

ЭЛИЗАБЕТ  
ЭРНШОУ

КАК  
ПОНИМАТЬ  
И ЛЮБИТЬ  
ДРУГ ДРУГА



У НАС *ВСЁ*  
ПОЛУЧИТСЯ

МИОО

**Элизабет Эрншоу**  
**У нас все получится. Как**  
**понимать и любить друг друга**  
Серия «Любовь и отношения.  
Лучшие книги для пар»  
Серия «МИФ Саморазвитие»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67745151](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67745151)*

*У нас все получится. Как понимать и любить друг друга: Манн,  
Иванов и Фербер; Москва; 2022  
ISBN 9785001952763*

## **Аннотация**

В жизни современной пары очень важную роль играют чувства и эмоции, поддержка и возможность для личностного роста. Мы более тщательно подходим к выбору партнера, стремимся, чтобы наши взаимоотношения были гармоничными, дарили нам радость и ощущение благополучия. Для того чтобы преодолевать кризисы и создавать прочную связь с партнером, нам нужны новые инструменты и правила.

Именно такие инструменты предлагает в своей книге Элизабет Эрншоу – опытный психотерапевт, специализирующийся на вопросах семьи и брака. Она разбирает самые распространенные

проблемы, с которыми сталкиваются партнеры, понятно и просто описывает сложные концепции взаимоотношений и дает упражнения, чтобы применить эти важные навыки в реальной жизни.

# Содержание

Введение	6
Часть первая. Анализ	24
Глава 1. Почему ничего не получается	24
Глава 2. Взаимозависимость. Золотой стандарт	42
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **Элизабет Эрншоу**

## **У нас все получится.**

### **Как понимать и**

### **любить друг друга**

*На русском языке публикуется впервые*

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

© Elizabeth Earnshaw, 2021

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

**\* \* \***

*Посвящается тем, кто научил меня любить:  
моим родителям, мужу и сыну*

# Введение

«Я просто очень хочу, чтобы все получилось», – говорит мне Раке́ль. Вот уже больше десяти лет Раке́ль и Альберто стараются преодолевать трудности, с которыми в современном мире сталкиваются многие из тех, кто состоит в близких отношениях. Оба надеялись, что вдвоем смогут достичь желаемых целей, наполнить жизнь новым смыслом, найти источник романтики и любви. Но, сталкиваясь с давлением окружающего мира, родительскими обязанностями и пытаюсь строить карьеру, Раке́ль и Альберто потеряли себя и – во многих аспектах – свои отношения. Накопилось много отрицательных эмоций, тревоги, неприятного жизненного опыта, и разобраться с таким грузом все не удавалось. Прибавьте к этому время и силы, которые отбирают современные технологии... И Раке́ль, и Альберто расстроились, когда поняли, что они тратят на гаджеты гораздо больше времени, чем на общение друг с другом.

Они знают, что любят друг друга, но способна ли любовь преодолеть гнев и раздражительность? Раке́ль и Альберто задаются вопросами: *«Всегда ли мой партнер готов меня поддержать? Уважает ли меня? Будет ли уделять внимание моим нуждам?»* Возникают и такие мысли: *«А я могу быть себе опорой? Могу ли я себя уважать? Умею ли уделять внимание своим нуждам?»*

Если погрузиться в изучение вопросов, касающихся отношений в современном мире, мы в определенный момент сможем прийти и к счастью, и к осознанию чего-то важного. Новый стиль отношений не только в том, что каждый партнер просто старается не быть равнодушным к основным потребностям другого; нет, мы хотим чего-то большего. И если мы признаем это, придется заняться сложной переоценкой того, какие задачи должны быть у каждого из партнеров. В прошлом отношения создавались для рождения детей, решения каких-либо финансовых проблем или по религиозным причинам, а сейчас люди стремятся к тому, чтобы в жизни пары очень важная роль была отведена чувствам, эмоциям и чтобы каждый партнер мог найти в таких отношениях и поддержку, и возможность для личностного роста. В ходе опроса у людей двадцати с лишним лет поинтересовались, какое слагаемое отношений для них важнее всего, и, судя по ответам, для 94 % опрошенных важно, чтобы супруг в первую очередь был близок по мировоззрению<sup>1</sup>. Роли в современных отношениях не так строго определены, как это было раньше, жизнь стала сложнее, она полна большим количеством тех или иных дел, и от отношений мы тоже сейчас хотим большего. Поэтому я считаю, что теперь мы испытываем куда более острую необходимость в мастерстве об-

---

<sup>1</sup> Barbara Dafoe Whitehead and David Popenoe, "Who Wants to Marry a Soul Mate?" The State of Our Unions (Piscataway, NJ: National Marriage Project, Rutgers, 2001).

щения. А для этого нужно понимать, с какими трудностями нам приходится сталкиваться, объективно воспринимать самих себя и одновременно развивать навыки, помогающие правильно доносить свои мысли до окружающих.

Ракель и Альберто, как и большинство из нас, надеются, что, работая над своими отношениями, смогут прийти к чему-то настоящему, не позволяющему потерять связь с реальностью, при этом они будут продолжать заниматься укреплением самих отношений и наделять их большей значимостью; партнеры хотят, чтобы их общение было основано на принципах взаимного уважения, понимания и надежности.

Как и большинство пар, стремящихся создать серьезные отношения, Ракель и Альберто начинали свой путь с надежды, любви и радости, ведь именно так обычно и происходит у тех, кто решил быть верными друг другу. Вступая в отношения, мы уж точно не думаем о том, что однажды в них никакого счастья не останется. Однако, глядя назад, Ракель понимает: многое в общении с Альберто ей было не совсем по душе, причем чувствовала она это еще на начальном этапе. Конечно, задним умом мы все крепки, и теперь Ракель осознает, что игнорировала некоторые проблемы, боясь, что иначе их отношения прекратятся. Неприятных вопросов было много, но женщине казалось важным не говорить о них, сохраняя покой и мир.

С годами Ракель становилось труднее делать вид, что все хорошо, что она ни в чем не нуждается, не упускает некото-

рые важные для нее возможности и не чувствует себя одинокой. В паре с Альберто Ракель уже давно несчастна и теперь готова к переменам. Она хочет, чтобы их отношения стали лучше, но не собирается работать над этим в одиночку. Ракель надеется, что вдвоем им удастся наполнить отношения большей взаимностью – более глубоким уважением друг к другу, большей надежностью и готовностью быть восприимчивее к нуждам друг друга. То есть Ракель хочет, чтобы и она и ее партнер имели возможность развиваться индивидуально, при этом не забывая о том, что нужно поддерживать в паре атмосферу надежности и спокойствия.

