так же как ребенок бежит к матери, когда испуган или расстроен, партнеры в здоровых отношениях обращаются друг к другу, когда нуждаются

в одобрении или поддержке. В жизни всегда есть место хотя бы слабой боли и небольшим препятствиям, поэтому важно иметь партнера, который сможет утешить, предоставит помощь в трудную минуту и даст передохнуть от тягот. Люди, которые знают, что у них есть надежное укрытие от непогоды, меньше подвержены стрессу. К сожалению, если один из партнеров пренебрежительно или критически настроен, другой партнер не может обратиться к нему за помощью — а если это сделает, то будет чувствовать себя отверженным.

**Надежная база.** Чтобы в отношениях радоваться жизни и чувствовать любовь, оба партнера должны иметь возможность следовать желаниям своего сердца — или хотя бы просто изучать, какими эти желания могут быть. Здоровые отношения — те, в которых партнеры поддерживают друг друга в этом стремлении.

Размышляя над перечисленными критериями здоровых отношений, помните, что усилия должны прилагать оба партнера. Оба должны быть готовы принимать и быть принятыми, что является основой близости; утешать и получать утешение, обеспечивая безопасное убежище в трудные времена; поддерживать и получать поддержку, чтобы отношения служили надежной базой во время исследования мира. Многих из нас больше волнует, чтобы партнер мог принести нам эти «дары», однако и партнеру не менее важно получать все то же самое от нас, потому что отношения живут и развиваются, если в них придерживаются схемы «брать и отдавать». Важно и то, чтобы вы могли как отдавать, так и принимать.

Этот обзор дает некоторое понимание, чего вам следует ждать, но не поясняет, как выбрать подходящего партнера и как двигаться дальше. Подробнее об этом я расскажу в следующем разделе.

## КАКИЕ КАЧЕСТВА СЛЕДУЕТ ИСКАТЬ В ПАРТНЕРЕ

Хороший партнер способен помочь нам приблизиться к той версии себя, которой вы хотите быть. Исследователи Стивен Дриготас, Кэрил Русбулт, Дженнифер Визелквист и Сара Уиттон (1999) вывели основу этого процесса, назвав его **феноменом Микеланджело**. Как Микеланджело мог разглядеть в каменной глыбе прекрасные формы своих скульптур, так и любящий партнер способен раскрыть в вас лучшее или идеальное «я» и выявить прекрасное начало.

В теории человек, способный на это, обладает приведенными ниже качествами. Уточню, что тот, кто вам подходит, может и не иметь всех этих черт. Это нормально. Приведенный перечень — схематически обозначенный маршрут, над которым стоит подумать (но подумать серьезно), когда вы будете искать потенциального партнера или оценивать, насколько вам подходит человек, находящийся сейчас рядом с вами. Итак, ваш партнер.

**Эмоционально зрелый и обладает надежным типом привязанности.** Такие люди находятся в ладу с собой и окружающими, они эмоционально открыты, а также хотят, чтобы у них и их партнера были разные личные интересы. К тому же они способны открыто, взвешенно и спокойно рефлексировать по поводу себя и своей жизни. Они признают собственные ограничения и ошибки, не меняя при

этом положительного отношения к себе. Понимая, что другие тоже несовершенны, они готовы прощать своих партнеров.

**Способен конструктивно общаться.** Такие люди хорошо умеют слушать и делиться собственными мыслями и чувствами, что помогает им выстраивать и поддерживать близкие отношения. Они способны эффективно решать конфликты. Такие люди в принципе хорошо умеют распознавать свои эмоции и справляться с ними, а это однозначный плюс, когда пытаешься сблизиться с другим человеком и проработать сложности, которые неизбежно возникнут в эмоционально близких отношениях.

**Ценит вас.** Просто влюбиться недостаточно. Отношения создаются совместно и в долгосрочной перспективе могут быть счастливыми только в том случае, если партнер вас уважает и ценит — и работает над тем, чтобы так или иначе демонстрировать это. Партнер должен проявлять к вам интерес, чтобы узнавать вас лучше. Вы будете на вершине счастья и раскроете свой потенциал в полной мере, если вас будут поддерживать в изучении личных интересов.

