

Любовь на всю жизнь руководство для пар

*Харвилл Хендрикс
Хелен Хант*

Фундаментальная причина недовольства у большинства пар не видна. Формально партнеры ссорятся из-за домашних дел, денег, воспитания детей, выбора места для отпуска, из-за того, что один из них слишком много болтает по телефону. Но подсознательно мы стремимся достичь невидимой цели, заложенной еще в детстве, — восстановить ощущение полноты жизни и радостного единения, с которым приходим в этот мир. Для этого мы и вступаем в любовные отношения. Разумеется, у каждого из нас есть свои особенности, но суть одна — мы хотим испытать с партнером те же ощущения, что давали родители: «Послушай, я хочу, чтобы ты удовлетворил эмоциональные потребности, которые я вынес из детства».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
ЧАСТЬ I. НЕОСОЗНАННОЕ ПАРТНЕРСТВО	19
Глава 1. Любовь, утраченная и обретенная	21
Глава 2. Детские раны	33
Глава 3. Ваше Имаго	51
Глава 4. Романтическая любовь	61
Глава 5. Борьба за власть	76
ЧАСТЬ II. ОСОЗНАННОЕ ПАРТНЕРСТВО	93
Глава 6. Осознание	95
Глава 7. Обязательства	109
Глава 8. Откройте своего партнера	122
Глава 9. Создание зоны поддержки	145
Глава 10. Определите свой курс	160
Глава 11. Создание священного пространства	185
Глава 12. Портрет двух отношений	209
УПРАЖНЕНИЯ	249
Глава 13. Десять шагов к осознанному партнерству	251
Обращение за профессиональной помощью	285
Благодарность Джо Робинсон	287
Благодарности	289
Примечания	293
Библиография	302
Об авторах	312

Все имена и индивидуальные признаки изменены. Некоторые истории разных людей объединены для ясности изложения, конфиденциальности и клинической точности. Мы надеемся, что книга будет полезна парам, но она не заменит помощи лицензированного психотерапевта.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Перед вами полностью переработанное и дополненное издание книги «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар». Это классическая книга, которая помогает менять отношения в течение вот уже более тридцати лет по всему земному шару! Мы рады, что и вы решили приобщиться к этому кругу.

Вот несколько интересных фактов. В 1988 году, через несколько недель после выхода книги, Опра Уинфри рассказала о ней в своем шоу, и это принесло ей премию Emmy. В течение следующих двадцати трех лет книга появлялась в ее шоу более десяти раз и, во многом благодаря этому, одиннадцать раз попадала в список бестселлеров The New York Times. Такое освещение в СМИ привлекло около четырех миллионов читателей по всему миру. Около двух с половиной тысяч психотерапевтов прошли обучение методике Имаго и практикуют ее более чем в пятидесяти странах: теперь это один из самых массовых и популярных видов классической психотерапии для пар.

Но это старые сведения. А вот и новые. Как вы уже заметили, на обложке этого издания два имени, а не одно, как во всех предыдущих. В версии 2008 года Хелен, мой партнер в жизни и работе, была указана в качестве соавтора нового предисловия. Это стало началом процесса, который завершился сейчас. Меня очень вдохновляет, что Хелен теперь открыто признана одним из создателей Имаго-психотерапии отношений.

«Почему только сейчас?» — спросите вы. Мы обсуждали такой вариант в 1988 году, но я [Хелен] твердо его отклонила. Было важно показать именно Харвилла, он этого заслуживал. Публикация давала ему шанс получить известность. Помогать в работе над этой книгой было для меня огромной честью. Но я уделяла много времени семейному бизнесу в Далласе, а также нашей семье и детям, поэтому на тот момент мое участие в проекте было весьма скромным и я предпочла остаться за кадром. Именно талант Хендрикса позволил написать книгу и воплотить прекрасную идею в жизнь. Вносить вклад в содержание — это не то же самое, что писать, поэтому автором был именно Харвилл. Так же было со второй работой, *Keeping the Love You Find: A Personal Guide* («Храните обретенную любовь: персональный гид»); но в третьей книге, посвященной родительскому воспитанию, он уже указал меня в качестве полноценного соавтора. Это стало началом тренда. И все же мы не могли прийти к согласию, как говорить о моем вкладе в создание Имаго-психотерапии.

