

РАСС ХЭРРИС

ОСОЗНАННАЯ ЛЮБОВЬ



*КАК УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ
С ПОМОЩЬЮ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ
И ОТВЕТСТВЕННОСТИ*

МИФ Кругозор

Расс Хэррис

**Осознанная любовь. Как улучшить
отношения с помощью терапии
принятия и ответственности**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2009

УДК 159.9.072.5:159.942
ББК 88.845

Хэррис Р.

Осознанная любовь. Как улучшить отношения с помощью терапии принятия и ответственности / Р. Хэррис — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2009 — (МИФ Кругозор)

ISBN 978-5-00169-567-7

Практическое руководство по методу терапии принятия и ответственности предназначено для всех, кому сложно наладить отношения из-за нереалистичных ожиданий к партнеру. Автор подробно разбирает типичные ситуации и ошибочные мыслительные паттерны и предлагает путь к стабилизации и гармоничным отношениям. Книга будет интересна всем, кто состоит в отношениях или ищет пару, а также специалистам в области семейной терапии. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.9.072.5:159.942
ББК 88.845

ISBN 978-5-00169-567-7

© Хэррис Р., 2009
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2009

Содержание

Предисловие. Запутанная история	6
Часть 1. Путаница	9
Глава 1. Миссия невыполнима?	9
Глава 2. В чем ваша проблема?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Расс Хэррис
Осознанная любовь. Как улучшить
отношения с помощью терапии
принятия и ответственности

Издано с разрешения New Harbinger Publications

Книгу рекомендовала к изданию Екатерина Крупкина

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Copyright 2009 by Russ Harris and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609 All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



Предисловие. Запутанная история

Взаимоотношения – это нечто волшебное и одновременно ужасное. Мы то возносимся на вершину блаженства, то падаем в глубину отчаяния, раз – взлетаем на крыльях любви, другой – срываемся с высоты и шлепаемся в грязь. Когда ваши отношения только расцветают, вы с нежностью обнимаете друг друга, сердце стучит в груди с неутомимостью профессионального боксера, сложно поверить, что однажды – причем, скоро – эти безмятежные чувства вас покинут. Да-да, покинут. Растворятся. Исчезнут без следа. И вместо них вы, возможно, ощутите гнев, страх, сожаление, разочарование, одиночество, раскаяние или безысходность. А может, даже горечь, презрение, отвращение и ненависть.

Почему так происходит? Все просто: чувства изменчивы. Они как погода: она меняется даже в относительно стабильные дни. Каким бы замечательным ни был ваш партнер, какими бы прекрасными ни были отношения – первоначально зародившееся чувство любви непостоянно. Но не волнуйтесь: несмотря на неизбежность исчезновения, это чувство вновь вернется. Затем снова пропадет. И снова появится. И этот цикл будет повторяться до конца вашей жизни. Так происходит со всеми человеческими чувствами – от страха и гнева до веселья и безмятежности. Эмоции приходят и уходят – подобно тому, как зиму сменяет весна.

В глубине души мы все это понимаем, но предпочитаем не задумываться. Мы цепляемся за свою любовь и считаем, что она будет длиться вечно. Мы ожидаем, что партнер будет делать то, что нам нужно, верить в то, во что нам хочется, чтобы он верил, исполнять наши прихоти, да и в целом сделает нашу жизнь лучше, проще и счастливее. А затем наши мечты сталкиваются с реальностью, и мы огорчаемся. Ирония в том, что люди, с которыми мы проводим больше всего времени и кого лучше всего знаем, чаще всего выводят нас из себя. Нам неприятно услышать язвительное замечание или суровую критику, получить холодный отказ или пережить вспышку гнева со стороны начальника, соседа или коллеги по работе. Но когда на их месте любимый человек – становится особенно больно. И никакого рецепта здесь нет: любовь делает человека уязвимым. Открываясь и доверяя кому-то, позволяя проникнуть к нам в сердце, минуя все защитные барьеры, мы даем ему возможность нас ранить. Любовь и боль, как партнеры в танце, они идут рука об руку. Не верьте мне на слово, обратитесь к своему опыту. Были ли у вас с кем-то длительные близкие отношения, не омраченные неприятными эмоциями?

Можно привести такой пример: если вы живете в собственном доме, придется нести расходы по его обслуживанию и ремонту, оплачивать счета за отопление; если у вас есть ребенок – испачканные подгузники и бессонные ночи гарантированы; а если у вас близкие взаимоотношения с кем-то – вы непременно столкнетесь с болезненными эмоциями и стрессом. Давайте посмотрим правде в глаза. С партнером вы испытаете восторг, воодушевление и трепет, но порой ваша жизнь будет превращаться в настоящий кошмар. У звезд эстрады, поэтов, писателей-романистов и создателей поздравительных открыток есть законный интерес, чтобы игнорировать эту неудобную реальность. Они хотят заставить нас верить в старую сказку: каждого из нас ждет идеальный партнер, без которого мы ущербны, не реализованы и обречены на неполноценное существование. Когда мы встретим свою идеальную вторую половинку, мы любимся и будем вечно пребывать в этом безмятежном состоянии.

