

АЛИСИЯ
МУНЬОС

NEW
PSY
CHO
LOGY

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

БОЛЬШЕ
НИКАКИХ
ССОР



20 минут
в неделю
для отношений,
о которых вы всегда
мечтали



New Psychology

Алисия Муньос

**Больше никаких ссор. 20 минут
в неделю для отношений, о
которых вы всегда мечтали**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.99
ББК 88.921

Муньос А.

Больше никаких ссор. 20 минут в неделю для отношений, о которых вы всегда мечтали / А. Муньос — «Издательство АСТ», 2018 — (New Psychology)

ISBN 978-5-17-145947-5

Внутри любых отношений рано или поздно возникают конфликты. Неосознаваемые до конца причины недовольства накаляют обстановку, приводят к повторяющимся ссорам и порой — к расставанию. Перед вами книга о типичных трудностях, с которыми сталкивается каждая пара, и путях их преодоления. Каждая из 52 глав посвящена одной из универсальных тем: забота о себе, общение, карьера, секс, жизненные ценности — и все они выстроены от простого к сложному. Работая с книгой, вы лучше поймете себя и своего партнера, разберетесь в причинах ваших противоречий или предотвратите ссору. Алисия Муньос — психотерапевт, сексолог, международный специалист в области отношений — обучит вас навыкам, необходимым для поддержания счастливых и здоровых отношений. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.99

ББК 88.921

ISBN 978-5-17-145947-5

© Муньос А., 2018

© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Предисловие	7
Введение	9
Забота о себе	15
Глава 1	16
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Алисия Муньос

Больше никаких ссор. 20 минут в неделю для отношений, о которых вы всегда мечтали

Посвящается Кэрол Крамер-Слепиан.

За вдохновение, исцеление и страсть к имаготерапии.

За то, что дала мне ключи от жизни и любви.

Если вы хотите улучшить свои отношения, я рекомендую эту книгу! Алисия отлично справляется с описанием и разбором фундаментальных проблем, с которыми сталкиваются пары, и предлагает ценные упражнения, которые помогут вам лучше понять друг друга.

Рэйчел Хоффман,

LCSW, доктор медицинских наук, автор книги «Свидания и отношения в мире, управляемом технологиями»

Работа над отношениями требует структуры, навыков и ответственности. Все это помогает партнерам достичь именно тех отношений, о которых они мечтают. Алисия Муньос дает парам все необходимые инструменты. Шаг за шагом она помогает вам и вашему партнеру структурировать время и место для работы над вашими отношениями. Она ведет вас через процесс диалога, который позволяет безопасно обмениваться и сопереживать с мыслями и чувствами друг друга. Каждая пара станет крепче и счастливее, если последует мудрости Алисии.

Харвилл Хендрикс и Хелен Хант, авторы книги «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар»

Между первой главой «Кислородная маска» и заключительными главами «Несовершенная любовь» и «Праздник совместной жизни» Муньос отправляет читателей в интимное путешествие по историям пар, которые учатся наслаждаться своими несовершенствами, принимать ограничения совместной жизни двух взрослых людей и преодолевать типичные проблемы, с которыми сталкиваются все союзы. Это реально осуществить, и она показывает нам как.

Тэмми Нельсон,

доктор философии, автор предисловия, автор книги «Новая моногамия»

«Больше никаких ссор» – это та редкая книга по саморазвитию, в которой признается сложность супружеских отношений, и при этом она написана доступно, увлекательно и практично. Стиль Муньос – умный, тонкий, деловой и часто юмористический. Она особенно изобретательна в использовании сравнений и метафор, которые часто удивляли и заставляли меня смеяться. Что важно, потому что процесс улучшения отношений должен доставлять удовольствие, а не просто быть «тяжелой работой»! В 52 кратких главах она обращается к типичным трудностям, с которыми сталкиваются пары, с яркими примерами, взятыми из ее терапевтической практики, а также с мощными упражнениями и общими советами по укреплению и расширению

репертуара навыков пары. Это умное и полезное руководство – своего рода «универмаг» среди книг – для решения многих проблем, связанных с разделением личной жизни с другим человеком. Муньос показывает, как неизбежная борьба супружеских пар может способствовать взаимному эмоциональному росту, более глубокому пониманию, равенству и уважению, радости и любви. Я буду рекомендовать эту книгу всем парам, с которыми работаю, а также моим студентам и стажерам как в США, так и за рубежом.

Питер Френкель,

доктор философии, доцент кафедры психологии Городского колледжа Нью-Йорка, бывший директор Центра работы и семьи Института семьи Акермана и автор книги «Синхронизируйте отношения, сохраните свой брак».

Предисловие

Алисия Муньос – человек особенный. Она психотерапевт, который работает с парами, и ее призвание – помочь нам изменить отношение друг к другу. Она всегда стремится к росту, глубине и искренности. И благодаря ей мы все однажды окажемся в новом измерении, где главными ценностями в наших жизнях станут удовольствие и привязанность. В этой книге Алисия поделится собственным опытом и историями своих клиентов. Это вдохновляющее и мотивирующее чтение, которое поможет читателям выстроить крепкие и бережные романтические отношения.