Давайте перенесемся в прошлое и посмотрим, с чего началась эта история. Мы познакомились в 1977 году — тогда оба были в разводе, поэтому начали встречаться. За несколько месяцев у нас обнаружилось множество общих интересов, и я спросила Харвилла, каким он видит свое будущее. В то время он увольнялся с должности преподавателя Школы теологии Перкинса в Южном методистском университете. Одним из его планов было написание книги. Я спросила его, чему она будет посвящена, и он ответил: «Мне любопытно: почему пары конфликтуют? Почему мечта оборачивается кошмаром?» Меня заинтересовало, как он сам отвечает на этот вопрос, и постепенно беседа стала выглядеть так: один из нас начинал предложение, а другой помогал его закончить. Это продолжалось, пока мы встречались, а потом шесть лет после свадьбы. В 1988 году увидела свет книга *Getting the Love You Want: A Guide for Couples**. Мы с Харвиллом почти непрерывно обсуждаем теорию пар более сорока лет нашего знакомства!

* Хендрикс Х. Библия любовных отношений. М. : Эксмо-Пресс, 2015.

Когда мы размышляли, *каким образом* родилась теория и практика Имаго-психотерапии, я [Харвилл] пришел к выводу, что мы продуктивно дополняем друг друга. У Хелен доминирует правое полушарие головного мозга: она оценивает информацию сквозь призму чувств и ощущений, интуитивно слышит тонкие особенности, видит связи. У меня же главенствует левое полушарие: я оцениваю информацию путем наблюдения и логики и выстраиваю из отдельных элементов целое. Хелен — это источник творчества, а я — архитектор и строитель. Сырой материал, собранный благодаря таким разным психическим подходам, превратился в десять опубликованных книг об интимных отношениях, всемирную организацию Имаго-психотерапевтов — Imago Educators, — а также привлек активистов, которые верят в то, что необходимо самим формировать культуру отношений.

Хотя мы оба более сорока лет создавали и развивали теорию Имаго, на обложке книги значилось только мое имя и я один считался ее автором. Первые десять лет после публикации я единственный профессионально преподавал эту методику и проводил мастер-классы для пар, поэтому для всех создателем Имаго-психотерапии отношений (Imago Relationship Therapy) был только я.

Имя Хелен увековечено в Национальном зале славы женщин за ее деятельность в женском движении. Она всегда боролась за то, чтобы представительницы прекрасного пола имели равное по отношению к сильной половине право голоса не только в обществе, но и в отношениях, дома. Я занимался семейной психотерапией в кабинете, а Хелен была семейным психотерапевтом в глобальном смысле. Помощь парам стала ее призванием еще за десять лет до нашего знакомства, а после того, как мы стали партнерами, создание, развитие и распространение идей Имаго превратилось в часть ее личности. Не вдаваясь в подробности, хотим обратиться к тем, кто считает создателем Имаго-терапии только меня, а Хелен — просто помощником. Шли годы, наши дети покидали семью, брак устоялся, и она полностью занялась тем, что по-настоящему любит делать. Мы начали вдвоем регулярно вести мастер-классы для пар,

выступать на национальных и международных конференциях, писать книги и статьи о нашем методе.

А потом ряд счастливых случайностей подвел к глубокому прозрению. Наша ситуация — просто частный случай мировой проблемы, исторически второстепенного статуса женщины и подсознательной предвзятости по отношению к ее равному с мужчиной положению. Мы с Хелен, сами того не желая, оказались в этом замешаны.

Вот эпизод, который подтолкнул нас к такому выводу. Я [Хелен] опубликовала в издательстве Feminist Press книгу под названием *And the Spirit Moved Them* («И движет ими дух»). Она была посвящена нескольким женщинам, вклад которых в зарождение феминизма в США недооценивали. Я возвращала им заслуженное место в истории. Когда эти личности вышли из тени, на экранах появился фильм «Скрытые фигуры». В нем были показаны афроамериканки, о заслугах которых в космической программе США шестидесятых годов ранее не упоминали. В то же время мы узнали о существовании других книг о представительницах прекрасного пола — политиках и врачах. Это был своего рода тренд времени: выводить женщин из тени окружающих их мужчин.

Хелен привносила в Имаго-терапию женский взгляд, что было важно и для мужчин, и для всего человечества. Меня [Харвилла] осенило: мы неосознанно поддерживаем культурную традицию, которую сознательно не одобряем. Мы понижаем статус женщины до второстепенного. То, что вклад Хелен в Имаго-терапию остается в тени, — просто частный случай исторической ситуации, которая только теперь начинает меняться к лучшему. Это, с одной стороны, шокировало, а с другой — освобождало.