Многие из нас, как и Ракель, состоят в отношениях, которые в лучшем случае кажутся нам недостаточно хорошими, а в худшем – невыносимыми. Остаемся мы в них потому, что попадаем в ловушку под названием «надо пытаться что-нибудь улучшить». Мы не чувствуем, что партнер уважает наши желания, эмоции, взгляды на происходящее, цели, мечты, и это становится своего рода катализатором, заставляющим нас все быстрее терять себя, хотя отношения должны были бы, наоборот, служить нашему совершенствованию.

## **Поговорим о любви**

Для меня любовь в современном понимании – это уважительное отношение КАЖДОГО из партнеров к другому. Нельзя считать, что вы любите кого-то, если при этом не це-

ните в такой паре себя, и точно так же не следует называть любовью отношения, в которых вы не цените партнера.

Многие думают, что единственный способ заставить отношения работать – это забывать о важных слагаемых собственного «я», сводить их к минимуму, терять или предавать. Мы меняем себя, принижаем себя, соглашаемся, чтобы не вызывать лишних волнений, игнорируем свои нужды, желания, границы личного пространства. Смиримся со стилем общения, который наносит нам вред. Взваливаем на себя ношу другого человека, словно она предназначена для нас. Не сопротивляемся. Попадаем в созависимость. Из-за этого появляется ощущение, будто мы теряем собственное «я».

К сожалению, потеря себя и потеря отношений – это две стороны одной медали: мы предаем или бросаем тех, кого больше всего любим, тогда, когда внутри у нас ничего не остается. Вместо того чтобы быть открытыми и ничего не утаивать, мы общаемся без уважения к себе или к партнеру. Или, как чаще бывает, наши разговоры сводятся к выяснению того, кто «прав» и кто «неправ», в результате чего никакого общения не получается вовсе. Мы не проявляем уважения друг к другу и начинаем сомневаться в способности уважать самих себя.

Многие пары говорят: «Мы хотим, чтобы наши отношения стали лучше», и это искреннее желание. Но они не знают, с чего начать. Порой попытки сделать так, чтобы отношения стали лучше, ведут к слиянию, то есть к такому со-

стоянию, при котором наши решения, действия и самоуважение зависят от того, что подумает партнер или как, по нашему мнению, отреагирует. Слияние – одна из форм потери своего «я». Есть и другая крайность: стремясь не потерять себя в паре, мы отдаляемся от партнера, разрывая эмоциональную связь.

Когда люди говорят: «Мы хотим, чтобы наши отношения стали лучше», они расстраиваются из-за того, что единственный известный им способ добиться цели – либо избежать конфликта, либо вести его заведомо нечестно, и что любой конфликт предполагает причинение вреда либо себе, либо партнеру. В этой книге вам будет предложен совсем другой подход – такой, с помощью которого можно, не разрушая связи и не переставая уважать друг друга, найти решение проблем, устраивающее обоих.

## **Это все о нас**

Огромное количество исследований говорит о том, что крепкие отношения можно считать самым главным показателем счастья и удовлетворенности жизнью. Когда мы представляем, что взаимосвязь с партнером поможет нам почувствовать счастье, эти ожидания вполне оправданны.

Например, социальные отношения (в особенности возможность доверять кому-либо и быть рядом с любимыми) – это, как выяснили специалисты, основной фактор, предот-

вращающий депрессию<sup>2</sup>. По результатам еще одного исследования, в ходе которого за жизнью определенной группы людей наблюдали более семидесяти лет, выяснилось, что наилучшее решение, благодаря которому человек приближается к чувству счастья, – приложить силы для укрепления связи с самыми близкими<sup>3</sup>.

А разрыв отношений может привести к эмоциональному, социальному и экономическому дистрессу<sup>4</sup>. Если говорить об эмоциях, то дистресс у людей часто проявляется в дисфории, одной из не очень тяжелых форм депрессии<sup>5</sup>. Исследования также показали, что состояние обособленности пагубно отражается на сне, умственных способностях и само-

---

<sup>2</sup> Massachusetts General Hospital, “Social Connection Is the Strongest Protective Factor for Depression,” *Science Daily*, August 14, 2020, [sciencedaily.com/releases/2020/08/200814131007.htm](https://www.sciencedaily.com/releases/2020/08/200814131007.htm).

<sup>3</sup> G. E. Vaillant and K. Mukamal, “Successful Aging,” *American Journal of Psychiatry* 158, № 6 (June 2001): 839–847, [doi.org/10.1176/appi.ajp.158.6.839](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.6.839); George E. Vaillant, *Adaptation to Life* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1995); George E. Vaillant, *Aging Well* (New York: Little, Brown, 2002).

<sup>4</sup> R. D. Conger, M. Cui, C. M. Bryant, and G. H. Elder, “Competence in Early Adult Romantic Relationships: A Developmental Perspective on Family Influences,” *Journal of Personality and Social Psychology* 79, no. 2 (August 2000): 224–237, [doi.org/10.1037//0022-3514.79.2.224](https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.2.224); John M. Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994); R. W. Simon and K. Marcussen, “Marital Transitions, Marital Beliefs, and Mental Health,” *Journal of Health and Social Behavior* 40, № 2 (June 1999): 111–125.

<sup>5</sup> John Bowlby, *Loss: Sadness and Depression*, vol. 3 of *Attachment and Loss* (New York: Basic Books, 1980).

чувствии<sup>6</sup>.

С другой стороны, известно, что проблемы возникают, если мы остаемся в отношениях, в которых – ради их сохранения – нам приходится отказываться от собственного «я». Из-за утраты идентичности у нас понижается самооценка, мы можем лишиться возможности чувствовать близость и доверие, стать более подверженными депрессии<sup>7</sup>.

Стоит отметить, что к дисфории может привести как потеря своего «я», так и разрыв отношений с партнером, поэтому стоит ли удивляться, как трудно бывает найти ответ на вопрос, уйти или остаться.

## **Проявление себя**

Многих из нас воспитывали так, чтобы мы выбирали только крайности: либо полное погружение в отношения с кем-либо, либо стопроцентные обособленность и независимость. Мы говорим, что хотим наладить связь с тем или иным человеком, но своим поведением готовности к этому не демонстрируем, то есть либо игнорируем темы, воспринимаемые

---

<sup>6</sup> J. T. Cacioppo and S. Cacioppo, “Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation,” *Social and Personality Psychology Compass* 8, № 2 (February 2014): 58–72, [doi.org/10.1111/spc3.12087](https://doi.org/10.1111/spc3.12087).

<sup>7</sup> D. C. Jack, “Silencing the Self: Inner Dialogues and Outer Realities,” in *The Interactional Nature of Depression: Advances in Interpersonal Approaches*, ed. T. Joiner and J. C. Coyne (Washington, DC: American Psychological Association, 1999), 225.