Эта книга может помочь всем нам.

Я сертифицированный специалист-сексолог и психотерапевт, ведущий терапию для пар. Скажу вам честно – а именно Алисия Муньос вдохновляет меня на искренность с собой и другими людьми – брак у меня неидеальный. Моего мужа постоянно спрашивают о том, каково быть супругом сексолога – «Наверное, с женой у вас все шикарно!». Почти всегда он отвечает с лукавой улыбкой: «Вы даже не представляете насколько». И это правда: в основном у нас прекрасные отношения, мы спокойно переживаем конфликты и обожаем друг друга. Но брак у нас неидеальный. Потому что идеальных браков не бывает.

Поэтому мне так понравилась эта книга. Между первой и двумя последними главами читатель вместе с автором пускается в путешествие по жизням других пар, которые учатся вместе наслаждаться собственным несовершенством, принимать свою человеческую природу и справляться с типичными для пар проблемами. И в ходе этого интимного, откровенного путешествия Муньос показывает читателю, что преодолеть можно любое непонимание и трудности в отношениях. А их, скажу я вам, хватает. Даже мне порой нелегко находить наслаждение в совместной жизни. Говорю как женщина, которая очень любит своего мужа и почти тридцать лет работает с парами. Брак – это непросто.

Ссора в паре часто похожа на тропический ливень. Наша подчас не самая правильная реакция осложняет взаимодействие, мы натываемся на препятствия и перестаем слышать друг друга. Если в ваших отношениях бывают бурные ссоры, вы знаете, что их исход часто непредсказуем. Расстройство из-за недопонимания партнером со временем лишает вас надежды. Вы чувствуете бессилие. И если вы потеряли ту близость, которая свела вас вместе, отношения могут стать пустыми. Вы будете постоянно чувствовать одиночество.

В этой книге Муньос говорит о том, как парам развить так называемую «антихрупкость». Этому посвящена одна из глав. Эта концепция похожа на ту, которую я излагаю в своей книге *The New Monogamy*. Пары смогут научиться разгребать завалы обид и переживаний, которые остаются после ссор, и налаживать взаимодействие после кризиса. Даже если ваши отношения изрядно потрепало штормовым ветром, восстановить близость действительно можно. Муньос предлагает читателям систему совместной работы над отношениями за пределами кабинета психотерапевта. Вас ждут увлекательные истории и упражнения, которые необходимо выполнять раз в неделю. Многие проблемы, которые подтачивают отношения в паре, можно решить, прочитав эту книгу и сделав заботу друг о друге еженедельной практикой.

Если вы хотите построить отношения, в которые «включится» каждый из вас, эта книга – то что нужно. Она для всех, кто хочет вдохновиться, научиться любить и вместе наслаждаться жизнью. Алисия Муньос учит нас, что для этого не нужно быть идеальными. Чему лично я очень рада. Я точно не идеал.

Если у вас проблемы в отношениях, то перед вами – спасительный учебник, который поможет найти решение. Если вы уже состоите в здоровых экологических отношениях, эта книга подскажет, как сохранить идеальный брак или партнерство.

А если у вас уже есть прекрасный партнер, не упустите возможность стать лучше самой.

Тэмми Нельсон, доктор философии

Введение

Сколько себя помню, меня всегда интересовала загадка романтической любви. На моих глазах разрушился несчастливый брак родителей, поэтому боль от неудачной совместной жизни успела поселиться в глубине моей души. Но в то же время еще в детстве я с жадностью ловила любой намек на романтические отношения.

Когда мне было девять лет, мы с лучшей подругой целыми днями мечтали о сказочной любви. Мы составляли целые альбомы о наших подростковых влюбленностях, а потом прятали в ее саду временные капсулы из фольги, куда складывали записки с именами объектов нашей тайной страсти. Уже тогда я чувствовала, какой невероятный потенциал кроется в желании близости.

Иногда я замечала эту силу в окружающем мире. Я помню, как бабушка и дедушка собирали помидоры в саду, – тогда я впервые увидела, как они обнимаются. Бабушка опустила голову дедушке на плечо, а он смотрел на нее и улыбался. Я видела, как наши соседи готовили вместе, как пары в ресторанах держались за руки. Мне казалось, что все эти люди умеют удивительным образом заботиться друг о друге и проявлять любовь в мельчайших, но продуманных жестах.

Каждый из нас пережил первый опыт в познании романтических отношений. Мой напоминал поедание пиццы в аэротрубе – замирание сердца, восторг и размазанные повсюду объедки. Гипотетическая головоломка под названием «любовь» превратилась для меня в личную проблему. Оказалось, что получить в этом непростом деле то, чего хочешь – или хотя бы не закончить, как мои родители, – не так просто, как я думала.

Мне казалось, правильного партнера и добрых намерений достаточно. Я даже замуж вышла, надеясь, что так обрету стабильность и разберусь с проблемами. Вот только четыре года спустя мой брак все равно закончился разводом.