**Подходит вам.** Совместное времяпрепровождение, дарящее радость, очень важно. А это подразумевает, что у вас должны быть общие интересы. Что, в свою очередь, означает, что вам должно нравиться проводить время вместе, даже если речь идет только о душевных беседах. В долгосрочных отношениях крайне важно разделять или хотя бы уважать ценности друг друга. И чем сильнее эти ценности влияют на повседневную жизнь, тем важнее, чтобы они совпадали. Например, кризис неизбежен, если один партнер хочет детей, а другой категорически против.

А если один из партнеров привык к кочевому образу жизни, то отношения будут складываться лучше, если второго это устраивает.

**Готов к отношениям.** Ваш партнер должен быть готов вкладываться в отношения. Это означает, что он готов посвящать им свои время и внимание — неважно, вместе вы или на расстоянии. Это касается как сексуальной, так и эмоциональной близости. И наконец, потенциально хороший партнер верит, что вы — как пара — отвечаете за счастье друг друга.

Еще раз повторю, так как это очень важно: вам не нужно искать мистера или мисс Идеал, потому что таких людей не существует. Вам даже не нужно искать мистера или мисс Идеал-именно-для-меня, так как это может вылиться в бесконечный перебор кандидатур, подстегиваемый неугасаемой надеждой, что лучший человек находится где-то за углом. Вам стоит искать мистера или мисс Хорош(а)-для-меня. Я не предлагаю вам оставаться с тем, с кем вы несчастливы, я советую убедиться, что вы правильно определили приоритеты. С надежным фундаментом вам будет легче принять незначительную неряшливость, или нежелание делать карьеру, или какой-нибудь другой «недостаток» — и, возможно, вы даже начнете ценить его. Например, более чем скромные карьерные притязания могут говорить о том, насколько ценны для вашего партнера отношения и другие нематериальные аспекты жизни.

И еще одно предупреждение: не отбраковывайте сразу «приятного-но-скучного» претендента. Как отмечают Амир Левин и Рэйчел Хеллер (2010), иногда люди приравнивают свою тревожность в отношениях к состоянию влюбленности.

Если вам комфортно с открытым человеком, ваша тревожность может не активироваться. Поэтому вполне возможно, что «приятный человек», которого вы встретили, отлично вам подходит, несмотря на отсутствие моментального восторга.

### **УПРАЖНЕНИЕ. ПРЕДСТАВЛЯЕМ ИДЕАЛЬНОГО ПАРТНЕРА**

Представьте, что вы идете по пустынной местности и вдруг видите старое обручальное кольцо, наполовину втоптанное в землю. Когда вы поднимаете его и стираете грязь, чтобы получше разглядеть, из него вылетает джинн. Он обладает особой силой призвать партнера вашей мечты или превратить вашего нынешнего неидеального партнера в идеального. Ему нужен только список того, что вы хотите от партнера. Подумайте внимательно, прежде чем отвечать: от этого зависит ваше будущее.

Чтобы помочь себе выполнить задание, напишите список. Включите в него все качества, которые только придут вам в голову: характер, отношения с другими, отношение к вам, данные о нем как о родителе (например, желание им быть, количество желаемых детей или убеждения о роли каждого партнера), работа, физические характеристики, образ жизни, приоритеты и интересы. Добавьте сюда ваше представление о том, как вы будете проводить время вместе.

Чем больше подробностей вы напишете, тем лучше. Конечно, джинна никакого нет (простите!), и вряд ли вы когда-нибудь встретите человека, который будет соответствовать всем пунктам в вашем списке. Но после этого упражнения у вас будет больше шансов понять, подходит ли вам конкретный человек.

**УПРАЖНЕНИЕ. ПРЕДСТАВЛЯЕМ  
ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

«Правильный» партнер помогает развить надежность в себе и отношениях, а также улучшить навыки взаимодействия. Но даже если бы вы могли заказать такого человека, этого было бы недостаточно, чтобы обеспечить вашим отношениям счастливое будущее. Вы должны участвовать в их создании. Поэтому подумайте, какими качествами для построения здоровых отношений вы обладаете и как вы можете измениться и стать лучше, развивая эти качества при поддержке хорошего партнера. При этом не забывайте, что для развития отношений требуется время — и потому, что близость формируется постепенно, и потому, что вы моментально не излечитесь от своих тревог. Чтобы вам проще было это обдумать, ответьте на следующие вопросы.