Прозрение разрушило все сомнения: общее авторство нужно указать обязательно. Когда Хелен получила полное и справедливое признание, у нее на глазах появились слезы, а в моем сердце — радость. Выход переработанной версии книги и демонстрация ключевого вклада Хелен в ее создание и публикацию тридцать лет назад позволяют не только восстановить справедливость, но и способствуют равенству представителей

обоих полов во всем мире. Таким образом, настоящее полностью переработанное и обновленное издание с двумя соавторами важно для глобального исторического восстановления социальной справедливости и равенства женщин — а значит, и всеобщего равенства. Описанные в ней процессы приносят читательницам паритет в отношениях, а теперь равны и сами ее соавторы. Время пришло!

Но это еще не все! Теория продолжает развиваться! Годы борьбы за профессиональное равенство в наших отношениях и за личный паритет дома убедили нас, что неравенство — хроническая динамика в парах. Это неудивительно: социальное, экономическое и политическое равноправие женщин представляло собой проблему с момента зарождения цивилизации.

Теперь мы понимаем, что пары испытывают двойную нагрузку. Первая и самая очевидная — это детские раны, из-за которых люди настолько поглощены собой, что не осознают чужого внутреннего мира. Им кажется, будто партнер очень похож на них, а когда реальность расходится с ожиданиями, начинают жаловаться и на близких, и на весь свет. Это приводит к конфликтам и разобщенности — ингредиентам несчастья.

Вторая сложность вытекает из того факта, что пару пронизывает принятая в нашей культуре система ценностей, которая поощряет конкуренцию, подталкивает быть «лучшим» и побеждать любой ценой. Когда такая установка сталкивается с вытекающей из детства потребностью контролировать, отношения оказываются токсичными, а часто просто нежизнеспособными. Отсюда 50-процентный уровень разводов, а 75 процентов пар, которые не разводятся, несчастливы. Эта сложная ситуация портит партнерам жизнь, поскольку их понимание эмоциональных проблем и способы решения продиктованы принятой системой ценностей. Внешнее формирует внутреннее.

Традиционная психотерапия обращалась к изучению внутреннего мира пациента — чувствам, мыслям и воспоминаниям, — чтобы помочь

ему глубже понять себя. Предполагалось, что подобное знание освобождает человека для более здоровых отношений. Но этого не происходит: метод срабатывал примерно в 25 процентах случаев.

Именно поэтому мы [Харвилл и Хелен] переместили внимание с изучения *внутренних* процессов на то, что происходит *вне* человека, *между* людьми. Это вклад Хелен, связанный с учением Мартина Бубера. Мы обнаружили, что, если помочь паре изменить поведение во взаимодействии — а не то, что чувствуют, думают и помнят партнеры по отдельности, — возникает некая связь, появляются новые мысли и воспоминания. В таком сотрудничестве первично то, *как* пары разговаривают друг с другом, а не *о чем* они говорят. Мы начали называть это *Имаго-диалогом*. Эта идея подтолкнула создать соответствующий процесс.

Началось все в 1977 году, на заре наших отношений. Мы сильно поссорились, и в какой-то момент Хелен крикнула: «Стоп! Пусть говорит кто-то один, а другой слушает». Мы так и поступили и, к обоюдному удивлению, успокоились и начали разговаривать без крика. Это был один из первых случаев — но далеко не последний, — когда я [Харвилл] включил в психотерапию предложение Хелен. Тогда оно оказалось важнейшим инструментом, который применяет любой психотерапевт, работающий по нашему методу. Целью лечебного воздействия стало взаимодействие партнеров: в сущности, их внешний, а не внутренний мир. Стало очевидно, что то, *как* партнеры говорят друг с другом, важнее не только *содержания* разговора, но и их детских воспоминаний, и понимания *причин* своего поведения.

Остальное *изумительно*. Психотерапия стала простой, точной и эффективной, хотя и не легкой. Когда пара применяет трехэтапный структурированный *Имаго-диалог*, в отношениях появляется *безопасность*. Этим нельзя поступиться. Благодаря ей партнеры получают возможность показать свою уязвимость, перестать защищаться, открыться и начать, согласно нашей терминологии, *присутствовать* друг для друга. В результате один из них говорит, а другой по-настоящему слушает, без какого-либо негативного отношения к тому, что слышит. Возникает среда, в которой

существующие интимные отношения исцеляют детские травмы и нет необходимости углубляться в воспоминания, чувства и мысли, хотя на протяжении ста лет после возникновения психотерапии это считалось основой. Внешние изменения не только трансформируют внутренний мир, но и лечат прошлое. А присутствие для партнера и отказ от оценок создает эмоциональное равенство, способствующее отходу от культуры соперничества, в которой были нанесены эти раны. От личного — к социальному и политическому. Все и всегда взаимосвязано.