Конечно, я несколько преувеличил. Но все же большинство из нас живет нереальными ожиданиями в отношении любви и близости. А фильмы, романы, пьесы, песни, телепередачи, поэзия, журналы, газеты, сплетни коллег, благожелательно настроенные друзья и даже книги по саморазвитию поддерживают эти не соответствующие действительности убеждения. К несчастью, если мы позволим себе выстраивать жизнь по подобным ориентирам, то окажемся в порочном круге, где любая попытка найти вечную любовь приведет к краху.

Бессмысленные попытки найти любовь приводят к разрушению современного общества. В большинстве западных стран количество разводов сегодня приближается к 50 %. При этом многие из тех, кто состоит в браке, страдают, ощущают пустоту и одиночество. Люди все больше боятся долгосрочных отношений (неважно, официальных или нет): партнеров пугает мысль, что все закончится слезами, горечью и судебными процессами. Неудивительно, что на сегодняшний день одиноких людей больше, чем когда-либо.

Звучит безжалостно, грустно и неутешительно? Да, но в этой неразберихе можно навести порядок, и вы узнаете как. Вы поймете, как отказаться от бесполезных мифов о любви, как построить подлинные близкие, теплые долгосрочные отношения и как реагировать на тягостные мысли и ощущения, которые неизбежно возникнут. Вы научитесь справляться с грустью, неприятием и страхом, управлять гневом, разочарованием и обидой, прощать себя и свою вторую половину, восстанавливать доверие, если оно было подорвано. Вы узнаете, как снизить уровень напряжения и стресса, обсуждая взаимные потребности и разногласия, и как преобразовать возникшие в результате конфликта боль и обиду в заботу и сострадание.

Терапия принятия и ответственности

В основе этой книги новый, революционный подход в психологии, известный как терапия принятия и ответственности (АСТ)¹. Ее основоположник – Стивен Хайес с коллегами Кирком Стросалом и Келли Уилсон². АСТ – это научный подход, доказавший свою эффективность при работе со множеством тяжелых расстройств – от стресса на работе до депрессии, наркотической зависимости и психических заболеваний. Любопытно, что хотя этот метод основан на передовых исследованиях в области бихевиоризма, в нем прослеживается также поразительное сходство с некоторыми древними восточными традициями.

АСТ основана на принципах, позволяющих развить психологическую гибкость. От нее напрямую зависит качество нашей жизни, что подтверждают результаты научных исследований. Что же это означает? *Психологическая гибкость* – способность подойти к ситуации открыто, осознанно и внимательно и предпринять эффективные шаги, исходя из своих ценностей (скрытых в глубине души представлений о том, кем хотите быть и каких принципов придерживаться в жизни). Сбивает с толку? Позвольте мне разъяснить. Психологическая гибкость подразумевает два ключевых момента.

1. Способность к присутствию в настоящем моменте, или вовлеченности. Она позволяет:

- понять, что вы живете здесь и сейчас, реагировать открыто и проявлять интерес;
- увлечься и углубиться в процесс;
- снизить степень влияния тягостных мыслей и чувств.

2. Способность к проактивности, то есть умение:

- реагировать осознанно, а не импульсивно;
- черпать вдохновение и ориентироваться на свои главные ценности;
- быть гибким и приспосабливаться к ситуации.

Психологическая гибкость позволяет эффективно работать со сложными эмоциями, прерывать бесполезные мыслительные процессы, преодолевать ограничивающие барьеры, сосре-

¹ Терапия принятия и ответственности (англ. АСТ – аббревиатура произносится не по буквам, а как английское слово *act* – «действовать»).

² Hayes, Steven C., Kirk Strosahl and Kelly G. Wilson. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford, 1999.

доточиваться на том, что делаете, оставаться в текущем моменте и менять неэффективные и саморазрушающие модели поведения и в итоге выстраивать более прочные отношения.

АСТ разработали для борьбы с тревогой и депрессией, но метод подходит и для работы с парами. Об этом пойдет речь в книге, но вы можете использовать описанные принципы для улучшения любых важных взаимоотношений: с детьми, родителями, друзьями, соседями или коллегами.

Для кого эта книга?

Мой труд охватывает ряд вопросов, которые возникают практически у всех пар (за исключением таких крайних проявлений, как бытовое насилие или тяжелая зависимость). Можно выделить четыре категории читателей, которым она будет интересна.