В итоге мы с бывшим мужем нанесли друг другу столько вреда, что, кажется, было бы лучше, если бы мы вообще не познакомились и не поженились. У меня был миллион вопросов без ответа. Почему романтические отношения, которые начинались столь чудесно, так плохо закончились? Почему мы выбираем партнеров, которые не в состоянии дать нам то, что нужно? Почему в первые месяцы отношений все просто, а дальше вы как будто попадаете в бесконечный зеркальный коридор и стремительно отдаляетесь друг от друга? Я так боялась, что мне разобьют сердце, что меня предадут, мне казалось, я все предусмотрела... Но почему этого оказалось недостаточно? Как мне построить страстный и крепкий союз с любимым мужчиной?

Несколько лет спустя я выучилась на психолога в университете Нью-Йорка, а потом прошла курсы повышения квалификации в области имаготерапии. Я начала работать психотерапевтом, и среди моих клиентов были самые разные пары. У кого-то были проблемы с зависимостью или с законом. Другие пережили одиннадцатое сентября и пытались заново построить свою жизнь, а также преодолеть посттравматическое расстройство. Некоторые были готовы развестись, потому что не справились с эмоциональными последствиями измены. Но были и те, кто страдал из-за обычных ежедневных проблем: слишком много ссор и недопонимания, сложности с прощением после конфликта, неумение слушать, неспособность позаботиться о себе, отрицание собственных и чужих стремлений, сложности в отношениях с друзьями и социальными сетями, разные взгляды на воспитание детей, всепоглощающий трудоголизм, неумение расслабиться и наслаждаться жизнью.

За последние десять лет работа помогла мне лучше понять ежедневные сложности, с которыми сталкиваются пары. Благодаря этому я сумела подобрать несколько ключей к загадке романтической любви и научиться лучше поддерживать клиентов. А еще мне удалось во вто-

ром замужестве построить отношения, кардинально отличающиеся от тех, что были в первом браке.

Прошло почти пятнадцать лет с тех пор, как я развелась, и тридцать пять с того дня, когда мои дедушка и бабушка собирали помидоры в саду. За это время я многое узнала о том, как перестать ссориться, глубже понять друг друга и научиться строить самодостаточные романтические отношения. Конечно, это не финальная точка и не конкретное решение. Скорее, это желание дальше учиться и узнавать друг друга.

Я вижу: многие пары не умеют быть уязвимыми и искренними в отношениях из-за того, что панически боятся отвержения и осуждения. Тем сильнее меня завораживает сила нашего общего глубинного стремления к принятию и страстному взаимопониманию. Романтические отношения во взрослой паре – это настоящая полевая лаборатория, в которой можно изучить все виды препятствий на пути к тому, чтобы любить другого человека и быть любимым. Только когда мы рука об руку с партнером принимаем выпавшие нам испытания с открытым сердцем и любопытством, нам удается обрести настоящую близость.

Романтические отношения несут в себе огромный потенциал. Когда мы вместе с нашими любимыми посреди безумного шумного мира создаем тихую гавань, где можем быть вместе, это помогает нам замедлиться, услышать самих себя и друг друга. Вместе партнеры могут маленькими и посильными шагами прийти к любой цели.

Если пара с готовностью принимает переменчивость человеческой природы и готова расти, не боится встретиться с собственными страхами и признать, что проблемы существуют, то она обретает невероятную суперсилу. Такие партнеры могут отказаться от разрушительных привычек в общении друг с другом и создать условия, в которых взаимная любовь будет поддерживать их и подпитывать окружающий мир. Вы с вашим партнером тоже можете стать такой парой. Вы можете обрести суперсилу.

Сто лет назад Райнер Мария Рильке дал молодым поэтам совет, которым могут воспользоваться и те, кто хочет научиться любить: «Живите сейчас вопросами. Быть может, тогда вы понемногу, сами того не замечая, в какой-нибудь очень дальний день доживете до ответа». Человеческая природа такова, что мы стремимся к окончательным решениям. Вот только если речь идет об эмоциональных переживаниях, о стремлениях и желаниях, быстрые попытки все исправить не работают. Более того, так мы можем упустить возможность вырасти над собой. Чтобы этого не случилось, нужно всего лишь позволить себе по-настоящему пережить ту дискомфортную ситуацию, в которой мы оказались. Конечно, для книги, в которой вы найдете 20-минутные упражнения для укрепления отношений, такой совет звучит немного странно. Но поверьте, что сочетание двух этих подходов действительно работает. Вы действительно готовы потрудиться? Тогда попробуйте предпринять эти несложные шаги – и вы удивитесь тому, как сильно они влияют на отношения. Эта книга научит вас создавать пространство вопросов и переживаний, которые вы сможете исследовать и проживать вместе. Не торопитесь искать решение – если вы позволите себе честно и открыто говорить о проблемах, с которыми сталкиваетесь, то научитесь сильнее и глубже любить других и самих себя.

Это не значит, что все отношения и любой брак стоят того, чтобы их спасти. Порой с дохлой лошади действительно нужно слезть. Но если в ваших отношениях есть проблемы, спросите себя: «Готов ли я узнать больше о том, что *действительно* происходит между мной и моим партнером?» Если ответ «да», возможно, где-то под вашим расстройством и обидой скрывается сокровище. И к совету Рильке «жить вопросами» стоит прислушаться.