- Как на вас повлиял бы заботливый, внимательный, верный партнер?
- Как изменились бы ваши ощущения в этих отношениях по сравнению с теми, что вы испытывали в прошлых?
- Какими будут первые сигналы как в общении, так и на уровне ощущений, что эти отношения лучше предыдущих?
- Какие сигналы, как крупные, так и незначительные, вы заметите впоследствии?
- По мере снижения тревожности как еще вы будете вкладываться в отношения? В чем будет состоять отличие от предыдущих отношений?



## Глава 8. Поиск того, кто примет вас и согреет ваше сердце

- Что вы начнете делать меньше по мере снижения тревожности? В чем будет состоять отличие от предыдущих отношений?
- Как партнер и отношения помогут вам справляться с вашей тревожностью?
- Какую реакцию ваше новое поведение вызовет у вашего партнера (по сравнению с реакцией прошлых партнеров на ваше прежнее поведение)?
- Что принципиально иного будет в новых, здоровых отношениях, менее отягченных вашей тревожностью?
- Как эти отношения помогут вам поддерживать новообретенную надежность?

Теперь медленно перечитайте все, что написали. Перечитайте еще раз. Представьте все это. Позвольте образу оформиться. Позвольте себе по-настоящему прочувствовать его. Понимание, как выглядят и ощущаются такие отношения, поможет вам осознать и почувствовать сердцем, чего вы на самом деле ищете.

.....

## В ПОИСКАХ ЗОЛОТА

Даже с инструкцией, что искать в партнере, возникает вопрос: «Как я узнаю, что встретил(а) человека, который мне подходит?» Очень хочется сказать, что вы это почувствуете. Однако это не подразумевает, что вы получите некий однозначный сигнал вроде пения ангелов — на это рассчитывать не следует, потому что впечатления часто бывают обманчивы.

Ваши трудности с признанием своей значимости или привлекательности для других могут влиять на ваши отношения и выбор партнера несколькими способами. Например, вы не сможете провести границу между близостью и навязчивостью. Ваше желание, чтобы партнер или потенциальный партнер был с вами практически постоянно (в качестве доказательства его любви), может заставлять его чувствовать себя неудобно, скованно, ему может казаться, что вы его контролируете, — особенно если он не испытывает той же потребности в близости. Даже если ваш партнер желает близости так же, как и вы, подумайте, поддерживает ли он вас в ваших личных увлечениях или вы пожертвовали этой частью своей жизни ради отношений. А еще вы можете обнаружить, что ваши страхи не дают вам уйти, когда партнер вас отвергает или слишком отдаляется. В подобных ситуациях люди чувствуют, что они «отдали все свои силы» или «потеряли себя» в отношениях.

Если вы относитесь к тем, кто больше сосредоточен на собственной независимости и повседневной деятельности, а не на эмоциональной близости, то ваше одиночество может как сбивать вас с толку, так и мотивировать на поиск партнера. Вы можете выбрать такого же самодостаточного человека, но тогда, скорее всего, будете чувствовать себя еще более одиноко, так как не сумеете в полной мере принять его самодостаточность. С другой стороны, вам может быть некомфортно с человеком, заинтересованным в эмоциональной близости, и его потребность в одобрении вы примете за слабость.

К счастью, используя сострадательную самоосознанность в качестве компаса, вы в состоянии выбраться

из этого хаоса. Отслеживая мысли и эмоции и размышляя о причинах своего внутреннего состояния и своих поступков, вы с большей вероятностью сможете отличить хорошего партнера от того, кто заставит вас страдать. Еще раз подумайте о том, что вы уже узнали о себе, пока читали эту книгу. Если нужно, вернитесь к упражнениям из глав 5 и 6, чтобы отточить сострадательную самоосознанность. После этого еще раз выполните упражнения из этой главы, посвященные поискам идеального партнера. Это поможет вам, когда придется решать, подходит ли вам конкретный человек.

Иногда бывает так, что мы загораемся страстью к новому человеку и испытываем почти неконтролируемое желание сблизиться с ним как можно быстрее. Но если это повторяется из раза в раз, притормозите! Отметьте себе, что быстрое сближение не способствовало развитию долгосрочных, здоровых, счастливых отношений, которых вы хотите. Это не значит, что вихрь романов никогда не приводит ни к чему хорошему, но вы серьезно повысите свои шансы на успех, если выделите время на то, чтобы узнать другого человека и дать ему возможность тоже узнать вас получше.