- Ваши отношения в целом неплохи, но вы хотите их углубить.
- Ваши отношения никуда не годятся, но вы хотите все исправить.
- У вас сейчас нет пары, но вы хотите понять, что пошло не так в прошлый раз, чтобы лучше подготовиться к будущим отношениям.
- Вы врач, куратор или наставник и ищете новые идеи для работы с парами.

Если вы относите себя к одной из двух первых категорий, пригласите партнера работать по книге вместе с вами. Но если ему это не интересно, вы можете улучшать отношения самостоятельно.

Как пользоваться книгой

Книга «Осознанная любовь» состоит из трех частей. В первой, которая называется «Путаница», мы разберем, что не так в ваших отношениях. Во второй части – «Берем на себя обязательства» – выясним, оставаться ли вам с вашим партнером или уходить, и решим, что делать, если вы решили остаться и наладить контакт. В третьей части – «Налаживаем отношения» – рассмотрим, каким партнером вы хотите быть, какие мысли и чувства могут возникать и как психологическая вовлеченность поможет со всем этим справиться. Мы обсудим, почему неизбежны столкновения и боль и как эффективнее работать с разногласиями. И наконец, найдем способы укрепить и углубить ваши взаимоотношения!

В книге вы найдете примеры ситуаций, с которыми сталкиваются разные пары. Некоторые случаи покажутся вам знакомыми. Хотя за эти годы я работал со множеством пар, примеры в книге собирательные. В целях конфиденциальности я изменил имена и некоторые подробности. Несмотря на то что в этих историях содержится опыт не одного конкретного человека, они очень точно иллюстрируют усилия и успехи пар на разных этапах взаимоотношений.

Естественно, недостаточно только прочитать книгу. Руководство по теннису не сделает вас спортсменом – придется выйти и поупражняться с мячом. С отношениями точно так же: нужно применить на практике все, о чем вы прочитаете. Иногда это очень непросто, но другого пути нет. Чтобы выстроить прочную связь или спасти отношения, которые рушатся, потребуются время, усилия и ответственность. Но в одном я совершенно уверен: последовательно применяя методы, описанные в книге, вы наполните свою жизнь глубоким смыслом и любовью. Если вы считаете, что игра стоит свеч, – читайте дальше!

Часть 1. Путаница

Глава 1. Миссия невыполнима?

Влюбиться может кто угодно, это легко – не сложнее, чем съесть любимое блюдо или посмотреть отличный фильм: сплошное удовольствие и никаких усилий. Но сохранить любовь – трудная задача, и она еще усложняется благодаря чепухе, что годами вбивают нам в головы: начиная с первых сказок, в которых принц и принцесса живут долго и счастливо, и хеппи-эндами популярных голливудских фильмов, книг, телевизионных шоу. Мы каждый раз сталкиваемся с одними и теми же мифами. Представляю вам великолепную четверку вымыслов.

Миф № 1: идеальный партнер

Знаете ли вы, что где-то там, в нашем огромном мире, живет ваша половинка? Да, это так. Он (или она) бродит потерянный, убивая время в ожидании, когда вы его найдете. Ищите – и вы встретите идеального партнера, который реализует все ваши фантазии, удовлетворит все потребности и подарит вечное блаженство в жизни.

Это правда. Как и Санта-Клаус.

На самом деле идеального партнера – как и идеальной пары – не существует. (Как в старой шутке: есть два типа пар – те, у кого чудесные отношения, и те, кого вы хорошо знаете.) Но легко ли отказаться от привычной мысли? Как перестать сравнивать своего спутника с другими? Как прекратить фантазировать, каким бы он мог или должен был быть? Или перестать думать о бывшем партнере, с которым не сложились отношения? Как не заикливаться на недостатках и слабостях второй половины, не думать о том, насколько лучше была бы жизнь, если б он (или она) изменился?

Ответ: для большинства обычных людей это очень сложно. Но совсем не обязательно застревать в таком состоянии. При желании можно изменить ситуацию. Давайте проанализируем, чем оборачиваются для вас подобные мысли. Вы чувствуете себя беспомощным, злитесь, разочарованы? Естественно, я не призываю вас во всем потакать партнеру, без учета своих интересов: здоровые жизнеспособные отношения в такой ситуации невозможны. Я хочу, чтобы вы честно проанализировали свои внутренние представления о том, каким *должен* быть ваш спутник и отношения с ним, отметили все свои негативные установки и осознали, как влияют на вас такие мысли, когда вы им поддаетесь. Помогают они вашим отношениям или калечат их?