Наконец, мы точнее ответили на вопросы, которые задали в самом начале своих отношений. Почему пары конфликтуют? Откуда берется кошмар? И что с этим сделать? Оказалось, это несложно. Мы уверены, что все дело в «протесте против различий», а также в том, что партнеры из-за неосознанной конкуренции подавляют друг друга морально, а иногда и физически. Это вытекает из культурной системы ценностей, которая нацеливает сражаться за эмоциональные ресурсы в отношениях и быть «правым». Кроме того, конфликт перерастает в борьбу за равенство. Если эта проблема имеет место, значит, есть и неравенство. Неравноправие вызывает тревогу, а она заставляет сильнее защищаться. В таком состоянии партнер либо уходит со сцены и становится равнодушным, либо пара бьется до смерти — отношений или кого-то из соперников.

Вот потому-то мы и настаиваем, что безопасностью поступаться нельзя. Это обязательный *первый шаг* любого *Имаго-диалога*. Благодаря трехэтапному процессу партнеры начинают разговаривать на любые темы без антагонизма, а в остальных аспектах чувствуют единство. Такие беседы помогают меньше реагировать на раздражители. *Второй этап* — полностью убрать негатив ради безопасности. Это тоже не подлежит дискуссии. На *третьем этапе* партнеры должны ежедневно осыпать друг друга свидетельствами поддержки, чтобы укрепить положительную связь.

Если в отношениях царит стабильная безопасность, внутренний мир меняется. Тревога идет на спад. Защищаться больше не надо. Партнер начинает восприниматься позитивно. Взаимодействие приносит больше

радости! Появляются спонтанная игра и ежедневный смех. Возвращается ощущение полноты жизни, и мы чувствуем себя комфортно в соединяющей Вселенной. Так было в самом начале жизненного пути. Мир казался ярким, все пульсировало, было взаимосвязано. Мы чувствовали любопытство и радость. Это было до того, как наши родители погасили свет и все превратилось в оттенки серого с вкраплениями черного. Если восстановить единство, мы вновь увидим яркие краски, партнер и мир снова будут излучать чудесный свет. Мы вернемся к тому, с чего начинали: к полноте жизни и счастливому единению. Это состояние возможно лишь в отношениях с любимым человеком, в надежном и предсказуемо безопасном *пространстве между*.

Мы надеемся встретиться с вами в этой книге и показать путь в землю обетованную. Желаем приятного чтения и удивительных отношений.

Харвилл и Хелен, май 2018 года

ЧАСТЬ I

НЕОСОЗНАННОЕ ПАРТНЕРСТВО

ГЛАВА 1

ЛЮБОВЬ, УТРАЧЕННАЯ И ОБРЕТЕННАЯ

Вот уже тридцать пять лет мы помогаем людям обрести любовь. Мы были свидетелями многочисленных изменений во внешних аспектах взаимоотношений. Например, резко вырос медианный возраст* первого вступления в брак. Когда мы начинали работать с парами, он составлял 23 года у мужчин и 21 — у женщин. К 2017-му этот показатель вырос у мужчин до 30 лет, а у женщин — до 27 [1]. Сейчас необязательно создавать семью в возрасте до 30 лет: человек вполне может учиться, работать и познавать мир. Многие женятся и выходят замуж еще позже, а то и вовсе этого не делают. Кроме того, молодежь относится к браку с подозрением и даже отказывается от него, поскольку перед их глазами очень мало пар, которым хочется подражать.

Тридцать лет назад большинство пар, которыми мы занимались, проводили вместе крайне мало времени, и это забирало из их отношений энергию. Сегодня цифровые технологии еще сильнее сократили живое общение. Проведенный в 2016 году опрос [2] показал, что взрослые тратят на портативные устройства пять часов в день, и это не считая времени у телевизора, приставки, ноутбука и персонального компьютера.

* Медианный возраст — возраст, в отношении которого население делится на две равные части, то есть половина населения старше этого возраста, половина — моложе. *Прим. ред.*

Устройства производства Apple — iPhone и iPad — названы очень точно. В них подчеркнуто I — «я», — а не самые важные для нас коммуникации.

Еще один феномен XXI века — все бóльшая склонность полагаться на интернет. В 1970–1980-х годах люди в основном знакомились в учебных заведениях, на работе и различных мероприятиях. Сегодня миллионы встречают свои половинки на сайтах знакомств. За определенную плату система тщательно проанализирует вашу личность и предпочтения и выдаст список тех, кто подходит вам больше других. Если повезет, попадание будет стопроцентным! Браки теперь заключаются не на небесах, а благодаря компьютерным алгоритмам.