нашим партнером как проблемные, либо жертвуем собой ради осуществления его/ее желаний. Мышление, благотворно влияющее на отношения, заключается в том, чтобы попробовать разные способы, позволяющие в полной мере проявлять себя и одновременно помогать проявлять себя партнеру. Такой подход дает возможность взглянуть на отношения по-новому, требует сознательности, готовности изменить свое мировоззрение и таких навыков, которых у многих из нас нет. Осознанно воспринимая и отношения, и себя, мы можем изменить образ мыслей и внести в общение с партнером коррективы, но при этом нужно улучшать способности, необходимые для поддержания здоровых отношений.

Прежде всего надо совершенствовать навыки, помогающие проявлять уважение к себе, например: учиться точно определять свои потребности, выказывать к себе сочувствие, свободно выражать свое мнение, устанавливать личные границы. Далее необходимо развивать коммуникативные навыки, чтобы уметь правильно поддерживать общение, самостоятельно приводить нервы в порядок, восстанавливать силы, не прерывать налаженную связь с партнером и при этом не забывать о ее совершенствовании.

Когда партнеры начинают все больше внимания уделять такому аспекту, как взаимность, они чувствуют, что их отношения становятся более полноценными, то есть служат каждому из них хорошей основой для достижения личных целей, попутно создавая в паре атмосферу новизны и осмыс-

ленности.

Тем не менее иногда, двигаясь к все большей искренности, партнеры в определенный момент обнаруживают, что, продолжая состоять в паре, не смогут проявлять должное уважение к нуждам друг друга. Они осознают, что отношения попросту не приведут их к желаемым результатам. Понять это – не значит потерпеть неудачу. Это скорее успех в том смысле, что людям удалось здраво оценить свое общение и достичь предельной честности.

## Новый путь

На стезю специалиста по терапии пары я ступила более десяти лет назад. С тех пор мне довелось поработать с сотнями пар на протяжении тысяч часов. Я поняла, что многим из них удалось бы сделать свои отношения по-настоящему прекрасными, если бы они занялись развитием навыков, которые посчастливилось приобрести мне. В этой книге я делюсь уроками, извлеченными благодаря моей магистерской программе по терапии пары и семьи, тысячам часов работы с парами и индивидуальных консультаций по проблемам, связанным с отношениями, а также благодаря тому, что получила квалификацию как специалист по терапии пары в рамках метода Готтмана<sup>8</sup> и сама накопила некоторый опыт от-

---

<sup>8</sup> Джон Готтман – профессор психологии в Вашингтонском университете, завоевавший признание работами о стабильности в браке и вероятности разводов.

ношений, в частности как жена и мать. Надеюсь, предлагаемые уроки помогут вам изменить свою жизнь подобно тому, как это произошло у меня, и приведут вас к созданию отношений, в которых есть и романтика, и глубокое уважение к вашим желаниям.

Я пришла к твердой убежденности, что людям пора научиться выстраивать отношения новыми способами, основанными на идее любви как уважения и к себе, и к партнеру. О том, как прийти к такому результату, то есть сделать отношения *взаимозависимыми*, как раз и будет рассказано в этой книге. Сначала мы выясним (в [главе 1](#)), по каким наиболее распространенным причинам отношения ухудшаются, и поговорим (в [главе 2](#)) о взаимозависимости – ключе к решению обозначенной проблемы.

Затем, во [второй части](#) книги, я возьму вас в путешествие, в какое обычно отправляюсь со своими клиентами. Вы сможете (в [главе 3](#)) выявить проблемные и непродуктивные слабые стороны ваших отношений. Проанализируете (в [главе 4](#)) истоки этих затруднений. Далее (в [главе 5](#)) я помогу распознать паттерны, триггеры и блоки, которые, скорее всего, мешают вам сделать отношения искренними. Потом (в [главе 6](#)) научу развивать навыки построения личных границ, благодаря ко-

---

На русском языке изданы его книги [«Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей»](#) (М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014), «Как сохранить любовь в браке» (СПб.: Питер, 2014), «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви» (М.: Эксмо, 2018) и другие. *Здесь и далее прим. пер., если не указано иное.*

торым вы будете чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы впустить в свою жизнь другого человека. Затем (в [главе 7](#)) мы изучим, как изменить мировоззрение в лучшую сторону, чтобы вы могли более разумно оценивать партнера и отношения с ним. В [восьмой главе](#) поговорим о навыках общения, позволяющих не растеряться во время жестких разговоров, а в [девятой](#) остановимся на подобных беседах подробнее. [Десятая глава](#) посвящена тому, как справиться с травмами, полученными в прошлом, и увидеть путь, ведущий вперед.

Наконец, в [третьей части](#) книги вы обзаведетесь планом, с помощью которого сможете, уже обладая нужными навыками и знаниями, двигаться к желаемым результатам.

В каждой главе приведены упражнения и описаны действия, выполнение которых поможет развить сознательность, понять, какие конкретные шаги нужно совершать далее, и сделать связь с партнером более крепкой. В книге вам будут встречаться подсказки под общим названием «Самонализ», и я рекомендую посвятить работе с ними отдельный дневник. Это даст возможность углубить понимание вопросов, которые мы с вами будем изучать, и научиться применять эти знания в повседневной жизни. В дневнике можно даже что-то рисовать, если поймете, что вам это помогает, ведь речь идет о пути, который нужен лично вам для улучшения ваших отношений.

В книге вы также будете встречаться с рубрикой «Погово-

рите об этом». В ней я предлагаю советы относительно того, как лучше вести разговор. Следуя им, вы с партнером сможете сделать свои диалоги содержательными, осмысленными, в результате чего станете ближе друг к другу. Разумеется, некоторые темы, затрагиваемые в данной книге, обсуждать будет трудно, но, поднимая их, вы делаете важный шаг в сторону изменения своего привычного поведения. Следует понимать, что в одиночку вам улучшить отношения с партнером не удастся. Партнеру тоже нужно стать активным участником этого процесса, и, ведя разговоры в соответствии с определенными рекомендациями, вы оба начнете путь к более глубокому взаимопониманию, успешному преодолению трудностей и научитесь создавать будущее вместе. Перед началом работы с рубрикой «Поговорите об этом» сделайте следующее.

- Скажите партнеру, что читаете эту книгу.
- В каждом разговоре можете затрагивать только по одной теме, это нормально. Если чувствуете, что, прежде чем приступить к следующей теме, вам нужно отдохнуть и переварить то, что уже обсудили, именно так и сделайте.
- Относитесь к точке зрения партнера с уважением, даже если не согласны с ней.
- Позвольте себе не заикливаться на стремлении к совершенству. Эти разговоры с партнером никогда не будут идеальными, но они могут со временем становиться все лучше и лучше. Точно так же позвольте и партнеру быть в ваших диа-

логах неидеальным и просто со временем становиться лучше.

- Если разговор становится все более эмоциональным и вы чувствуете, что вот-вот сильно разозлитесь, сделайте глубокий вдох.