Миф № 2: ты – моя половинка

Если уж говорить о фильмах, то я большой поклонник романтических комедий. «Четыре свадьбы и одни похороны», «Дневник Бриджит Джонс», «Когда Гарри встретил Салли» – я их обожаю. Одна из моих любимых картин – «Джерри Магуайер», где прозвучала эта замечательная фраза: «Ты – моя половинка». Это Джерри говорит жене в конце фильма, чтобы доказать, как он ее любит, – я в тот момент чуть попкорном не подавился!

На самом деле верить в это совершенно неразумно. Если вы сторонник этой идеи и ведете себя так, будто неполноценны без партнера, вы открываете путь множеству проблем. Вы станете навязчивым, зависимым, будете бояться остаться в одиночестве – все это не способствует здоровым отношениям. Позже вы поймете, что полнота личности не зависит от наличия или

отсутствия партнера. Конечно, если вы устроены так же, как и большинство людей на этой планете, ваш мозг не согласится. Он самокритичен и упивается, доказывая нам нашу ущербность. Но, несмотря на протесты мозга, по мере работы с книгой вы ощутите чувство целостности и полноты – ведь оно зависит только от вас. Это позволит вам быть собой в отношениях, честно говорить о своих потребностях и отстаивать интересы без страха быть отвергнутым или покинутым.

Миф № 3: любить легко

Любить легко. Гм... Давайте проанализируем это предположение.

Когда вы долгое время состоите в близких отношениях с человеком, у которого:

- другие мысли и чувства;
- другие интересы;
- другие ожидания в отношении работы по дому, секса, денег, религии, родительских обязанностей, выходных, соотношения рабочего, личного и совместно проводимого времени;
- другой стиль общения, ведения переговоров и самовыражения;
- другое отношение к тому, что вам нравится, чего вы боитесь или что ненавидите;
- другие стимулы для секса, спорта, развлечений или работы;
- другие стандарты чистоты;
- друзья и родственники, с которыми вы не слишком ладите;
- выработанные годами и укоренившиеся привычки и странности, которые вас раздражают...

Можно сказать, что это легко?

Конечно, мозг подсказывает: при совместимости с партнером обошлось бы без таких существенных различий, и выстроить отношения стало бы намного легче. Хороший аргумент, но он возвращает нас к мифу № 1: идеальный партнер. Правда в том, что между двумя людьми всегда будут существенные различия в некоторых или во всех перечисленных сферах, а также во многих других вещах. Вам придется общаться с партнером, договариваться, идти на компромиссы, принимать различия. Придется отстаивать свою позицию, честно говорить о желаниях и чувствах. В отдельных ситуациях – когда на кону нечто жизненно важное, например ваше здоровье или благополучие, – компромисс неприемлем. Это очень сложная задача. И если вы ожидаете, что спутник будет думать, чувствовать и действовать так же, как вы, то готовите почву для разочарования и отчаяния.

Конечно, у одних пар больше общего, чем у других. Есть такие, что излучают оптимизм, спокойствие и беззаботность. Есть такие, что прекрасно общаются. Кто-то может похвастаться схожестью интересов. Когда вы оба без ума от скалолазания, то с легкостью договоритесь о планах на выходные. Если же один обожает валяться на пляже, а другой ненавидит, могут возникнуть проблемы. Но даже при явной схожести всегда найдутся различия. К счастью, терапия принятия и ответственности, как следует из ее названия, делает существенный акцент на принятии. Когда вы научитесь принимать стороны своего партнера, не совпадающие с вашими, отчаяние, обида и гнев растворятся, и вы почувствуете прелесть здоровых взаимоотношений. (Позволю себе напомнить: «принятие» – это не единственное важное слово в названии метода. Есть еще и «ответственность». Чтобы улучшить отношения, необходимо взять ответственность за свои действия.)

Миф № 4: вечная любовь

Может ли любовь длиться вечно? Это каверзный вопрос. Когда люди говорят о любви, как правило, они подразумевают эмоциональное состояние: удивительное хитросплетение мыслей, чувств и ощущений. Проблема в том, что эмоции не живут долго. Небо над нашей головой постоянно меняется – то на нем небольшая облачность, то тучи, которые рассеиваются, а потом снова появляются, – и точно так же меняются и наши чувства. Любовь не может быть вечной, если мы определяем ее как эмоцию.

В начале отношений наши чувства сильнее, длительнее и возвращаются быстрее, чем на последующих этапах. Период влюбленности по уши и одурманенности эмоциями мы называем медовым месяцем. Как правило, он длится недолго – в среднем от шести до восемнадцати месяцев – и редко превышает три года. По окончании медового месяца мы обычно ощущаем утрату. Что и говорить, это действительно было здорово! Настолько здорово, что многие на этом этапе расстаются со своим спутником, рассуждая так: «Это конец. Я больше не чувствую себя влюбленным – значит, это не мой человек. Я выхожу из игры».