Как пользоваться этой книгой

Когда мы собираемся в путешествие туда, где никогда раньше не были, то обычно тратим какое-то время на то, чтобы все спланировать. Подумать о том, что мы будем есть и где ночевать.

вать, что нужно взять из одежды, что поможет нам чувствовать себя в безопасности и не тревожиться. Может быть, вы поищите информацию, не нужно ли взять переходник для местных розеток. Или обсудите с партнером маршрут путешествия и планы на ночлег. В конце концов, придумаете, что делать, если у вас разрядится телефон или вы потеряете друг друга в толпе. Вы подготовитесь к приключениям и сложностям в путешествии, осознавая, что не все и не всегда будет гладко.

Я предлагаю вам точно так же подготовиться к работе с этой книгой. Ее структура поможет вам изучить 52 типичные проблемы в отношениях, по одной на каждую неделю в году. От общих решений до интрижек. Я выбрала те примеры, которые, на мой взгляд, объединяют разнополюе и однополюе отношения, встречаются в разных возрастных, культурных и этнических группах, не зависят от религиозных взглядов партнеров. Я называю их «проблемами», но на самом деле любая из них – возможность для роста.

В каждой главе вас ждет история о паре, которая столкнулась с некой проблемой, и анализ окружающих условий. Я упростила ситуации из жизни моих клиентов и превратила их в короткие, простые для понимания выжимки. Там, где это было возможно, на протяжении книги я возвращалась к одним и тем же парам, чтобы показать новые жизненные обстоятельства. Считайте эти истории отправными точками для обсуждения.

Сначала я познакомлю вас с более простыми историями – речь пойдет о заботе и способности слушать. Позднее, когда вы доберетесь до более сложных тем, например навязчивых родителей партнера или полиамории, то сможете проработать более фундаментальные проблемы. Упражнение в конце каждой главы даст вам возможность изучить каждую историю и проработать ее совместно с партнером в контексте вашего совместного опыта отношений.

Чтобы максимально эффективно воспользоваться этой книгой, я рекомендую вам регулярно ее читать и выполнять упражнения. Это значит, что за неделю вы должны прочесть как минимум одну главу и вместе с партнером уделить соответствующему упражнению 20 минут. В конце года вы можете начать заново – и обнаружить более глубокие проблемы в тех же самых ситуациях.

Однако вовсе необязательно прорабатывать все главы по порядку. Если у вас есть конкретная проблема и вы хотите решить ее вместе с партнером, то смотрите в оглавление, открывайте соответствующую главу, читайте и переходите к упражнению. Я сделала в тексте перекрестные ссылки на истории, которые связаны между собой, а также на соответствующие инструменты и методы. Таким образом, к каждой главе можно подходить как к самостоятельному исследованию. Вы можете работать быстро, прорабатывая несколько проблем в неделю, а можете медленно, сначала читая главы, переваривая их и позже возвращаясь к упражнениям.

Эта книга предназначена как для пар, так и для людей, у которых пока нет отношений. Главное – ваша заинтересованность в удобном, доступном и рабочем методе поддержания отношений, желание меньше ссориться и больше любить друг друга. Если вы уже ходите на семейную терапию, книга может стать дополнением к работе, которую вы проводите. Я хотела дать вам своеобразный многофункциональный инструмент, этакий «швейцарский нож» для отношений – компактный, универсальный, удобный и ориентированный на практическое решение проблем.

На страницах этой книги я ссылаюсь на тренеров, психотерапевтов, писателей и известных личностей, чьи идеи, гипотезы и исследования повлияли на мою собственную работу.

Проблемы, советы и подсказки, которые я собрала в этой книге, призваны помочь вам вести органичную, наполненную смыслом жизнь в любых обстоятельствах. Частенько отношения похожи на рынок акций со взлетами и падениями, но вы можете научиться поддерживать их даже с небольшими инвестициями.

Пожалуйста, обратите внимание на то, что проблемы, которые связаны со злоупотреблением психоактивными веществами, физической или эмоциональной агрессией, а также пси-

хическими заболеваниями, требуют более глубокой проработки, чем эти 52 главы или любая другая книга. Если вы считаете, что жестокое обращение или психическое заболевание влияют на вас или ваши отношения, обратитесь за профессиональной консультацией к психологу или психотерапевту и поговорите с близкими друзьями или родственниками, которым доверяете, о вашей потребности в поддержке. Без базового уровня безопасности самостоятельно прорабатывать возможные проблемы в отношениях не стоит.

Каждая глава начинается с истории вымышленной пары. В основе каждой из них лежит мой десятилетний опыт психотерапевта, который работал в клинике, а теперь практикует частным образом.

