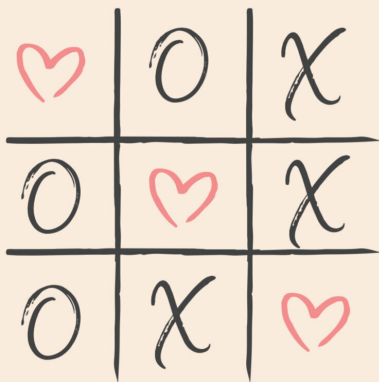


ЛЭЙР ТОРРЕНТ

ПРАКТИКА ЛЮБВИ



осознанный подход к восстановлению
и развитию отношений

МИОО

Лэйр Торрент
**Практика любви. Осознанный
подход к восстановлению
и развитию отношений**
Серия «Любовь и отношения.
Лучшие книги для пар»
Серия «МИФ Психология»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67906322

*Лэйр Торрент. Практика любви. Осознанный подход к восстановлению
и развитию отношений: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022
ISBN 9785001955146*

Аннотация

Новый авторский метод, который поможет создать прочные отношения и восстановить утраченную близость.

Отношения – то, от чего зависит наше ощущение счастья и благополучия. Мы прекрасно понимаем, насколько важны отношения, и многие готовы работать над ними, но, несмотря на большое количество методов парной терапии и книг по самопомощи, уровень разводов остается на уровне 50 %, а

число пар, где партнеры сообщают о меньшей удовлетворенности своими отношениями, растет. В чем же причина?

Лицензированный терапевт по вопросам семьи и брака Лэйр Торрент обнаружил, что до сих пор нет универсальной методики, с помощью которой пары могли бы самостоятельно справляться с возникающими трудностями (за пределами кабинета семейного терапевта), но при этом достаточно глубокой и эффективной, которая бы действительно помогла партнерам преодолеть сложные проблемы.

Лэйр предлагает именно такой метод. Он объединяет основы западной психологии с глубокой внутренней работой, уходящей корнями в практики осознанности и буддизм, в «Пять практик связи». Автор учит партнеров определять, какие части их «я» проявляются в те моменты, когда отношения подвергаются испытаниям, и как развивать свои лучшие «я», чтобы формировать связи, необходимые для устойчивого и счастливого партнерства.

Для кого эта книга

Для пар, которые не удовлетворены своими отношениями, имеют трудности и проблемы.

Для пар, которые стремятся к устойчивому и счастливому партнерству.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Часть 1. Практика № 1: осознанность	7
Глава 1. Практика № 1: что такое осознанность?	12
Чем осознанность не является	14
Разум – это не осознанность	15
Что такое осознанность?	17
Глава 2. Почему в паре важна осознанность?	22
Мы все – глиняные Будды	22
От рефлекса к участливому выбору	23
Снижение накала страстей	28
Куда девать негодование и гнев?	30
Переписывание устаревшей программы мозга и универсальный пропуск	32
Культура почитания	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Лэйр Торрент Практика любви. Осознанный подход к восстановлению и развитию отношений

Все права защищены.

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

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

First published in English as The Practice

Copyright © 2022 by Lair Torrent

Published by permission of the author and his literary agents, Nordlyset Literary Agency, LLC (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

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

* * *

Часть 1. Практика

№ 1: осознанность

От стимула до реакции на него проходит время, за которое мы выбираем, как реагировать. В этом временном промежутке заключены возможности личностного роста и свобода.

Виктор Франкл

«Этой фигней можно заниматься дома, бесплатно, сидя на диване», – так я и сказал, дословно. Обошелся без психологической болтологии и лишних церемоний.

Шла третья сессия с Томом и Никой. Обычно первые несколько встреч я посвящаю знакомству с парой, рассказываю о подходящих для конкретного случая психологических методах и наблюдаю.

Парную терапию я сравнил бы с трехмерными шахматами из сериала «Звездный путь». Для тех, кто не смотрел, поясню, что в этой игре вместо одной доски – три, расположенные на разных уровнях. Начав работать с парами, я вскоре понял, как в этом направлении все неоднозначно. Как психолог, я должен отслеживать многоуровневую динамику. Люди приходят с некоей проблемой, которая чаще всего лишь симптом, верхушка айсберга. У каждого в паре отдельное прошлое и личные трагедии, а мне еще надо учиты-

вать последствия терапевтического вмешательства и проекции, свои и клиентов.

Мне нравится парная терапия и потому, что здесь уместны более конкретные указания, чем в индивидуальной.

В индивидуальной терапии предпочтительнее подталкивать клиента к самостоятельным выводам, которые при положительном исходе приведут его к инсайтам. С парами же почти сразу приходится рисковать. Периодически я выхожу из-за психологических кулис и объявляю свое честное мнение. Чаще всего я делаю это, когда оба не могут прекратить конфликт и ранят друг друга. Сегодня утром, глядя на Тома и Нику, я не мог не остановить кровопролитие.