И это печально. Немногие понимают, что истинные теплые и глубокие отношения начинаются только по окончании медового месяца (это еще один момент, о котором авторы песен, поэты и эстрадные звезды забывают упомянуть). Во время медового месяца вы похожи на наркомана, чьи чувства обострены, а спутник кажется идеальным. Но это не реальность, а галлюцинация. Когда действие «наркотика» прекращается, вы понимаете, кто перед вами. И вдруг оказывается, что сияющие рыцарские доспехи покрыты ржавчиной, вместо белого коня – серый осел, длинные золотые локоны прекрасной дамы – всего лишь парик, а вместо шелкового платья – дешевый нейлон. Естественно, подобные открытия вызывают шок. Но вместе с тем, принимая друг друга без прикрас, вы обретаете возможность выстроить подлинные близкие отношения. И со временем вернуть чувство любви. Возможно, уже не столь сильное и пьянящее, но зато более глубокое и возвышенное.

В связи с этим я предлагаю более разумный подход к тому, что мы называем любовью. Относитесь к любви не как к эмоции, а как к процессу. Чувства спонтанно появляются и исчезают, вы не можете их контролировать. В отличие от них процесс можно регулировать. Например, когда мы спорим с женой, мы бросаем друг другу упреки и кричим. Страсти накаляются, пока мы в бешенстве не расходимся по углам. Сложно назвать такие действия конструктивными. Мы лишь отдаляемся друг от друга, оставляя проблему нерешенной. Мы теряем время, а отношения лишаются чего-то очень важного. Горький опыт подсказывает, что чем скорее мы помиримся, тем лучше для нас обоих. Иногда жена делает первый шаг, иногда – я. В любом случае, мы к этому приходим через некоторое время.

Это непросто. Приходится открыться и принять гнев, не позволяя ему охватить вас. Вспомните о своих ценностях: каким партнером вы хотите быть и какие отношения выстроить. После чего нужно действовать.

Несколько недель назад мы с женой здорово поссорились, и в тот раз я первый сделал шаг к примирению. Я все еще очень злился и был уверен, что я прав, а жена ошибается. Но для меня важнее было восстановить отношения, чем доказать свою правоту. Так что я пошел в спальню. Кармел читала. Я извинился за то, что кричал на нее, и спросил, не возражает ли она, если мы обнимемся. Она не горела желанием, но ответила: «Давай, если ты этого хочешь». Мы обнялись. Вместо любви я чувствовал напряжение, бессилие, гнев, возмущение, а также сильное желание продолжить спор и одержать верх. (И Кармел была в подобном состоянии.) Но несмотря на столь сильный эмоциональный фон, мы продолжали обниматься, и постепенно оба успокоились.

Можно действовать в интересах любви, даже если ее не чувствуешь, и это придает сил. Почему? Потому что вы можете так поступать в любое время и в любом месте на протяжении всей жизни. Это справедливо для всех. Например, вы злитесь, но ведете себя спокойно; взволнованы, но действуете уверенно. И эта особенность подводит нас к одному из ключевых положений АСТ: вместо попыток контролировать свои чувства переключиться на действия.

Отказываемся от мифов

Есть еще много мифов о любви, но эта великолепная четверка лидирует, порождая масштабную наглую ложь о поиске правильного партнера. Я называю такую установку «Миссия невыполнима». Если вы в это верите, вам придется сражаться с реальностью.

Какая же альтернатива? Жалкие отношения, когда вы не чувствуете любви, но все время действуете в ее интересах? Это один из вариантов, но я бы его не рекомендовал. Цель этой книги – помочь вам создать лучшие отношения с учетом ограничений, которые накладывает реальность. Они позволят вам действовать в интересах любви, ценить то, что может предложить ваш партнер, принимать существующие между вами различия, эффективнее управлять своими чувствами и продолжать совершенствоваться и развиваться до самой смерти. Звучит неправдоподобно? Хорошо, если так! Я призываю вас не полагаться исключительно на мои слова. Примените эти идеи на практике и вы сами увидите, что произойдет.

Я хочу, чтобы в течение нескольких последующих дней вы записывали все мысли о том, что не так в ваших отношениях или с вашим спутником. Проанализируйте, не связаны ли выявленные моменты с «великолепной четверкой». Выделите каждый день несколько минут на размышления. Спустя несколько дней запишите в дневник ответы на следующие вопросы:

- Как меняется ваше настроение, когда вас захватывают мысли, что с вашими отношениями или спутником что-то не так?
- Как меняются в этом случае ваши отношения?