Даже если вы идеально подходите друг другу и чувствуете, что знаете друг друга «целую вечность», истинная близость не наступит мгновенно. Регулярно напоминайте себе, что вы еще столь многого **не** знаете друг о друге. Чтобы набраться терпения, обратитесь к другим источникам поддержки: к семье, друзьям, а еще к приятным и продуктивным занятиям. Выполните упражнения из главы 7, посвященные доброте к себе. Ощущение принятия и самооценности

в других сферах своей жизни усмирит навязчивое желание получить мгновенную, идеальную (чтобы-меня-не-отвергли) любовь.

Процесс поиска хорошего партнера во многом похож на промывку песка в поисках золота. Так волнуешься, когда видишь, что что-то блестит. Но нужно быть осторожным. Если вы примете пустышку за золото, то почувствуете себя одинокими и удрученными и к тому же потеряете время, которое могли бы потратить на то, чтобы отыскать истинное золото, а может, и надежду когда-либо обрести «богатство». Учитесь распознавать и отбрасывать пустышки. Пусть у вас будет больше уверенности, что найденная любовь окажется настоящей!

## НАСТОРОЖЕННОСТЬ К ПАТТЕРНУ «ПРЕСЛЕДОВАНИЕ — ОТСТРАНЕНИЕ»

В главе 3 я рассказала о такой распространенной проблеме, как паттерн «преследование — отстранение», который формируется между партнером с тревожной привязанностью (чаще это женщина) и избегающим партнером. Отношения, построенные по такой схеме, вряд ли подарят ощущение счастья, истинной поддержки и удовлетворения. Поэтому будьте предельно внимательны, если встретите человека, который проявляет к вам интерес, но как будто равнодушен к вашим чувствам, не уважает или не хочет узнать ваши мысли или интересы, высмеивает вашу потребность в близости, называя ее беспомощностью. В подобных отношениях голова идет кругом от противоречивых сигналов. Человек дает вам надежду, что вас *наконец-то*

полюбили, но при этом поддерживает ваше убеждение, что вы не обладаете ценностью и недостойны любви. Вам начинает казаться, что вы должны лучше стараться, чтобы заслужить желанные любовь и принятие, но ваши усилия не окупаются. Волнение, которое вы испытываете, скорее всего, связано не со счастьем обретения истинной любви, а с тревогой, что вас отвергнут. А из-за потребности другого человека в дистанции вы все время будете чувствовать, что вас отталкивают.

Если вы все же полагаете, что надежда действительно есть, поговорите напрямую с партнером о том, что думаете, чувствуете и хотите получить. Возможно, он захочет вместе с вами работать над улучшением отношений. Кроме того, может выясниться, что проблема больше в ваших страхах, а не в поведении партнера. В этом случае вам следует проработать возникшие вопросы. Для этого вернитесь к упражнениям на развитие сострадательной самооосознанности. Попробуйте также заручиться поддержкой партнера — ведь для трансформации отношений всегда нужны двое. Если партнер не станет работать с вами (кто бы ни был в ответе за текущие проблемы), советую вам пойти на семейную терапию. Если и это не поможет, то стоит серьезно подумать о том, чтобы прекратить подобные отношения.

**УПРАЖНЕНИЕ.** УЧИМСЯ ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ ПАТТЕРНУ  
«ПРЕСЛЕДОВАНИЕ — ОТСТРАНЕНИЕ»

Даже с развитой самооосознанностью может быть очень трудно держаться подальше от деструктивного паттерна «преследование — отстранение». Люди часто хотят

доказать свою ценность и пытаются что-то выжать из угасающих отношений. А если они уходят, то вскоре испытывают потребность вернуться, даже если в глубине души не верят, что партнер изменился. После успешного воссоединения они успокаиваются, им кажется, что партнер снова их любит. Но неприятные ощущения одиночества, чувство, что их отвергают и бросают, обычно очень скоро возвращаются.

Поэтому, если вы решили, что закончить подобные отношения (не имеет значения, новые они или давние) — это наилучший выход, вы очень себе поможете, продумав план и начав действовать с опорой на самосострадание.