– Да ладно, Том, тебе трудно, что ли, было чертову сумку собрать? – злилась Ника. Она повернулась ко мне: – Это что, так трудно? Бедная девочка ушла в поход, считай, без ничего. Один раз попросила его сделать что-то важное, называется!

– Я. Думал. Что все. Упаковал. Подумаешь, забыл, – затряс головой Том. – А ты никогда ничего не забываешь? – Повернувшись ко мне, он продолжил: – Вот кто у нас никогда не ошибается. Идеал собственной персоной. Полюбуйтесь. – Глядя на Нику: – За твои обязанности я тоже теперь отвечаю?

– Мои обязанности? Мои обязанности?! – Ника подскочила как ужаленная. – Это и твой ребенок тоже вообще-то.

– Не волнуйся, я все понял. Я по восемь часов в день гор-

бачусь, и дома меня вот что, значит, ждет. Ведешь себя как дура.

Ника с трудом сдерживала гнев.

– Это я дура?

– Нет, не дура, я сказал, что ведешь себя как дура.

– А ты ведешь себя как идиот.

То ли у них истошились оскорбления, то ли они наконец заметили мое молчание. Я смотрел на них, подняв брови с неммым вопросом: «Вы уже закончили?»

Ника заговорила первой:

– Ну что? Скажете что-нибудь?

– Да, вы же должны как-то это прокомментировать? Мы хотим знать, что вы думаете, – поддержал Том.

И вот тогда я ответил:

– Этой фигней можно заниматься дома, бесплатно, сидя на диване. Откровенно говоря, я думаю, вы оба могли бы вести себя прилично. Что с вами? Почему вы так ведете себя друг с другом?

Прямой ответ на прямой вопрос.

Я дал им время переварить мои слова и спросил:

– Что дети чувствуют, когда вы так ругаетесь?

Они понимающе посмотрели друг на друга.

– Давайте попробуем как-нибудь иначе? Со стороны кажется, что у вас все плохо. – Я наклонился чуть вперед. – Вот что, ребята, если ничего не делать, дальше будет хуже. Дело не обязательно дойдет до развода, но это, возможно, было

бы еще не самое худшее, потому что такая жизнь никому не в радость.

У обоих челюсти отвисли. Потом губы Ники начали кривиться в улыбке. Она посмотрела на Тома:

– Ого, Тони нам ничего подобного не говорила.

– И, видимо, зря, – ответил я.

Тони была их психологом. Она нравилась обоим и очень им помогла. Я полностью разделяю их мнение: на том этапе ее подход был наилучшим. Она вела себя дружелюбно и по-матерински понимающе. Но им больше не нужна была мамочка, пора было научиться держать себя в руках и очертить границы приемлемого поведения. Я помог Тому и Нике изменить культуру отношений.

На мой взгляд, слово «культура» немного затащено. У любой компании, организации и команды есть своя культура. Сам термин мне не по душе, но он точно описывает сферу моего внимания в парной терапии. Культура – это установленная манера поведения, убеждения и ценности, общепринятый – чаще всего негласно – жизненный уклад. Ключевое слово – «негласно». Том и Ника любили друг друга и хотели сохранить брак и семью, но у них не было культуры общения. Я заметил, что они не относились друг к другу по-доброму и постоянно отпускали колкие замечания. Обсуждая серьезные темы, такие как секс, дети и финансы, они позволяли себе сарказм, называя его невинными шутками. Но когда ситуация накалялась, они принимались поливать друг

друга грязью. Это я и наблюдал у себя в кабинете.

Проблема Ники и Тома заключалась в том, что они не контролировали слова и действия. Когда людям не хватает времени, сил и денег, они не задумываются о том, что и как говорят. Взаимные уколы вошли в привычку и стали нормой.

Один мой клиент, состоящий в аналогичных отношениях, однажды спросил меня: «А разве не так общаются все пары, прожив вместе столько лет? У всех же, наверное, одно и то же?» Вынужден признать, что он по большей части прав. Пары, действующие на автомате, без стороннего вмешательства, «учатся плохому», как я это называю. Перебранки и шуточные потасовки незаметно перерастают в ожесточенные споры, сводят на нет сексуальную жизнь и делают плохое обращение нормой. Как бы это ни проявлялось, подобное поведение не способствует уважению и состраданию – двум слагаемым истинной душевной связи.

Когда мы хотим чему-нибудь научиться, мы начинаем с азов. Это касается и отношений тоже. Первый шаг к нормализации отношений, исцелению и восстановлению связи в паре – не романтическое свидание, не стремление отточить свои коммуникативные навыки и не многочасовые дискуссии у психолога по поводу того, кто, когда и что сказал. Все это почти ничего не дает. Первый шаг к истинной душевной связи – это осознанность.