- Если разговор не клеится, можно сделать перерыв. Нет ничего плохого в том, чтобы ложиться спать в гневе.

- Не забывайте о главной причине, по которой читаете эту книгу: вы стремитесь улучшить отношения с партнером. Это значит, что вам придется вести себя не так, как вы привыкли, и порой это, скорее всего, будет очень трудно. Но цель того стоит.

## **Советы для тех, кто хочет стать *хорошим собеседником***

- Найдите для разговора подходящее время, а именно такие минуты, когда нет напряженности и большого количества отвлекающих факторов.

- Убедитесь, что партнер согласен. Спросите: «Ты не против поговорить сейчас?»

- Обратите внимание на то, как вы себя ведете. Есть ли в ваших жестах, позе, мимике, голосе и т. д. какая-нибудь особенность, которая может быть воспринята как признак угрозы?

- Говорите только о том, что думаете вы, о своих чувствах, о том, как вы сами воспринимаете обсуждаемые ситуации.

Но не о своем видении того, как может чувствовать себя и воспринимать происходящее партнер.

- Обращайте внимание на длительность своих реплик, чтобы партнер не перестал вас слушать.
- Точно формулируйте, что надеетесь получить от разговора, например: «Единственное, в чем я нуждаюсь, это чтобы меня выслушали», «Мне бы хотелось, чтобы мы могли решать проблемы вместе» и т. д.

## **Советы для тех, кто хочет стать хорошим слушателем**

- Когда слушаете, что говорит партнер, ставьте себе цель понять его лучше, чем понимали до этого разговора.
- Обращайте внимание не только на то, что партнер говорит, но и на то, что он чувствует.
- Не перебивайте.
- Не начинайте сразу обсуждать то, что интересует вас. В определенный момент наступит ваш черед высказаться.
- Проявляйте эмпатию и сострадание.
- Признайте ценность того, что говорит партнер. Для этого дайте понять, что видите смысл в его словах.
- Подведите итог, рассказав о том, как вы поняли слова партнера, и спросите, нет ли в вашей интерпретации ошибок. Затем продолжайте разговор.

И наконец, в [приложении](#) приведены готовые сценарии,

призванные помочь вам как можно продуктивнее вести себя в наиболее часто встречающихся типах разговоров из числа тех, которые происходят между проходящими ко мне в офис клиентами. С помощью этих шаблонов вы поймете, каким может быть эффективное общение с партнером и из чего оно состоит.

Что ж, начнем! Но сперва попрошу вас пообещать себе следующее: «Я хочу, чтобы у нас с партнером все получилось, но добиваться этого только своими силами или только за счет усилий партнера не буду. Я готов/готова набраться смелости и показать себя таким/такой, какой/какая я есть. Я ничего не буду скрывать. И я готов/готова к такой любви, одним из свойств которой будет взаимоуважение».

### **ЗАМЕЧАНИЕ ПО ПОВОДУ АБЬЮЗА**

Многие из нас состоят в отношениях, не приносящих нам радости, заставляющих чувствовать тревогу и грусть, отличающихся отсутствием эмоциональной связи с партнером или напряженными конфликтами. Но если ко всему этому примешивается страх, значит, ваши отношения следует считать абьюзивными. Если вы боитесь, что партнер может причинить вам вред, и поэтому не говорите то, что думаете, не просите о том, в чем нуждаетесь, или не делаете то, что считаете нужным, значит, вас, скорее всего, контролируют посредством запугивания.

Если вы подвергаетесь физическому, психологическому, сексуальному или финансовому

насилию, то, прежде чем применять инструменты, описанные в этой книге, поговорите со специалистом, обученным оказывать поддержку людям, страдающим от домашнего насилия. Благодаря профессионалу вы начнете лучше понимать, как абьюзер может отреагировать на ваши попытки что-либо изменить, и получите рекомендации, позволяющие разработать план действий, с помощью которого избежите опасных ситуаций. Те, кому сейчас действительно нужна поддержка, могут позвонить на горячую линию по проблеме домашнего насилия и начать поиск специалистов, которые работают недалеко от вашего дома и готовы вас проконсультировать. Ссылку на дополнительную информацию по теме абьюзивных отношений и перечень тревожных сигналов, на которые следует обратить внимание, вы найдете в конце книги.

Инструменты, описанные в этой книге, вероятно, не помогут вам изменить поведение абьюзера, однако пользу от них получить все-таки можно: они дадут вам шанс лучше понять себя и осознать, какие плюсы есть у здоровых отношений. Показывая примеры здорового и правильного, книга позволит вам уяснить: то, через что вы прошли и продолжаете проходить, здоровым и правильным считать нельзя. Многие люди, подвергающиеся тому или иному насилию, бывают не уверены в том, что их положение действительно следует считать плохим.

Если вам кажется, что абьюзером в отношениях с партнером являетесь именно вы, это осознание можно

оценивать как важный первый шаг. Изучая способы и идеи, описанные в этой книге, вы, скорее всего, начнете формировать все более здоровые отношения, однако это все равно не поможет вам избавиться от хронического абьюзивного поведения. Абьюзерами часто становятся те, кто сам подвергался насилию, был его свидетелем, пережил определенную травму или пытается найти компенсаторные механизмы, позволяющие справиться с каким-либо психическим расстройством. К тому, что вы вновь и вновь страдаете из-за чего-либо случившегося в прошлом, можно отнестись с пониманием, но если вы начали применять насилие к кому-нибудь другому, этому никакого оправдания быть не может. Чтобы перестать быть источником опасности для партнера, придется пройти путь глубокого исцеления и научиться брать на себя ответственность за свое поведение. Начните с поиска психотерапевтов, ведущих прием недалеко от вашего дома и способных помочь вам в ходе предстоящего исцеления.

# Часть первая. Анализ

## Глава 1. Почему ничего не получается

Помню, как маленькой девочкой я думала о том, что будет в моей жизни, когда вырасту, и единственное, чего мне хотелось, – влюбиться. Да, это правда. Могла бы сказать, что хотела стать учительницей, юристом или писательницей, но на самом деле я считала все это лишь средствами для достижения цели – встречи с идеально подходящим мне человеком. Готовилась к любви всю жизнь. Разыгрывала романтические сцены с участием своих кукол, смотрела фильмы о любви, воображала, где могу встретить своего единственного – в аэропорту, по дороге в класс или в продуктовом магазине. В конце концов решила довольствоваться мыслью о том, что это случится в баре.

Любовь была для меня всем. Я с огромным нетерпением ждала ее. И она пришла. Дважды. Первый раз – в баре. И второй раз тоже. Я была права. Состоя в тех отношениях, я понятия не имела, что и как надо делать. Поэтому, желая, чтобы они были как можно лучше, старалась менять себя, становясь более добродушной и уживчивой, чем была на самом деле, и более приятной: так я пыталась соответствовать тому образу идеальной половинки, который был у партнера.