Несмотря на то что я изменила всю личную информацию и переработала истории так, чтобы узнать клиентов было невозможно, я приложила все усилия для того, чтобы передать исходную проблемную ситуацию. Проблемы в парах обычно сложные и многослойные, на них влияет множество факторов. В личной терапии такие обстоятельства, как расстройства настроения, непроработанная травма и скорбь могут усугубить конфликт. Не слишком серьезная ситуация для одной пары может стать невероятно тяжелой для другой, если дело осложняется болезнями, проблемами с вниманием или расстройством личности.

Поскольку мы живем в современном разнообразном мире, нельзя забывать и об этической ответственности психотерапевта. Важно помнить, что наш опыт во многом обусловлен расовой, этнической и культурной принадлежностью, а также сексуальной ориентацией. Я старалась быть максимально объективной, но все представленные мной истории и упражнения так или иначе ограничены моей собственной точкой зрения. Возможно, какие-то истории станут для вас отражением вашей жизни, а с другими у вас не будет ничего общего. В этой книге я пишу о парах из разных этнических, религиозных и культурных слоев, разного возраста и с разными сексуальными предпочтениями, о моногамных и полиаморных партнерах. Однако я ни в коем случае не заявляю о том, что мне удалось охватить все многообразие вариаций романтических или супружеских отношений.

Упражнения, которые я привожу после каждой истории, можно выполнять где угодно. После инструкции к упражнениям я обязательно привожу пример взаимодействия между Говорящим и Слушающим. Помните, что это всего лишь образцы, которые отражают тон, степень эмоциональной включенности и цель упражнения. На самом деле вариаций бесконечное множество, и каждый диалог будет уникальным. Самое главное, к чему нужно стремиться, – это искренность и взаимное уважение.

Прежде чем приступить к упражнениям, я предлагаю вам выбрать **Место** – как психологическое, так и физическое. Здесь вы будете раз в неделю встречаться с партнером и прорабатывать соответствующую проблему. Это может быть физическое пространство у вас дома или виртуальное, если вы находитесь в разных местах. А может быть, вам будет достаточно просто настроиться и открыть ум и сердце.

Кроме того, вам нужно будет договориться о **Временном контейнере**. Так я называю промежуток времени, о котором вы с партнером договоритесь заранее и который будете отводить на совместное выполнение упражнений. Обсудите, как будете каждую неделю открывать **Временной контейнер**, кто будет первым выступать в роли Говорящего, а кто Слушателя. Обсудите, каким образом вы разделите время поровну, чтобы каждый из вас успел побыть в обеих ролях. Обязательно обговорите правила **Временного контейнера** вместе с партнером – таким образом вы подготовите почву для дальнейшей совместной работы. Договоритесь, что будете отводить упражнениям минимум 20 минут в неделю, в день, который удобен вам обоим. Запишите время и место в ежедневник или внесите в электронный календарь. Если вы собираетесь не только вместе выполнять упражнения, но и читать предшествующие им главы, подумайте, как лучше вписать это в свой план. Работа над упражнениями после чтения, «по свежим следам», может быть очень эффективной.

Когда вы находитесь в определенном вами Месте и открываете Временной контейнер, воспринимайте это состояние как «работу». Место, которое вы выбрали, – это сознательно созданное пространство эмоциональной безопасности. А Временной контейнер – измеримая граница того, как долго вы согласны здесь находиться. Благодаря роли Говорящего или Слушающего вам может быть проще оставаться в рамках согласованного пространства.

Как **Говорящий** вы несете ответственность за свои мысли, чувства и действия. Независимо от того, о чем вы говорите, ваша цель – принимать эту ответственность. Пусть вы не всегда можете контролировать все, что происходит в вашей жизни, именно вы – источник реакции на случившееся. Возьмите на себя ответственность за свои внутренние переживания и примите собственную свободу воли и силу. Даже если в некоторых ситуациях вы способны лишь на то, чтобы наблюдать и принимать то, что творится у вас внутри.

Когда вы принимаете роль **Слушающего**, то позволяете своему мнению, знаниям и воспоминаниям отойти на задний план. От вас требуется не действие, но присутствие. В роли Слушающего вы остаетесь в моменте вместе с Говорящим, обращаете пристальное внимание на его переживания, а не на свои реакции, и стремитесь к взаимопониманию. Если же вы осознаете собственную реакцию, особенно если вам хочется остановить работу над упражнением, то отследите ее, сделайте глубокий вдох и временно отодвиньте в сторону. Вам необходимо сосредоточиться на Говорящем.

Если у вас есть партнер, но вы хотите прочесть книгу самостоятельно, или если вы пока не состоите в отношениях – не стесняйтесь!

Будьте изобретательны и попробуйте следовать инструкциям для пар, адаптируя их под себя.

Вместо разговора с партнером вы можете записать свои ответы, а затем прочитать их вслух или записать на диктофон. Если вам не с кем обмениваться ролями, перечитайте свои заметки или выступите в роли собственного Слушающего, включив диктофонную запись. Для упражнения «Гляделки» (глава 8) посмотрите на себя в зеркало. Для «Любовной подачи» (глава 52) подбрасывайте мяч в воздух, озвучивая все то, что вам нравится в жизни.