В следующей главе мы рассмотрим, как утекает любовь из отношений. Но прежде чем продолжить чтение, сделайте упражнение. Или хотя бы мысленно сформулируйте ответы. Так вы будете готовы к ответу, когда я спрошу, в чем ваша проблема.

Глава 2. В чем ваша проблема?

Индира: Мы так весело проводили время. Уезжали на выходные, приглашали гостей на ужин, устраивали вечеринки. А теперь он все время смотрит спортивные каналы. Я хочу веселиться!

Грег: Похоже, она считает, что я печатаю деньги. Все тратит, тратит и тратит. Она покупает кучу ненужных вещей – одежду, книги, кухонную утварь. Даже новый плазменный телевизор купила. Она не понимает, что нам нужно выплачивать ипотечный кредит.

Джейн: Его больше не интересует секс. Он ложится, когда я уже сплю, встает, пока я еще не проснулась. Знаю, после родов я поправилась, но все же...

Деметри: Она не прислушивается к доводам. Все должно быть так, как она хочет. Она права, она лучше знает. Не нравится? Скатертью дорога! А если она не получает то, чего хочет, – поверьте, кому-то несдобровать!

Мария: Он все время злится. Едва придя с работы, начинает кричать на детей, на меня, на все жалуется. Ему невозможно угодить.

Джейсон: Она превратилась в недотрогу, не позволяет к себе прикоснуться. Стоит мне к ней приблизиться, кажется, что она сейчас скажет: «Убирайся!»

Дениз: Его никогда нет дома. То он на работе, то с друзьями, то занимается автомобилем. А когда все-таки приходит, то никогда не слушает. Он всегда в своих мыслях.

Майк: Разве это так сложно – убрать за собой? Я полагал, что мужчины – большие неряхи. Я всегда за ней убираю. Чувствую себя домохозяйкой.

Какие-то жалобы вам знакомы? Обычно именно эти претензии звучат в моем кабинете. За многие годы работы разные клиенты критиковали в своих партнерах все, что только можно себе представить: несвежее дыхание, неумение одеваться, отсутствие друзей, отсутствие достойных друзей, чрезмерную разговорчивость, излишнюю молчаливость, склонность нести чепуху. Будем честны: мы практически неистощимы, выискивая недостатки в своем спутнике. Так в чем же ваша проблема?

Вы воюете, дуетесь, избегаете друг друга? У вас разногласия по поводу секса, финансов, домашних обязанностей? Вы спорите, заводить ли детей и как их воспитывать, переезжать или нет, менять ли работу? Вы чувствуете себя одиноким, нелюбимым, отвергнутым, униженным, затравленным или подкаблучником? Вам скучно? У вас проблемы с родственниками, здоровьем, работой, финансами? Вы пытаетесь справиться с глобальными жизненными проблемами, касающимися детей, болезни, потери работы, судебных процессов, выхода на пенсию и так далее? Вы в стрессе и выплескиваете эмоции друг на друга, вместо того чтобы совместно конструктивно решать проблемы?

Как утекают любовь и жизненная сила: пять основных процессов

Не так уж важно, в чем именно заключаются проблемы. В их основе лежат пять процессов, которые вымывают теплоту и жизненную энергию из отношений. Вот они:

- разобщенность;
- импульсивность;
- избегание;
- погружение в себя;
- пренебрежение ценностями.

Давайте познакомимся с ними поближе.

Разобщенность

Чувствовали ли вы когда-либо особую связь с кем-нибудь? Предполагаю, что да – с вашим спутником (по крайней мере, до начала проблем). Когда мы общаемся с другим человеком, нас что-то связывает, объединяет. В этот момент мы психологически присутствуем в ситуации, мы рядом с этим человеком, внимательно наблюдаем за ним.

Несомненно, чтобы почувствовать связь с другим человеком, необходимо в первую очередь обратить на него внимание. Но одного этого недостаточно. Нужны особые качества: открытость, интерес, восприимчивость.

Открыться – значит забыть об обороне, враждебности и личных целях. Вы не скрещиваете руки, не сжимаете кулаки, не указываете пальцем, а распахиваете объятия другому человеку. *Проявить интерес* – значит искренне обратить внимание на человека. Вы хотите узнать о нем без предвзятости: кто он, чего хочет, в чем нуждается. *Сохранять восприимчивость* – значит принимать то, что человек готов нам предложить и чем хочет поделиться.

Все эти качества свидетельствуют о психологической вовлеченности. Вы знаете, что небезразличны человеку, о вас заботятся, вас лелеют, ценят, уважают, вами дорожат. Но когда на место вовлеченности приходит разобщение, партнер замыкается, отстраняется, уходит в себя; он погружается в свои мысли, теряя к вам интерес, с вами ему скучно, он обижается или отвлекается; вы чувствуете, что надоедаете ему, навязываетесь и вызываете раздражение, – ощущения не очень, правда?