**Критически оцените свои отношения.** Как только ваша решимость закончить отношения ослабнет, напомните себе, что у вашего партнера есть склонность отдаляться от вас. Так вы увидите, что ваш партнер не готов к близким отношениям. Это не связано с вашей личной ценностью, это скорее говорит о его проблемах. Подумайте: разве не это вы бы сказали близкому другу в аналогичной ситуации?

**Напоминайте себе, как вы чувствовали себя в этих отношениях.** Разрыв ощущается болезненно, но вспомните, что быть вместе тоже больно. Вы страдаете не столько из-за нехватки любви, сколько из-за потери **фантазии**, что у вас был открытый, поддерживающий и принимающий партнер. Напоминайте себе, что ваша боль понятна, но возвращение к партнеру не исцелит вас. В долгосрочной перспективе единственный способ исцелиться — держаться от него подальше.

В главе 10 вы найдете два упражнения, посвященных этой проблеме: «Стоит ли оно того?» и «Учимся отпускать». Они помогут вам ясно осознать свое решение закончить отношения и укажут, как от него не отступать.

.....

## СПЛЕТИТЕ ПАУТИНУ ПОДДЕРЖКИ

Представьте паутину. Видите, она состоит из множества нитей. Если вы перережете одну, паутина не распадется. Однако если паук сидит на одной-единственной нити и вы разорвете именно ее, то он, естественно, упадет вниз. Аналогичным образом многочисленные социальные связи дают вам больше поддержки.

Конечно, ваши социальные взаимодействия — структура куда более сложная, чем паутина. Но тем не менее верно, что, имея несколько «нитей», вы обеспечите себе бóльшую устойчивость. Если вы в основном полагаетесь на одного человека или пытаетесь найти того единственного, с кем почувствуете себя ценным и нужным, то вы будете цепляться за этого человека изо всех сил. Подобная отчаянная потребность мешает развивать надежность, необходимую для любых здоровых отношений.

Паутина нужна пауку не только в качестве безопасного убежища, но и как охотничий инструмент. Подобным образом здоровые отношения выполняют сразу несколько функций, а не только обеспечивают комфортное состояние. Это источник веселья, радости и сексуального наслаждения, а еще это надежный тыл, благодаря которому вы можете

развивать свой потенциал. Если же вы сосредоточены только на получении одобрения, ваша тревожность мешает вам удовлетворять другие потребности. Например, вы не сумеете полноценно радоваться жизни. Желая одобрения, вы можете увидеть больше внимания и интереса со стороны другого человека, чем он в действительности проявляет.

Чтобы избежать эмоционально травмирующих ситуаций, поддерживайте себя многочисленными нитями. Развивайте отношения с семьей, друзьями и соседями — от знакомых до близких людей. Инвестируйте в работу, хобби и волонтерскую деятельность. Создавайте жизнь, в которой есть множество людей и занятий, готовых вас поддержать, — все они будут давать вам ощущение ценности и нужности.

Некоторые люди не позволяют себе увлечься одним человеком и встречаются с несколькими партнерами одновременно. Ощущение, что вокруг еще много потенциальных партнеров, дает им больше эмоциональной свободы и возможность спокойно обдумать кандидатуру каждого. У тех, кто открыт «просто свиданиям», появляется великолепный шанс решить, являются ли перспективными каждые конкретные отношения. Если вам это подходит, отлично! Действуйте. Если нет, то все же стоит активно ходить на свидания. Ваш партнер мечты может случайно ворваться в вашу жизнь, но более вероятно, что это произойдет, если вы будете находиться там, где второй половинке окажется проще вас найти.

Вам будет легче развивать романтические отношения, если другие сферы вашей жизни уже дарят вам чувство



## *Глава 8. Поиск того, кто примет вас и согреет ваше сердце*

собственной ценности и удовлетворение. Хорошо, если ваш партнер станет тем человеком, к которому вы в первую очередь обратитесь за заботой и поддержкой (вашим главным значимым человеком). Вы начнете эти отношения с ощущением надежности и будете радоваться эмоциональной близости, поддерживать интересы партнера, ожидать, что он поддержит ваши, вместе наслаждаться жизнью и сексуальной близостью.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