У вас когда-нибудь сжимался желудок во время разговора с партнером? Быть может, бывало так, что лицо близкого человека выглядело напряженным, будто он пытается защититься? Вы пытаетесь вернуть разговор в прежнее русло, но ничего не выходит. Что, черт возьми, случилось, спрашиваете вы себя. Вы же только что нормально разговаривали!

Общение с партнерами бывает трудным. Чем деликатнее проблема, тем выше ставки. В этой книге я предлагаю вам сложную задачу: регулярно говорите с партнером о том, о чем вам говорить сложно. Не ждите, пока проблемы ослепят вас, встретьтесь с ними лицом к лицу.

Между некоторыми главами я добавила особые разделы, которые назвала **«Линией поддержки»**. Их предназначение – вдохновлять вас и вашего партнера продолжать идти вперед и путешествовать по упражнениям и этой книге. Там вы найдете практические советы и поддержку, а часто и более широкий взгляд на проблему, которую я описываю в предшествующей главе.

Я буду рада стать вашим гидом и наставником в путешествии по 52 типичным проблемам в отношениях. Призываю вас от всего сердца по-настоящему потрудиться над этими страницами. Будьте готовы слушать, задавать открытые вопросы, быть мягкими и щедрыми духом и искать в партнере лучшее. Не сдавайтесь, даже если работа застопорится. Регулярно встречайтесь, глубоко дышите, продолжайте путь и наслаждайтесь.

Работаем с временным контейнером

Для начала поставьте таймер. Если вы попытаетесь угадать, когда вам нужно поменяться ролями, это может привести к конфликту и поставить под удар всю вашу работу. Придерживайтесь таймера.

вайтесь структуры, которая подходит именно вам. Тогда вы оба сможете на протяжении долгого времени возвращаться к работе и не терять интереса.

После того как первый Говорящий истратит свою половину Временного контейнера, а Слушающий ответит ему законченной мыслью, поменяйтесь ролями, запустите таймер заново и повторите упражнение. Когда вторая половина времени истечет, закройте Временной контейнер. Продолжайте только в том случае, если это желание обоюдно. Постарайтесь закончить работу продуманным, подбадривающим высказыванием наподобие тех, что я привожу в конце упражнений.

Завершите работу с Временным контейнером выражением физической привязанности друг к другу. Поцелуйтесь, обнимитесь, сделайте и то и другое, добавьте к вашей работе приятных и положительных ассоциаций. Так вам будет гораздо проще вернуться на Место на следующей неделе.

Основные правила

- ♥ Выделите время, чтобы провести его вместе. По меньшей мере 20 минут в неделю работайте над отношениями.
- ♥ Определите, где будет ваше Место.
- ♥ Обсудите, как будет работать Временной контейнер.
- ♥ Договоритесь, как будете еженедельно назначать роли Говорящего и Слушающего.
- ♥ Договоритесь, как разделить Временной контейнер, чтобы оба партнера говорили и слушали одинаковое количество времени.
- ♥ Используйте Линии поддержки к соответствующим разделам.
- ♥ Если возможно, перечитайте вместе тот раздел, над которым работаете. Если нет, пропустите упражнение.

Забота о себе

- Кислородная маска (*Ханако и Сол*)
- Нет (*Арджун и Сьюзан*)

Глава 1

Кислородная маска

В основе гармоничных отношений лежит забота о себе.

Отношения Ханako и Сола как будто попали в заколдованный круг.

Миниатюрной Ханako было чуть больше двадцати. Она заканчивала медицинское училище и работала по двенадцать часов в местной больнице. Ее жизнь постепенно превращалась в хаос. И пусть общалась Ханako вежливо и даже дружелюбно, взгляд у нее был потухший.

Сол был крепким молодым мужчиной с бородкой и стрижкой «ежиком». Он утверждал, что очень устал. По его словам, Ханako совсем не поддерживала его и не предлагала помощь даже тогда, когда он сам был уже без сил. Именно Сол обычно готовил, вел семейный бюджет, планировал совместные развлечения, прибирался в квартире, ходил за покупками... А среди ночи срывался в больницу, чтобы отвезти Ханako домой после смены.

Сол изливал мне душу. Ханako в этот момент выглядела так, будто попала под проливной дождь, забыв зонт.

– От чего бы тебе стало легче, Сол? – спросила я.

– Если бы Ханako замечала, когда мне нужна помощь. И если бы заботилась обо *мне*.

– Но я ведь все время предлагаю тебе помочь, – сказала Ханako.

Сол посмотрел на нее с недоумением.

– Вчера я решила приготовить ужин, а ты взбесился! – напомнила Ханako.

– Потому что я сам управился бы гораздо быстрее, – рассудил Сол.

– А сегодня я поехала за твоими рубашками...

– Я был уже на полпути в химчистку, – перебил Сол.