К несчастью, когда один из партнеров отделяется, второй часто отвечает тем же, и отношения катятся по наклонной плоскости. Чем больше отчуждение, тем быстрее отношения перестают быть близкими и теплыми, пока между людьми не образуется огромное пустое пространство – необитаемое, непригодное для жизни место.

Импульсивная реакция

Боб дурачится вместе со своим трехлетним сыном. Даниэль смеется от удовольствия, когда отец раскручивает его, держа за руку и за ногу и громко крича «Ух! Ух! Ух!» Им весело, но вдруг происходит нечто ужасное: Боб роняет сына.

Раздается гулкий удар. На миг повисает шокирующая тишина, а затем лицо мальчика искривляется, и Даниэль заливается плачем. Прибегает жена Боба, Сара, взволнованная, с красным лицом. «До чего же ты безответственный!» – бросает она мужу. Она подхватывает сына на руки и говорит: «Все хорошо, все хорошо. Что папа тебе сделал?» Поглаживая Даниэля по спине, Сара кидает на мужа сердитый взгляд.

Боб в ярости. Он считает, что Сара не права. «Ну ты и стерва!» – резко бросает он ей и вылетает из комнаты.

Поведение Боба и Сары – хороший пример импульсивной реакции. Вместо того чтобы подойти к ситуации осознанно, открыто, сохраняя выдержку, родители включили автопилот. Реагируя на автомате, мы превращаемся в марионеток своих мыслей и чувств. В этот момент мы не способны к самоанализу, не способны контролировать свое поведение. Мы идем на поводу у эмоций, введенные в заблуждение собственными представлениями и суждениями. Чем больше вы склонны к импульсивной реакции, тем больше вероятность нерациональных действий, которые не оживят, а разрушат ваши отношения.

Избегание

Я попросил: «Поднимите руки те, кому нравится чувствовать себя плохо». В аудитории было более 600 человек, но ни одна рука не взлетела вверх. И это неудивительно. Мы стараемся избегать неприятных ощущений. Это абсолютно естественно – и вместе с тем создает проблемы. Чем больше мы уклоняемся от неприятных эмоций, тем больше вероятность, что

наша жизнь покатится под откос. Об этом свидетельствуют многочисленные научные исследования. Чем выше уровень избегания (этим специальным термином обозначают попытки уклониться или избавиться от неприятных чувств или ситуаций), тем выше риск депрессии, тревоги, стресса, зависимости и множества других проблем со здоровьем³.

Стратегия избегания проявляется в том, мы накачиваем тело разными веществами, пытаемся отвлечься или уходим в зону комфорта. Давайте рассмотрим такие случаи подробнее.

Потребление различных веществ. Мы в этом настоящие эксперты. Чтобы хорошо себя почувствовать, запихиваем в себя шоколад, пищу, пиво, вино, табак, марихуану, героин, «Валиум», экстази, картофель фри, мороженое – это лишь некоторые примеры. Хотя в краткосрочной перспективе подобные решения позволяют избежать неприятных эмоций, слишком рассчитывать на них не стоит, ибо в конце концов они разрушат здоровье.

Попытки отвлечься. Это тоже можно сделать по-разному. Мы смотрим телевизор, включаем компьютер, решаем кроссворды, веселимся на вечеринках, заваливаем себя работой, отправляемся на прогулку. И эти способы в долгосрочной перспективе не лучшим образом скажутся на качестве нашей жизни. Почему? Да потому, что мы теряем время. Сколько часов вы потратили на просмотр телепередач, исследование просторов интернета и чтение низкопробных журналов в попытках избавиться от скуки, тревоги и чувства одиночества? Представьте, что это время вы бы посвятили чему-то действительно важному. Кроме того, пытаясь отвлечься, мы не предпринимаем эффективных действий, чтобы улучшить свою жизнь в долгосрочной перспективе. Это обычная ситуация для пар. Вместо того чтобы совершенствовать взаимодействие с партнером, мы упиваемся собственными позитивными чувствами.

Уход в зону комфорта. Сложные ситуации вызывают у нас неприятные эмоции: страх, тревогу, гнев, беспомощность. Один из способов их избежать – держаться подальше от порождающих их ситуаций. Например, вы можете перестать говорить с партнером или не слушать, что говорит он, отказаться делить с ним постель, выйти из комнаты или закончить разговор, как только почувствуете, что вы на взводе. Безусловно, в некоторых ситуациях избегание идет на пользу. Например, если из-за ссоры обстановка накаляется, неплохая идея – взять тайм-аут, чтобы немного остыть. Но если вы постоянно избегаете сложных ситуаций, ваши отношения пострадают.