Но ни первые, ни вторые отношения к желаемому результату не привели. Даже хуже: после каждого из расставаний я чувствовала себя более растерянной, сбитой с толку и одинокой, чем прежде. Но, будучи упрямой, от своей детской мечты отказываться не собиралась. В любви явно есть что-то очень важное, думала я. И решила, что если так и не удастся найти любовь, то можно по крайней мере начать изучение этой темы. И вот уже на протяжении многих лет читаю различные исследования, прохожу обучение, работаю с сотнями пар, стремясь выяснить, в чем суть любви.

Отношения – это **последовательность ситуаций**, в которых мы решаем, отнести к своему «я» с уважением или занизить его ценность.

Моя мечта сбылась, когда благодаря приложению Tinder я встретила своего будущего мужа. Однажды, примерно в полночь, мы оба смахнули наши фотографии вправо, и было это за несколько дней до 14 Февраля. Романтично, да? Но на этот раз я вступила в отношения, будучи вооруженной знаниями и навыками, благодаря которым могла проявлять себя такой, какая я есть, быть честной в общении с партнером и созидать вместе с ним нечто действительно особенное.

Растерянности я не чувствовала. Напротив, появилось ощущение большей свободы. И вам я желаю оказаться в таком же состоянии.

Отношения – это последовательность ситуаций, в которых человек старается понять: «Я сейчас отношусь к себе

с уважением? А к партнеру?» В идеале ценить нужно и себя, и партнера. Но в реальности так бывает не всегда. Когда отношения не работают, это значит, что, скорее всего, уже был ряд обстоятельств, в которых вы продемонстрировали неспособность (или сознательное нежелание) ценить себя или партнера.

Из-за душевных травм, полученных в прошлом, недостаточно развитых навыков общения или неэффективных шаблонов, в соответствии с которыми мы строим наши отношения, у нас иногда появляется желание уважать партнера в ущерб себе. Свое «я» мы минимизируем или умириваем. Соглашаемся на то, что не совпадает с нашими ценностями, мечтами, желаниями. Становимся более терпимыми. Надеемся подобным путем сохранить в отношениях атмосферу умиротворенности и избежать их разрыва.

Временами мы поступаем так в каких-нибудь незначительных ситуациях. Например, когда говорим, что нам нравится то или иное блюдо, хотя на самом деле это не так, или соглашаемся сходить куда-нибудь в те часы, когда обычно ложимся спать. А иногда мы занижаем свою значимость в других, более важных обстоятельствах, меняя собственную систему ценностей или решая в ходе конфликта прикусить язык в ущерб себе же. Мы убеждаем себя, что если такое случилось всего один раз, то ничего страшного. Думаем, что до поры до времени вести себя так – это нормально и что однажды мы все-таки заявим о том, в чем нуждаемся, и о на-

ших личных границах, которые надо уважать. Надеемся, что спустя долгое время, когда наступит то самое «однажды», нам наконец удастся получить от партнера и уважение, и чуткость, и надежность, которых мы заслуживаем.

Но бывают и другие ситуации. Из-за душевных ран, полученных в прошлом, недостаточно развитых навыков общения или неэффективных шаблонов, в соответствии с которыми мы строим наши отношения, у нас появляется готовность ценить себя, но о ценности партнера мы забываем. Например, отворачиваемся, когда ему нужна поддержка, отказываемся признавать, что партнер способен как-либо влиять на наши отношения, не помним о необходимости честного общения, вводим в заблуждение, предаем. Подчас действуем, не пытаясь принять в соображение нужды и мнения нашего партнера. Подобные виды поведения служат защитой скорее нас самих, но не отношений.

Заботимся ли мы об интересах партнера больше, чем о своих, или, напротив, уделяем больше внимания собственным – и то и другое становится почвой для нездоровых отношений, постепенно приводя к их разрушению. Нам, людям, свойственно стремиться к взаимодействию, поэтому мы все время пытаемся выяснить друг у друга: «Ты готов меня поддержать? Не равнодушен ли ты ко мне? Обладаю ли я в твоих глазах какой-либо значимостью?» Но когда в паре акцент делается на потребностях и желаниях одного человека в ущерб нуждам другого, атмосферы доверия в таких отно-

шениях, скорее всего, не будет.

Есть много причин, по которым мы оказываемся на перепутье и выбираем игнорировать то, от чего хорошо нам, или то, что по душе нашей второй половинке. Подобные проблемы возникают сами по себе. Нередко они развиваются долгое время, и чем дольше мы откладываем их решение, тем сильнее и болезненнее они становятся. Чтобы понять, как возникают некоторые из этих затруднений, рассмотрим этапы, через которые обычно проходят отношения.

## **Этапы отношений**

Определить их можно примерно так:

- 1) сильное влечение;
- 2) собственно отношения;
- 3) напряжение;
- 4) принятие.

Остановимся на каждой стадии подробнее.

### **Сильное влечение**

Вступая в отношения, мы находимся под сильным влиянием гормонов счастья, побуждающих нас слиться с другим человеком воедино. Мы любим этого человека за само чувство, которое он в нас вызывает, но не обязательно за что-то конкретное, что мы об этом человеке знаем.

Наш мозг в первую очередь настроен на поддержание на-

чатой связи. На этой стадии мозг наполняет тело гормонами любви, такими как дофамин, который говорит нам, что это именно тот человек, который делает нас счастливым, и окситоцин (этот же гормон высвобождается у матери, глядящей на свое новорожденное дитя). Эти гормоны рожают у нас ощущения покоя, безопасности, сокращают стресс. К тому же страсть прерывает работу нашей префронтальной коры – рациональной части мозга.

На первом этапе мы не замечаем, что у партнера есть привычки, к которым позже может появиться неприязнь, а если и замечаем, то, как правило, романтизируем их. Несмотря на то что самое начало отношений – это время, когда мы упускаем из виду большой объем информации, все равно это крайне важный этап.

Благодаря страсти появляется все то, из чего затем формируются хорошие воспоминания, которые помогают паре чувствовать эмоциональную связь на следующих стадиях, в тех ситуациях, когда придется испытывать стресс или проходить через какие-либо неприятные обстоятельства. На первом этапе перестать уделять внимание некоторым слагаемым своего «я» – это нормально. Волноваться не надо, они на самом деле никуда не пропадают. Чтобы вновь проявиться, им просто понадобится чуть больше свободного пространства.