ВЕЧНЫЕ ИСТИНЫ

В новых условиях знакомства и образования пар остаются неизменными два аспекта. Во-первых, люди по-прежнему ищут постоянные отношения. Нам не хватает глубокого ощущения привязанности, радости, которой наполняет обретенная любовь. Недавно на нашем мастер-классе один участник сказал: «Влюбившись в свою жену, я первый раз почувствовал, что меня любят, принимают таким, какой я есть. Это пьянящее чувство». Джон Китс, поэт-романтик XIX века, выразил это так: «Любовь — моя религия, и ты — единственный ее догмат. Ты похитила меня силой, которой я не могу противостоять». Когда человек влюблен, он перестает быть одиноким, ощущает полноту жизни и радостное единение. Вся Вселенная начинает казаться домом, а сила и чудо романтической любви пленяют.

Во-вторых, люди по-прежнему испытывают душевную боль от любовных неурядиц. На нее жаловались еще во времена Клеопатры и Антония; тогда лучшим выходом было самоубийство. Один клиент, от которого ушла девушка, признавался: «Я не мог ни есть, ни спать. Грудь как будто вот-вот готова была взорваться. Я постоянно плакал и не знал, что делать». Эта травма известна с древнейших времен. В медицинском трактате, написанном более трех тысяч лет назад на Ближнем Востоке, указано заболевание под названием «любовные муки» [3]. Если верить

авторам, такие пациенты «постоянно подавлены, у них сжимает горло, еда и питье не доставляют удовольствия, и они без конца повторяют, глубоко вздыхая: “Ах, мое бедное сердце!”».

ЭТО ЛИЧНАЯ ПРОБЛЕМА

Боль утраченной любви знакома нам не понаслышке. Наши первые браки окончились разводом. В моем случае [Харвилл] трудности появились, когда двое детей были еще маленькими. Мы с супругой очень ценили наши отношения и восемь лет интенсивно работали с несколькими психотерапевтами. Ничто не помогло, и мы подали на развод.

Когда я сидел в очереди к судье, чувствовал себя проигравшим вдвойне: и как муж, и как психотерапевт. В тот день я должен был вести курс о семье и браке, а назавтра, как обычно, консультировать несколько пар. Несмотря на профессиональную подготовку, ощущал себя таким же обескураженным и побежденным, как и те, кто ждал вызова рядом со мной.

В течение года после развода я каждое утро просыпался с острым чувством утраты, а перед сном глядел в потолок, пытаюсь найти какое-то объяснение неудачному браку. Безусловно, у нас с женой — как и у многих — был добрый десяток логичных причин развестись. Мне в ней не нравилось одно, ей во мне — другое, у нас были разные интересы и цели, мы смотрели в разные стороны. Но я чувствовал, что за этим списком жалоб есть какое-то главное разочарование, основополагающая причина нашего несчастья, которую так и не удалось сформулировать за восемь лет поисков.

Время шло, и мое отчаяние переросло в острое желание осмыслить эту дилемму. Я не собирался покидать руины своей семьи, не сделав выводов. Два года спустя я познакомился с Хелен.

У меня [Хелен] тоже было двое маленьких детей, и, как и Харвилл, я очень страдала и не могла понять, почему мой первый брак оказался неудачным. Я чувствовала, как между мной и мужем растет отчуждение. Мне казалось, дело в том, что он многие часы проводит на работе,

а я остаюсь дома одна. Но со временем я начала задумываться: нет ли других, менее явных причин увеличения трещины между нами? Почему мы не сумели определить эти глубинные проблемы и решить их?

ИМАГО-ПСИХОТЕРАПИЯ

В тот самый день, когда мы [Харвилл и Хелен] познакомились, у нас обнаружился активный интерес к психологии отношений. Харвилл был клиническим пастырским консультантом, а Хелен работала над магистерской диссертацией по консультированию в Южном методистском университете. В период ухаживания мы подолгу собирали идеи из самых разных областей, включая философию, религию, феминизм и физику, а на свиданиях делились своими открытиями.

Имаго-терапия, которой посвящена эта книга, родилась за десятилетия совместной работы и окончательно сплавилась в тигле нашего брака. За последние тридцать пять лет мы применяли этот подход к тысячам пар как во время частных консультаций, так и на групповых мастер-классах, которые теперь ведем вдвоем.