Хотя мы и говорим про зону комфорта, к сожалению, она не такая уж и комфортная. Чем дольше вы в ней пребываете, тем сильнее ощущаете, что запутались, подавлены и потерпели крах. Следовало бы переименовать ее в «зону застоя» или «зону полужизни». Для того чтобы отношения крепки и развивались, придется погружаться в многочисленные трудные ситуации и принимать неприятные чувства, связанные с ними. Если постоянно избегать сложностей, вы увязнете в болоте.

Итак, избегание (разумеется, неумеренное) негативно сказывается на отношениях. Чем больше один или оба партнера склонны к избеганию, тем больше вероятность проблем.

Погружение в себя

Наш мозг любит поболтать. Конечно, он сообщает и полезные, и важные вещи, но среди его трескотни чертовски много неконструктивного и несущественного. Представьте, что вы наняли секретаря, чтобы записать все до единой мысли, которые посетят вас в следующие

³ Hayes, Steven C., Kelly G. Wilson, E. V. Gifford, Victoria Follette and Kirk Strosahl. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1996: 1152–1168.

24 часа. Какая часть из законспектированного будет достойна повторного прочтения? Если ваш мозг хоть немного похож на мой – очень небольшая!

Когда речь заходит о наших партнерах, мозг обычно сразу начинает жаловаться. Он оживает, выискивая все, что они не так сделали или сказали. А больше всего любит возвращаться в прошлое и вспоминать былые разногласия, ссоры и обиды, заново переживать ситуации, когда нас подвели, и бередить старые раны, пока они не начнут кровоточить. Иногда память подсовывает воспоминания и мучает нас мыслью, что прекрасные времена безвозвратно прошли. Или мысли уносят в будущее, рисуя печальную картину жизни с выбранным человеком или, наоборот, счастливую, если мы от него избавимся.

Если вы умеете взаимодействовать со своим мышлением, ничто из перечисленного не превратится в проблему. Беда в том, что большинство из нас не знает, как это делать. Срабатывает установка замкнуться в себе: уделить мыслям все свое внимание, отнестись к ним на полном серьезе. В итоге вы теряетесь в туманных лабиринтах собственного разума. Туман сгущается, и партнер почти исчезает за пеленой суждений, критики и претензий. А без четкого видения вы не способны эффективно действовать.

Находясь в ловушке собственных мыслей, вы не способны на подлинное взаимодействие с другим человеком. Вы не можете результативно и гибко реагировать на его поведение, так как действуете на автопилоте: импульсивно реагируете на любую мысль, которую подсовывает мозг.

Пренебрежение ценностями

Ценности – это скрытые в глубине вашего сердца желания: что вы хотите осуществить и каких принципов придерживаться за то короткое время, что отпущено вам на Земле. Когда я прошу клиентов проанализировать ценности и сказать, каким партнером они видят себя в идеале, то слышу следующее: любящим, добрым, заботливым, щедрым, сочувствующим, надежным, веселым, покладистым, чувственным, нежным и так далее. Для сравнения приведу список слов, которые я *никогда* не слышал: агрессивный, враждебный, хмурый, ворчливый, капризный, конфликтный, раздражительный, ненадежный, манипулирующий людьми, лгущий, угрожающий, равнодушный, мстительный, отстраненный.

Когда в ваших отношениях что-то пошло не так, и партнер начал вас огорчать, словами из какого списка можно описать ваше поведение? Большинство отвечало, что из второго – списка нежелательных качеств. Если вы неосторожны, то стоит вам огорчиться – и ваши ценности улетучиваются. Вместо того чтобы стремиться к облику идеального партнера, вы отстраняетесь, реагируете спонтанно и замыкаетесь в себе.

Вот пять процессов, которые вымывают любовь из наших взаимоотношений и лишают их жизненной силы: разобщение, импульсивность, избегание, погружение в себя, пренебрежение ценностями. Чтобы лучше понять эту идею, достаньте дневник и запишите, что заставляет любовь утекать из ваших отношений. Сначала оцените свое поведение и лишь затем – поведение партнера. Это очень важно: мы легко замечаем чужие недостатки и при этом слепы к собственным. Продолжая работу с книгой, не упускайте из виду эти пять процессов и свою роль в них.

Упражнения для работы в паре

В большинстве случаев в конце главы вы найдете блок под названием «Если ваш партнер желает...» В этом разделе я привожу рекомендации для работы в паре. Обратите внимание на слово «желает» в названии. Нет смысла выполнять упражнения насильно, без интереса или с раздражением. Если укрепить отношения хочет только один из вас, упражнения, скорее всего, приведут к обратному результату.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.