## **Собственно отношения**

Переходя на второй этап, то есть непосредственно к отно-

шениям, мы начинаем замечать, каков наш партнер на самом деле. Отчасти увиденное нам по душе, отчасти – нет. В таких случаях может казаться, что партнер обманул нас или что обманули мы. Может возникнуть мысль: «А каков этот человек в действительности?» Порой, находясь на втором этапе отношений, мы не способны полностью принять мысль о том, что наш партнер – это не мы, а отдельная личность. Когда проходим через этот период, у нас может поначалу возникнуть желание потребовать, чтобы партнер стал похож на нас: *«Почему он/она так себя ведет?! Я бы так никогда не поступил (-а)! Он/она должен/должна поступать так-то и так-то!»*

## **Напряжение**

Третий этап – напряжение, и отношения способны возвращаться к нему не раз. На этой стадии может возникнуть сомнение в том, что партнер нам подходит, а еще порой всплывают невыраженные чувства и мысли. Подобное нередко случается именно тогда, когда пара сталкивается с ситуациями, вызывающими изрядный стресс, такими как переезд и начало совместной жизни, рождение ребенка, проблемы с деньгами, смерть родственника.

На этом этапе с парой происходит одно из двух: либо партнеры извлекают из трудных обстоятельств урок и вместе проходят испытание, либо начинают борьбу за власть. По утверждению психотерапевтов, когда пара застревает на упомя-

нутой стадии, поведение обоих партнеров меняется и обычно превращается в повторяющееся конфликтное взаимодействие, как сформулировала доктор Сью Джонсон<sup>9</sup>. Это способы ведения конфликта, к которым привыкают партнеры. У большинства пар развивается более-менее предсказуемая модель поведения, и все это похоже на фильм «День сурка». Рассмотрим возможные варианты.

### *Модель 1: «поиски виноватого»*

Следуя этому паттерну, каждый раз, когда оба расстроены или в чем-то друг с другом не согласны, один из партнеров назначает другого виноватым. Такая модель конфликта предполагает, что борьба – критика, обвинения, жалобы – будет набирать обороты.

Когда Розмари пришла домой после долгого рабочего дня, она сразу же увидела гору посуды в раковине и игрушки, разбросанные в гостиной. Тяжелой походкой женщина спустилась в комнату, где в это время был ее партнер, и тут же началась игра в обвинения, напряженность которой быстро нарастала, как это обычно и происходит в их отношениях, когда кто-то из них расстроен.

*Розмари.* Что там наверху стряслось? Почему такой бардак? Тебе всегда плевать на то, что я после работы прихожу

---

<sup>9</sup> Sue Johnson, *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love* (New York: Little, Brown Spark, 2008).

уоставшая!

*Джино.* Да ты что, шутишь? Ты на 35 минут позже вернулась домой. С того момента, как ты сегодня ушла на работу, я без продыху с детьми вожусь!

*Розмари.* Если б ты был более ответственным и постарался уложить их подремать, то у тебя бы и перерыв появился. Не обвиняй меня в том, что не справляешься со своими обязанностями как ОТЕЦ!

*Джино.* Моими обязанностями? А как насчет твоих материнских обязанностей? Ты себе явно выбрала какие-то другие. Сегодня, перед тем как уйти, даже не помогла мне приготовить завтрак. Тебя обязанности матери вообще не волнуют.

*Розмари.* Может, и волновали бы, будь у меня не такая уйма дел, в которых ты мне НИКОГДА не помогаешь. С тобой ужасно трудно.

*Джино.* Ты просто что-то с чем-то. Это с тобой ужасно трудно, Розмари!

В конфликте подобные диалоги ни к чему не приводят, как это и произошло у Розмари и Джино. Он превращается в долгую череду взаимных обвинений, которая прерывается, когда кто-нибудь из партнеров устает. Почему такой конфликт не может завершиться? Потому что никто из участников, по сути, не слушает другого. Вместо этого каждый защищает себя, чувствуя, что на него повесили вину. Значит,

в диалоге изначально не было стремления к тому, что действительно нужно обоим партнерам, а именно к ощущению, что тебя слушают и признают обоснованность твоих слов.

Если в этой истории вы узнали свои отношения, не беспокойтесь. Вам помогут навыки, описанные в данной книге. Особое внимание вам надо обратить на [главу 5](#), в которой речь пойдет о том, как признавать и выражать свои нужды, на [главу 7](#), в которой рассказано, как выбраться из ловушки критики и желания защищаться, а также на [главу 9](#), в которой поговорим о том, как не растеряться во время эмоциональных бесед.

### *Модель 2: «протестная полька»*

Известный также как «преследователь и беглец», этот паттерн напоминает танец, в ходе которого один партнер приближается к другому, а тот, наоборот, отдаляется. В таких случаях один заостряет внимание на том или ином вопросе, а второй уходит от обсуждения. Цель преследователя – установить более глубокую взаимосвязь с партнером, а цель беглеца – защитить себя (и отношения) от боли и конфликтов. В конечном счете оба стремятся к мирному исходу. «Протестная полька» может звучать примерно так.

*Эдриан.* Почему ты никогда мне не рассказываешь, как прошел твой день? Мне все время кажется, что ты от меня отгораживаешься!

*Грациэлла.* Ну вот, начинается! Никак не можешь успокоиться! Я даже разговаривать об этом не собираюсь! (*Тяжелой походкой выходит из комнаты.*)

*Эдриан.* Если бы ты меня по-настоящему любила, то поговорила бы со мной! Мне это надоело! Ты должна со мной поговорить!

*Грациэлла.* (*Не отвечает.*)

В рамках этой модели преследователь часто чувствует, будто его не видят, не слышат, он остался в одиночестве. Ему очень хочется наладить более глубокую связь с партнером и знать, что тот готов поддержать. А беглец чувствует, что недостаточно хорошо вооружен, чтобы справиться с конфликтом. В результате у каждого возникает потребность защищать себя: в разговоре об эмоциях или даже в том, чтобы просто переживать их, обоим партнерам видится некая опасность.

Если в описании этого паттерна вы узнали себя, обратите особое внимание на то, в чем выражается ваша привязанность к партнеру и какую роль она может играть в подобных конфликтах (об этом подробнее поговорим в [главе 4](#)); обычно преследователь более взволнован, а отступающий стремится избежать общения. Кроме того, неплохо было бы поработать над изменением мировоззрения, и мы обсудим это в [главе 7](#), а в [главе 9](#) рассмотрим советы на тему «Как вести себя во время эмоциональных разговоров».

### *Модель 3: «замри и беги»*

Этот паттерн характеризуется тем, что никто из партнеров не хочет гнать волну. Оба избегают трудных разговоров даже тогда, когда накопилось много сомнений и переживаний по поводу отношений. Поскольку они свои проблемы не обсуждают, каждый нередко принимается вести мысленный диалог с самим собой. Партнер 1 может считать, что какой-либо острый вопрос не заслуживает того, чтобы его поднимать, так как это приведет к конфликту, а партнер 2, например, даже не собирается говорить об этом вопросе, потому что считает, что он уже исчерпан.