Работа с таким множеством людей помогла нам глубже понять, как работает брак, почему он может распасться и как паре возродить связь и вновь пережить радость и чудо первой влюбленности. Опираясь на эти идеи, мы делали Имаго-терапию все более и более эффективной и сегодня можем помочь партнерам получить любовь своей мечты быстрее, чем раньше, и с лучшим результатом.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Одна из важнейших идей Имаго-терапии заключается в том, что фундаментальная причина недовольства большинства пар не видна. Формально партнеры спорят о домашних делах, деньгах, воспитании детей, следующем отпуске, о том, кто слишком много болтает по мобильному. За пределами осознания, однако, каждый следует неписаному плану,

сложившемуся еще в детстве: восстановить ощущение полноты жизни и радостного единения, с которым человек приходит в этот мир. Специфика этой программы уникальна для каждого, однако главная цель одинакова: испытать с партнером те же ощущения, которые давали родители. И люди ставят эту задачу перед самыми близкими! «Послушай, я хочу, чтобы ты удовлетворил эмоциональные потребности, которые я вынес из детства».

Большинство из нас очень недооценивают мощь подсознания. Чтобы лучше понять его всепроникающее воздействие, приведем аналогию. Днем звезд не видно. Мы говорим, что они «появляются» на небе, хотя они никуда и не исчезали. Число их тоже сложно оценить. На городском небосклоне заметно какое-то количество тусклых точек, и мы предполагаем, что больше там ничего нет. Если отъехать подальше от искусственной иллюминации, усеянная искрами ночная высь поразит своим блеском. Но только изучение астрономии открывает истину: сотни тысяч звезд, которые видны за городом ясной безлунной ночью, — это лишь малая часть светил во Вселенной, а многие из светящихся точек, которые мы считаем звездами, на самом деле целые галактики. То же самое с подсознанием. Упорядоченные, логичные, осознанные мысли — всего лишь тонкая вуаль над подсознанием, которое функционирует постоянно. Когда мы влюбляемся, бессознательное, живущее в вечном «сейчас» и лишь смутно представляющее себе внешний мир, пытается воссоздать наше детство, воскресить прошлое. Дело не в привычке и не в слепом желании, а в потребности залечить старые раны.

Мало кто осознает этот план, а многие вообще отрицают его существование. «Как связаны мое детство и то, что партнер пьет? Мне надо решать проблему здесь и сейчас». А ведь одним из источников проблем с алкоголем может быть то, что вторая половинка недоступна, и возникшая ситуация, в свою очередь, поддерживает эту недоступность, отсутствие связи. Еще многие не знают, что обоюдное ощущение разрыва — это повторение детской травмы обоих супругов. Партнер отчасти виновен в наших жалобах, но мы на подсознательном уровне ожидаем,

что он будет интуитивно угадывать и удовлетворять наши потребности, не прося ничего взамен. А еще мы выбрали его, чтобы вновь пережить старые чувства, исцелить грусть и боль прошлого.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МОЗГ

Как удовлетворить потребности из прошлого, даже не осознавая их? Новые сведения о нашем мозге помогают лучше понять потенциал, который есть в каждом из нас, чтобы восстановить утраченную радость.

Давайте вкратце рассмотрим строение этого загадочного органа, состоящего из множества разных отделов. Чтобы было проще, разделим мозг на три концентрических слоя [4].

Мозговой ствол — самый глубокий и наиболее примитивный слой — управляет потоком сообщений между мозгом и остальным организмом и контролирует дыхание, глотание, частоту сердечных сокращений, артериальное давление и другие жизненно важные функции. Он расположен у основания черепа и иногда именуется рептильным, поскольку есть у всех позвоночных — от пресмыкающихся до млекопитающих.

Сверху мозговой ствол окаймляет лимбическая система, которая отвечает за долговременную память и где формируются сильные эмоции. Ученые научились хирургически стимулировать лимбическую систему у лабораторных животных и создавать спонтанные приливы страха и агрессии. В отношениях вы можете как отправлять, так и получать такого рода импульсивные всплески!

В этой книге мы будем называть ствол и лимбическую систему древним мозгом. Будем считать, что это жесткая программа, «внедренная» в подсознание, которая определяет большинство ваших непроизвольных реакций.

Третья область — кора головного мозга — окружает сверху два внутренних слоя. Она намного массивнее, покрыта бороздами и у *Homo sapiens* развита лучше всего. Здесь выполняется большинство когнитивных

функций. Мы будем называть кору новым мозгом, поскольку в ходе эволюции она возникла последней.

Префронтальная кора нового мозга — это сознательная, бодрствующая часть вашей личности, которая ежедневно контактирует с окружающим миром. Она принимает решения, думает, наблюдает, планирует, предвосхищает, упорядочивает информацию, генерирует идеи. Новый мозг от природы логичен и пытается у любой причины увидеть следствие, а для каждого следствия найти причину. В целом именно эту аналитическую, исследующую, задающую вопросы часть мозга вы считаете *собой*. Если партнеры подключают к отношениям новый мозг, это может скорректировать и смягчить некоторые эмоциональные реакции, вызванные древним мозгом.