Прелесть отношений в том, что рано или поздно у любой пары проявляется ахиллесова пята. У многих складывается похожая ситуация: Сол с трудом заботился о себе, но при этом прекрасно ухаживал за другими. Честно говоря, даже чересчур. Он превратился в настоящий пример самопожертвования, но при этом разучился принимать то, чего так хотел от Ханako – ее внимание. Сол просто не замечал попыток Ханako о нем позаботиться. И это тоже типичная ситуация для тех, кто привык в отношениях слишком много отдавать. Конечно, Ханako могла бы попытаться сделать что-то еще. Но она была постоянно перегружена учебой и работой. К тому же после нескольких попыток Ханako просто опустила руки. Ей стало ясно, что изменить она ничего не в силах. Сол продолжал пренебрегать робкими проявлениями ее заботы.

– Сол, – спросила я, – можешь ли ты делать меньше для Ханako и больше для себя?

– А для чего мы тогда вместе? – парировал Сол и повернулся к своей девушке. Во взгляде Ханako читался скепсис. – Разве не для того, чтобы заботиться друг о друге?

– И для этого тоже. Но давай вспомним инструкцию по безопасности, которую стюардессы зачитывают перед взлетом. Помнишь пункт про кислородную маску? Сначала нужно надеть ее на себя, а уже потом попытаться помочь другим. В отношениях все работает точно так же.

Метафора с кислородной маской попала в точку. Нет, Сол никогда не оказывался в терпящем бедствие самолете. Но в детстве он страдал от астмы и был вынужден научиться купировать приступы самостоятельно. Став взрослым, Сол не забыл, что бывают ситуации, в которых ожидание чужой помощи может закончиться трагедией.

Забота о себе часто помогает решить проблемы взаимоотношений в паре. Пытаясь удовлетворить свои нужды с чужой помощью, надеясь и мечтая, что однажды партнер посвятит себя исключительно заботе о нас, мы кладем на его плечи слишком тяжелый груз. Наши отношения неизбежно становятся более напряженными. Конечно, мы все хотим рассчитывать на

своих любимых. И в серьезных отношениях без возможности положиться друга на друга далеко не уедешь. Но пренебрегать заботой о себе нельзя ни в коем случае. Иначе однажды вам не хватит ресурса на то, чтобы помочь другому.

Неумение Сола позаботиться о себе сформировалось в далеком прошлом. Это было эхо взаимоотношений с важными для него людьми. Его мама болела, отец постоянно ездил в командировки, и Сол научился быть «главой семьи». Вся личность Сола и его самоощущение были построены вокруг заботы о близких. А свою собственную потребность в ней Сол успешно подавил. Но теперь он вырос, и загнанная глубоко в подсознание жажда реакции на его старания начала ему мешать. У Ханако и так не было ресурсов, а Сол ждал, что она будет о нем заботиться. При этом он отвергал все ее попытки проявить внимание. Ведь у Сола были собственные представления о том, как это должно выглядеть, и поступки Ханако им не соответствовали.

Был ли шанс исправить ситуацию? Безусловно. Для этого Солу нужно было научиться по-настоящему заботиться о самом себе. А еще – пересмотреть сложившиеся у него установки. Только после этого Ханако и Сол смогли бы трезво взглянуть на материальные аспекты отношений, обсудить их и разобраться с ведением быта.

Упражнение

Придумайте три способа заботы о себе. Расскажите партнеру о том, что хотите начать применять их на следующей неделе. Отметьте, какие чувства вы испытываете по этому поводу. Может быть, страх мешает настроиться на заботу о себе?

Обязательно попробуйте что-то непривычное. Иногда это отличный способ вернуть жизнь в гармоничное русло.

Если вы часто общаетесь с людьми и проводите выходные на вечеринках, попробуйте побыть в одиночестве. Медитация, ведение дневника – все это пойдет вам на пользу.

Купите себе что-нибудь «ненужное». Не важно, выберете вы книгу или массаж, главное – вам это должно быть приятно. Многие чувствуют, что не могут тратить на себя, особенно если с финансами не все гладко. Но на то, чтобы побаловать себя, нужна не такая уж большая сумма – выпейте чашку особо заваренного чая, посмотрите кино или съешьте любимое блюдо.

Чувствуете, что вас одолевает страх, а мыслей слишком много? Скажите вслух все, что приходит вам в голову. Какие шаги помогут вам преодолеть сопротивление и внимательно отнестись к собственным потребностям?

Ваша главная цель – изменить привычки, которые не соответствуют вашим истинным потребностям. В этом упражнении вы можете быть Говорящим или Слушающим по очереди. Если вы выступаете Слушающим, попробуйте так откликаться на слова Говорящего: «Я поддерживаю твоё желание лучше заботиться о себе».

Пример

ГОВОРЯЩИЙ. Я хочу лучше заботиться о себе. Так что попытаюсь собрать старых друзей в каком-нибудь классном месте. Правда, переживаю, что мою затею никто не поддержит или все окажутся слишком заняты. И мне кажется, что наслаждаться встречей с друзьями – это эгоизм. Еще я постараюсь попросить тебя приготовить ужин, если устану. Но беспокоюсь, что тебе будет неудобно. Было бы здорово в качестве заботы о себе чему-нибудь поучиться. Хотя, боюсь, на серьезное образование мне мозгов не хватит.