Такая модель иногда дает о себе знать после проявления первых двух. Существует понятие «цепочка отдаления и обособления», обозначающее такое состояние отношений, при котором партнеры много раз проходят через три описанные модели до тех пор, пока не придут к решению конфликта<sup>10</sup>. Причина такова: людям кажется, будто они пытаются наладить связь, защитить себя и отношения, но со временем видят, что все бесполезно, и тогда появляется желание сдаться. Очень часто подобное состояние начинается у такой пары, в которой оба измотаны напряженной атмосферой и не ощущают никакого облегчения.

---

<sup>10</sup> R. J. Navarra and J. M. Gottman, "Sound Relationship House in Gottman Method Couples Therapy," in *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, ed. J. Lebow, A. Chambers, and D. Breunlin (New York: Springer, 2018), [doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8\\_208-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_208-1).

Если в ваших отношениях имеет место описанный паттерн, можно попробовать повысить степень зависимости и чувствительности ([глава 2](#)), изменить то, как каждый из вас воспринимает другого ([глава 7](#)), и обогатить отношения определенными регулярно повторяемыми практиками ([глава 11](#)), которые помогут наполнить общение большим смыслом и предсказуемостью.

Прежде чем переходить к описанию следующего этапа, можете попробовать определить, в каком именно типе повторяющегося конфликта вы с партнером, по вашему мнению, застряли. Таким образом, в ходе чтения книги и нашей дальнейшей работы вам будет понятнее, к чему конкретно следует применять получаемые знания.

## **Принятие**

Многие пары остаются на стадии напряжения очень долгое время (порой навсегда!). Партнеры в таких случаях не прощают боль, которую когда-то причинили друг другу, и не стараются с пониманием отнестись к особенностям друг друга. Взаимное уважение дается им очень нелегко. Когда пара пребывает на этапе напряжения слишком долго, у партнеров в конце концов остается лишь способность терпеть (безрадостно) друг друга или продолжать конфликты по одним и тем же схемам в надежде, что удастся что-нибудь изменить; однако по прошествии времени выясняется, что результата снова нет. Некоторые, находясь на этапе напряжения и так и

не сумев справиться со своими проблемами, разрывают отношения. Но есть и такие пары, которые в этой фазе отношений развиваются: лучше узнают друг друга, начинают понимать, как относиться к нуждам друг друга с уважением, совершенствуются и как личности, и как пара. Делают они это, применяя навыки здорового общения, честно и открыто проявляя себя и выражая желание простить друг друга.

В результате пара переходит на этап принятия. Каждый партнер целиком принимает и себя, и другого как есть. Они понимают, что есть то, что им не по душе, но находят пути, позволяющие жить с этим и не отказываться от взаимоуважения. Они знают, что не все нужды будут удовлетворены, не все интересы можно разделить и не всякие раздражающие факторы преодолеть. В конечном счете эти люди осознают, что они – отдельные живые существа, и, постепенно отказываясь от своего представления об идеальной паре, принимают свои реальные отношения.

Конечно, порой все равно будут возникать напряженные ситуации, но в таких парах люди не погрязнут в конфликтных паттернах, а станут работать над развитием отношений. В результате им нередко удастся пройти очередное испытание и почувствовать еще более крепкую взаимосвязь.

## **На каком этапе находятся ваши отношения?**

Если вы читаете эту книгу, то могу предположить, что у

вас сейчас не период сильного влечения и не полное принятие. Скорее всего, вы где-то посередине: не можете разобраться с некоторыми из своих мыслей по поводу ваших отношений, проходите через ряд трудных, обескураживающих, повторяющихся паттернов напряженности.

В таком же положении находятся большинство пар, приходящих ко мне в кабинет. К визиту их подталкивает какой-либо возникший в их жизни существенный стрессор (или ряд стрессоров), открывший им глаза на проблемы, которые больше нельзя игнорировать, причинивший им страдания и создавший условия для появления болевых точек, вызывающих, по-видимому, такие неприятные чувства, что терпеть их уже невозможно.

У этих пар фокус внимания довольно далеко ушел от самих отношений. Из-за личных травм и страхов у партнеров возникло нечто вроде туннельного зрения. Это значит, что либо они слишком сосредоточены каждый на себе (своих чувствах, потребностях, целях, желаниях, стремлении наказать другого или изменить его в угоду себе), либо появилась излишняя концентрация на партнере: *«Как мне сделать так, чтобы он полюбил меня, как прежде? Что я могу предпринять, чтобы стать таким, каким меня хочет видеть партнер? Что изменить в своем поведении, чтобы угодить ему?»*

Моя с ними совместная работа заключается в том, чтобы вернуть фокус внимания к отношениям. Приходящим ко

мне парам я часто говорю: «Я не тот терапевт, который будет лечить отдельно *вас* или отдельно *вас*. Мое дело – терапия ваших отношений. Именно их я и буду исцелять». А для такого исцеления каждый из партнеров должен уделить необходимое внимание трем составляющим: *уважение к себе, уважение к партнеру, уважение к обоим как к паре*. Начать совершенствование во всех трех направлениях вы сможете, изучая и применяя то, что изложено в этой книге.

Прежде чем начать, я хотела бы задать вам вопрос, который обсуждаю на первой же консультации: «Почему вы считаете, что прийти сюда сегодня – это для вас важно?»

Искать решение проблем вместе – неприятное занятие. Раз вы сейчас читаете эту книгу, что-то в ваших отношениях имеет достаточную значимость для того, чтобы вы захотели создать новые условия для проработки сложившейся ситуации, а также для того, чтобы развивать чувствительность и не забывать о совершенствовании отношений в целом. Если знаете, зачем начинаете этот путь, то у вас всегда будут мотивация и вдохновение, которые помогут не терять из виду определенные проблемы и прилагать усилия, чтобы добиться перемен.

## **САМОАНАЛИЗ**

Почему ваши отношения важны для вас настолько, что у вас появилась мотивация прочитать эту книгу?

Как вы думаете, какая модель конфликта у вас с партнером повторяется регулярно?

Какую из особенностей вашего партнера вам необходимо принять, чтобы отношения стали лучше? А какую из ваших особенностей нужно будет принять вашему партнеру ради достижения той же цели?

## **ПОГОВОРИТЕ ОБ ЭТОМ**

Время, которое понадобится для разговора: примерно 20 минут.

В этой книге я не раз предложу вам поговорить с вашим партнером. Это будут разговоры, которые нужно вести в соответствии с определенным планом. Расскажите партнеру, что читаете эту книгу, и выделяйте время (хотя бы 20 минут) на то, чтобы вместе обсуждать идеи, изложенные в каждой конкретной главе. Старайтесь говорить об одной идее за раз, чтобы у вас обоих была возможность как следует обдумать полученную информацию, прежде чем начинать обсуждение следующей мысли. Не переставайте работать над приведенными ниже вопросами до тех пор, пока каждый из вас не даст на них свой ответ.