ЛОГИКА ДРЕВНЕГО МОЗГА

В отличие от нового мозга, большинство функций древнего человек не осознает, и они остаются на уровне подсознания. Специалисты утверждают, что древний мозг заботится прежде всего о самосохранении. Он всегда на чеку и постоянно задает первобытный вопрос: «Опасно или нет?»

Выполняя свою работу — обеспечение безопасности, — древний мозг действует совершенно не так, как новый. Одно из важнейших различий между ними состоит в том, что древний мозг имеет туманное представление о внешнем мире. В отличие от нового, который полагается на прямое восприятие мира вокруг, старый получает информацию из образов, символов и мыслей, сформированных новым.

Эти данные он сортирует на большие категории. Например, новый мозг легко видит разницу между Джоном, Сьюзи и Роберто, а древний решает, в какую из шести групп их отнести: 1) те, кого надо кормить; 2) те, кто кормит; 3) те, с кем надо заняться сексом; 4) те, от кого надо бежать; 5) те, кому надо подчиниться; 6) те, на кого надо напасть [5].

Тонкости вроде «сосед», «двоюродный брат», «мать» и «супруг» от него ускользают.

Древний и новый мозг очень отличаются друг от друга, но они постоянно обмениваются информацией и интерпретируют ее. Это помогает объяснить, почему некоторые действия партнера вызывают, казалось бы, непропорциональную реакцию.

Давайте предположим, что вы мужчина средних лет, менеджер среднего звена в средних размеров компании. На работе был сложный день, вы уладили вопрос с важным клиентом и внесли последние штрихи в бюджет на много миллионов долларов. Теперь вы едете домой, и вам очень хочется поделиться с женой своими успехами. По дороге получаете от нее сообщение: она задерживается и будет лишь через несколько часов. Но вы так надеялись, что она *уже* вас ждет! Поставив машину в гараж, вы входите в пустой дом. Что теперь? Оправиться от разочарования, насладиться моментом одиночества и сделать последнюю сверку бюджета? Разумеется, но сначала вы идете напрямик к морозильнику и достаете порцию ванильного мороженого — дежурное средство, чтобы подавить гнев и разочарование.

Когда жена наконец приходит домой, вы ощущаете холод и отстраненность. На следующий день тоже ведете себя сдержанно: выкладываете рабочие документы на обеденный стол и едва поднимаете глаза, а потом весь вечер смотрите по телевизору спортивные программы.

По прошествии времени ваша реакция может показаться вам странной. Вы же отлично знаете, что у жены тоже очень ответственная работа и ей приходится задерживаться. Почему вы так на нее рассердились? Откуда взялось чувство, что она вас предала? Дело в том, что отсутствие жены пробудило в вашем подсознании те самые ощущения, которые вы пережили много лет назад. Ваши родители были постоянно заняты, и вам приходилось оставаться в группе продленного дня вплоть до ужина, когда вас забирала мать. Вы завидовали друзьям, которые шли домой сразу после уроков. Став подростком, вы возвращались после школы в пустой дом и часами сидели у телевизора в ожидании родителей. Часто

они возвращались слишком уставшими и не могли расслабиться и уделить вам внимание.

Прошли десятилетия, но прежние переживания не оставляют в покое и словно грызут вас изнутри — потому вы так остро реагируете на позднее возвращение супруги. Для вашего древнего мозга это то же самое ощущение покинутости, что и в детстве.

ФОРМИРОВАНИЕ НОВЫХ ПУТЕЙ

Если вы осозн^аете нежелательное вторжение прошлого в подсознание и начнете им управлять, ваши отношения с партнером станут менее эмоциональными и более разумными. Древний мозг не будет задавать тон вашему поведению, и вы научитесь руководствоваться разумом, а не чувствами. Уровень стресса снизится, вы откроетесь друг другу и сможете наслаждаться совместным времяпрепровождением.

Но как к этому прийти? Как уменьшить влияние прошлого опыта, если мы не осознаём болезненные эпизоды даже из собственной жизни, не говоря уже о жизни своей половинки?

В этом помогут несколько упражнений Имаго-терапии. За удивительно короткое время вы определите ключевые проблемы, которые мешают создать безопасные любовные отношения. (Упражнения приведены в третьей части книги. Прежде чем их выполнять, полностью прочитайте первую и вторую части.) Новое понимание повысит вашу чувствительность к неудовлетворенным потребностям партнера и пробудит желание исполнить его мечты.