Слушающий. Спасибо, что поделился со мной. Если мы научимся заботиться о себе, наша пара станет только крепче. Мы сможем сами удовлетворить свои потребности. Значит, у нас появится возможность стать внимательнее и великодушнее друг к другу.

Глава 2

Нет

Все ваши «нет» неразрывно связаны с вашими «да».

Арджун и Сьюзан начали посещать психотерапевта в тот момент, когда в их жизни случился резкий поворот – у них родилась дочка, Кали. К малышке прилагались проблемы со сном, сложности с грудным вскармливанием, потница от подгузников и постоянная тревога, вызванная необходимостью заботиться о маленьком и полностью зависимом от них человеке.

Впрочем, стресс молодых родителей был не главной их проблемой. Дело было в доверии. Арджуна все любили. Он был щедрым и всегда поддерживал окружающих. Иронично то, что во многом именно из-за того, что он нравился другим, Сьюзан ему и не доверяла.

В их отношениях не было злоупотребления доверием, не было привычки лгать друг другу. Но у Арджуна были проблемы с границами, он был неспособен отказать членам семьи, коллегам и друзьям.

«Иногда я думаю, что ты женился на мне из вежливости, – сказала Сьюзан. – Ты всегда делаешь все, что должен. По-моему, я ни разу не слышала, чтобы ты кому-то отказал».

Неспособность Арджуна сказать «нет» частенько становилась причиной их ссор в прошлом. Но в большинстве случаев Арджуну удавалось найти дипломатичный способ задобрить Сьюзан, не разочаровывая всех остальных. Теперь, когда в жизни пары появился малыш, уступчивость Арджуна стала обходиться им гораздо дороже. Например, недавно он согласился, когда его мать спросила, могут ли они с отцом приехать на неделю в гости. А это означало, что Сьюзан и Арджуну придется на неделю уступить им кровать и спать на раскладном диване. Сьюзан отреагировала на эти новости приступом рыданий. Они оба удивились тому, как сильно это ее задело.

«У нас слишком мало места. – сказала Сьюзан. – Нам едва хватает на троих».

Арджун нахмурился и прикрыл глаза.

Жизнь строится из отношений. Уже на ранних этапах развития мы учимся влиять на ту систему связей, в которой рождаемся. Когда мы углубились в историю семьи Арджуна, он признал, что никогда не имел особой возможности сказать «нет». Его родители приехали в Соединенные Штаты вскоре после его рождения и совмещали несколько работ. Мать Арджуна вырастила троих детей, но не знала английского языка. Ассимиляция в новой социальной среде давалась ей слишком тяжело. Арджун научился снижать стресс родителей сговорчивостью. Такой тип приспособления к хроническому стрессогенному фактору в детстве часто называют «адаптацией для выживания».

Арджуну было страшно учиться говорить «нет». А вдруг друзья и близкие его разлюбят?

Клинический психолог и автор Джудит Силлс в статье *The Power of No* для журнала *Psychology today* пишет: «Отказ помогает проверить, насколько здоровы и равны ваши самые близкие отношения. Если вы чувствуете, что не можете сказать «нет» хотя бы иногда, хотя бы по каким-то поводам, то вас не любят. Вас контролируют».

Когда Сьюзан узнала больше о проблемах его матери, о стрессе его родителей и об источнике на первый взгляд хронической покладистости, то смягчилась в отношении Арджуна. Конечно, она знала о том, как он рос, об эмиграции его родителей, но без таких подробностей. Теперь она начала понимать, почему у Арджуна сформировался паттерн безотказности.

Арджун начал тренироваться и говорить «нет» в простых ежедневных ситуациях, когда кто-нибудь на работе звал его пообедать, или продавец в магазине спрашивал, нужно ли что-то подсказать. Ему было сложно отказывать, не чувствуя вины и не оправдываясь. В качестве мотивации Арджун стал записывать свои ощущения – разбирал каждую ситуацию, описывал

свои мысли, чувства и реакции. Даже добавил в телефон напоминку «Ты имеешь право сказать “нет”. Ты не обязан хранить мир».

В конце концов они со Сюзан пришли к компромиссу по поводу визита родителей. Арджун снял номер в ближайшей гостинице. Когда он сказал маме, что из-за малышки и сбившегося режима сна им со Сюзан так будет удобнее, та была шокирована и расстроена переменной планов. Она холодно сказала: «Ты меня не уважаешь». Арджуну было тяжело пережить ее разочарование, но он не отступил.

Сложно верить, когда партнер говорит «да», если он неспособен при необходимости сказать «нет». Сюзан стала больше доверять Арджуну по мере того, как он учился говорить «нет» и рисковал вызвать неодобрение матери.

Упражнение

Слушающий высказывает несколько простых просьб. После каждой просьбы Говорящий отвечает «да» или «нет», при этом глядя Слушающему в глаза и отмечая, какие ощущения испытывает при каждом ответе. В роли Слушающего обратите внимание на то, каково просить партнера и воспринимать его ответы. В роли Говорящего отметьте, что сложнее – говорить «да» или «нет»? Какой ответ кажется более обязательным или рефлексивным? Какие подсудные эмоции вы ощущаете при каждом ответе?

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.