*Первый вопрос пусть задаст тот из партнеров, кто сейчас живет дальше от своего родного города.*

«Что в наших отношениях для тебя является достаточно важной особенностью, которая может побудить тебя поработать над ними вместе со мной?» (Постарайтесь проявить чувствительность и отвечайте искренне.)

«Как ты думаешь, какая модель конфликта у нас

регулярно повторяется?» (Для начала можете кратко рассказать партнеру об описанных в этой главе моделях конфликтов или попросить, чтобы он прочитал о них сам.)

«Одна из твоих особенностей, которую мне нужно принять, чтобы наши отношения стали лучше, заключается в том, что...»

«Одна из моих особенностей, которую тебе нужно принять, чтобы наши отношения стали лучше, заключается в том, что...»

Завершите разговор проявлением взаимной симпатии (вербальным или физическим) и поблагодарите друг друга за то, что выделили время для этого обсуждения.

## Глава 2. Взаимозависимость. Золотой стандарт

Вы, наверное, слышали, когда о любви говорят: «Мы с моей второй половинкой дополняем друг друга». Эта идея, во-первых, не отражает реальное положение дел, а во-вторых, способна причинить вред тому, кто хочет построить счастливые отношения. Пара, жизнь которой соответствует желаниям обоих партнеров и не лишена взаимоподдержки, состоит не из двух людей-половинок, нуждающихся в том, чтобы соединиться и наконец-то ощутить целостность. Чтобы отношения приносили счастье, партнерам нужно поощрять все проявления индивидуальности друг друга, относиться к ней и независимости каждого из партнеров с уважением.

Любые отношения представляют собой переплетение особенностей разных людей – *цельных личностей*, у каждого из которых свои интересы, мысли, цели и идеи. В высшей степени полноценными могут быть лишь такие отношения, в которых нет пренебрежения к индивидуальности кого-то из партнеров, но есть взаимное пересечение и соединение их интересов, мыслей, целей, идей. Подобные отношения называются взаимозависимыми. В них партнеры «признают и ценят важность эмоциональной связи, при этом поддерживая в ходе развития отношений отчетливое осознание собствен-

ного “я”»<sup>11</sup>. В этой главе поговорим о признаках взаимозависимых отношений и о том, как их создать.

Сперва рассмотрим понятия «зависимость» и «независимость», вызывающие у людей множество страхов. Мысль о том, чтобы зависеть от кого-либо (или стать тем, от кого зависят!), может быть весьма пугающей для тех, кто боится, что их начнут подавлять и что они утратят собственное «я». А независимость способна изрядно встревожить того, кто опасается быть отвергнутым. Когда подобные страхи возникают в наших с партнером отношениях, чувство гармонии исчезает легко и быстро.

## **Зависимость**

Как я уже говорила, в людях заложено стремление состоять в тех или иных отношениях с кем-либо. Родившись, мы зависим от тех, кто нас кормит, моет, защищает от опасностей. Даже вырастая, мы остаемся привязаны к людям, которые обеспечивают нас едой и крышей над головой, выполняют роль наших наставников, учителей, оберегают от различных угроз. Мы такой вид живых существ, которым не просто хочется жить группами, – нам это необходимо. Мы налаживаем взаимосвязь, делимся друг с другом и радостью и го-

---

<sup>11</sup> C. E. Rusbult and P. A. M. van Lange, “Interdependence, Interaction, and Relationships,” *Annual Review of Psychology* 54 (February 2003): 351–375, [doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145059](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145059).

рем. Кроме того, о нас складывается определенное мнение у окружающих, в результате чего мы начинаем лучше узнавать себя. Зависимость – предельно естественное явление. Будучи зависимыми, мы получаем помощь от других, можем почувствовать гармонию, поддержку и любовь. Людям могут быть видны и наши успехи, и невзгоды. Быть зависимым от других – прекрасная составляющая нашей жизни.

Живя в современном мире и стремясь создать счастливые отношения, отбросьте принятое обществом убеждение, согласно которому независимость всегда лучше зависимости и является признаком более высокого уровня развития. В результате станет легче ощущать поддержку со стороны других и налаживать отношения, которые будут для вас источником силы.

*Зависимость не является проблемой до тех пор, пока не приводит к проблемам.* Если мы знаем, что, будучи зависимыми от кого-то, наполняемся энергией и чувствуем себя хорошо, то это очевидная польза. Но когда зависимость от других приводит к страданиям, разочарованию, не оправдывает наши ожидания, такой путь воспринимается нами как угроза. Цель в данном случае – уметь проявлять уязвимость, будучи зависимыми от других, и позволять им зависеть от нас.

## **Независимость**

Несмотря на то что в нас заложено стремление зависеть

от кого-нибудь, нам также важно добиваться независимости. Быть одному – столь же естественное желание, как и быть с другими. Развиваясь, человек обучается, помимо прочего, тому, как без чьей-либо помощи выполнять определенные действия: в первые годы жизни отползать от опекающего нас взрослого, высказывать свои мысли, обеспечивать себе пропитание, выбирать людей за пределами нашей семьи, от которых мы будем зависеть (так развиваются дружба и партнерство).

*Независимость не является проблемой до тех пор, пока не приводит к проблемам.* Вред возникает тогда, когда мы с годами или уже взрослыми, состоя в каких-либо отношениях, понимаем, что независимость – это для нас единственный способ сохранить свое «я», быть зрелыми, достаточно мужественными, смелыми, сильными или чего-либо в жизни добиваться. Для некоторых связь с другим человеком ощущается как потребность в одобрении со стороны окружающих, а для кого-то – как некая угроза: возможно, вы беспокоитесь, думая, что если зависите от кого-то или кто-то зависит от вас, то однажды почувствуете, будто вас существенно ограничивают или лишают воздуха. Положение, в котором вы позволяете другому человеку влиять на вашу жизнь, может вызывать тревогу.

Цель должна быть следующая: признать, что такое состояние, как независимость, имеет право на существование и что оно может идти рука об руку с полноценной эмоциональной

взаимосвязью и уязвимостью.

## **Взаимозависимость**

Любопытно, что когда зависимость и независимость воплощаются в реальность правильно, то и первое, и второе становятся друг для друга надежными опорами. Если я знаю, что, когда начну падать, вы меня удержите, то чувствую достаточную безопасность для того, чтобы решиться на прыжок. А если знаю, что вы не будете удерживать меня рядом с собой силой, то чувствую достаточную безопасность для того, чтобы остаться рядом с вами. Именно это представляют собой взаимозависимые отношения. К таковым стремятся большинство из нас, кто состоит в паре с любимым человеком, потому что взаимозависимость дает возможность партнерам наладить прочную связь.

# 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.