Ключевая идея нашей работы заключается в том, что неосознанная цель брака — завершить детство, а ключевой подход — освоить навык *диалога*. Благодаря радикально новому способу общения диалоги в паре станут безопасными. Практикуя это незаменимое упражнение, вы создадите атмосферу надежности, в которой начнете понимать друг друга глубже, чем когда бы то ни было. О первостепенном значении безопасности забывать нельзя. Научившись обеспечивать ее, вы сможете

затрагивать чувствительные проблемы, не скатываясь в ссоры, отчаяние и безысходность. Еще одно важнейшее упражнение — *запрос на изменение поведения* — научит превращать свое недовольство в запрос, а его, в свою очередь, в простое, реализуемое поведение. Если убрать сопутствующую отчаянию критику, пространство между вами останется безопасным.

Воплощая шаг за шагом принципы Имаго-терапии, вы сформируете между вами зону безопасности — священное пространство, которое мы называем *пространством между*. Оно необходимо, чтобы достичь настоящей любви. Эту зону можно сравнить с протекающей между вами рекой. Вы оба пьете из нее и купаетесь в ней, поэтому нельзя допустить, чтобы она была замусорена и отравлена. От взаимодействий в этом пространстве зависят ваши внутренние ощущения. Чтобы вода была чистой и прозрачной, надо перестать наполнять ее критикой и болезненными замечаниями, заменив их взаимным уважением и безопасным поведением. Вместо заботы о себе нужно побеспокоиться о *пространстве между* вами.

НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ГОЛОВНОМ МОЗГЕ

В 1990-е годы нейробиология добилась больших успехов, и меня [Хелен] увлекла концепция нейропластичности, согласно которой человеческий мозг может меняться в результате взаимодействий с людьми и внешним миром. До этого считалось, что такого рода эффект невозможен. Существование «социального мозга», на который влияют отношения, помогает объяснить сильное преобразующее воздействие упражнений Имаго-терапии: изменения в головном мозге происходят при любом взаимодействии с другими людьми.

Благодаря экспериментам на животных и сложным методам визуализации неврологи обнаружили, что детский опыт фиксируется в мозге в виде химических связей между нейронами. Болезненные переживания образуют особо прочные связи, сила которых определяется более интенсивным потоком химических веществ — нейромедиаторов. Всякий раз,

когда вы испытываете схожие чувства, этот путь укрепляется. Когда у вас с партнером происходит конфликт, этот скрытый путь может усилить реакцию. Мы называем такое психическое состояние *постсемейным стрессовым расстройством* (ПССР). Оно может возникать при очень сильном стрессе в отношениях. Некоторые считают, что этот эффект аналогичен посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) у людей, участвовавших в боевых действиях, переживших природные катаклизмы и находившихся в зоне военных конфликтов. Спустя долгое время после перенесенного стресса страдающие ПТСР замечают, что некоторые жизненные ситуации — особенно напоминающие исходную психическую травму — вызывают сильнейшую тревогу. Этот феномен не столь выражен, если связан со сравнительно мягкими межличностными проблемами, которые большинство из нас испытывают в детстве, но даже этот эмоциональный багаж усиливает конфликты с партнером и способен разорвать связь в паре, поскольку вызывает тревожность, аналогичную испытанной в детстве.

Имаго-терапия может вызвать «короткое замыкание» в этой нежелательной турбулентности, помогая создать и укрепить новые нервные пути. Древний мозг кодирует положительный опыт общения с партнером в новых связях между клетками головного мозга. Чем больше таких позитивных взаимодействий, тем прочнее новый путь, а старый и разрушительный — тот, что возник в детстве, — начнет терять силу (между клетками течет меньше сообщений) и перестанет влиять на ваши отношения [6].

Мы сравниваем этот процесс со строительством новой автострады неподалеку от старого шоссе. Люди привыкают к новой дороге, а на старой, узкой, проводят все меньше времени. Если же они случайно сворачивают туда, то сразу это видят и вспоминают, что у них есть другой путь. Со временем старую дорогу перестают обслуживать, асфальт на ней трескается и зарастает сорняками, а все движение переходит на новую автостраду.

Мы были свидетелями такого преобразования у многих пар, которые участвовали в сеансах психотерапии и обучении по методу Имаго.

По мере того как негативный опыт прошлого перестает вмешиваться в повседневную жизнь партнеров, идет на убыль, реакция на то, что происходит между ними, становится более здоровой. Эмоциональные вспышки случаются реже, а совместное времяпрепровождение становится спокойнее. Новые, безопасные, более близкие отношения превращаются в источник радости и молодости.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