Глава 1. Практика № 1: что такое осознанность?

*Осознанность дает время. Время дает выбор.
Правильный выбор дает свободу.
Бханте Хенеполу Гунаратана*

Парная терапия считается крайней мерой. Сначала с проблемами идут к родителям, близким, друзьям, священникам, а то и к начальству и только потом набирают мой номер. Обратиться с партнером к психологу – все равно что заклеить себя позором. Будто бы стыдно признать, что не справились сами, не смогли сохранить брак без чужой помощи. На самом же деле у всех в отношениях бывают сложные периоды – даже мы с женой не исключение, а она тоже психолог. Приняв совместное решение обратиться к специалисту и сознательно работать над отношениями, люди торопятся перейти к делу. Как все это должно происходить, они видели в кино. Они представляют, как обсуждают проблемы, сидя друг напротив друга в кабинете психолога, а тот выносит вердикты, словно судья. Когда я сообщаю, что первый шаг к исцелению – это осознанность, почти все теряются и недоумевают. Никто не понимает, насколько важную роль индивидуальная практика играет в паре. Большинство собирается объяснять психологу, в чем виноват их партнер. Втайне

надеясь оказаться правым, каждый рьяно тычет пальцем в недостатки другого.

Осознанность – ключ от всех замков, универсальный пульт и пропуск к установлению истинной душевной связи. Без осознанности мы заблудимся. Она лежит в основе моего метода парной терапии и постоянно упоминается в этой книге. Осознанность необходима для овладения ключевыми навыками, которые мы будем изучать. Они перечислены в виде пяти практик. Это уникальные стратегии восстановления связи в паре.

Как показывает мой личный и профессиональный опыт, осознанность меняет все. В состоянии осознанности мы смещаем акцент с поведения партнера на собственное. Мысленно нажав на паузу, мы получаем возможность изменить привычки и осознать свои мысли и чувства. Чтобы закрепить новые поведенческие паттерны, надо научиться смотреть на жизнь и отношения с позиции Внутреннего Наблюдателя.

– Я не понимаю, о чем вы говорите, – жаловался мне один клиент. – В чем смысл? Какой еще наблюдатель? Я чувствую то, что чувствую, и думаю то, что думаю.

– Это так, – ответил я, – но кто же тогда наблюдает за вами изнутри? Какая часть вас отмечает ваши чувства и переживания?

В позиции Внутреннего Наблюдателя заключается суть осознанности. Это состояние, позволяющее разделить во времени эмоции и реакцию и посмотреть на свои пережива-

ния неподвзято. Что такое осознанность, сложно понять и объяснить. Проще сначала показать, чем она не является.

Чем осознанность не является

Во время ознакомительной сессии с новым клиентом я спросил:

– Вы практикуете осознанность в какой-либо форме?

Он ответил утвердительно. И действительно, он активно практиковал осознанность. У него в спальне лежала специальная подушка для медитации, которую он использовал по назначению дважды в день, по двадцать минут по утрам и перед сном. По его словам, его ко мне привело как раз то, что я использую в работе осознанность.

– Замечательно, – обрадовался я. – Похоже, моя методика вам подойдет. Расскажите, что бы вы хотели обсудить со мной?

Он без запинки ответил:

– Адвокат сказал, что мне надо пройти восемь сессий по управлению гневом после инцидента с агрессивным поведением на дороге, который произошел несколько недель назад.

Вот это и есть отсутствие осознанности.

На первый взгляд, эта чужеземная философия кажется слишком странной и чуждой людям на Западе. Ее редко понимают и часто путают с чем-нибудь другим. Например, осознанность называют медитацией и наоборот, считая эти тер-

мины взаимозаменяемыми. Но это совершенно не так. Осознанность – это положительный побочный продукт медитации. Иными словами, чем чаще вы будете медитировать, тем выше будет ваша осознанность. Но, как видно из приведенного примера, это не всегда срабатывает. Если вы уже пробовали медитировать и вам не понравилось, ничего страшного. Чтобы осознанно жить и использовать пять практик в отношениях, не обязательно сидеть на подушке, скрестив ноги, и бесконечно слушать собственное дыхание.

В семидесятые, восьмидесятые и девяностые годы прошлого века психологическое сообщество отрицало осознанность, отодвигало ее на задворки и относило к терминам нью-эйдж, к которым она не имеет ни малейшего отношения. Осознанность как практика известна уже две с половиной тысячи лет, но из-за недостатка количественных исследований дискредитирована в психологических кругах. В последнее десятилетие осознанность выдержала множество серьезных проверок и заслужила доверие как психологический инструмент и средство самопомощи. Ее дважды упоминали на обложке журнала Times, о ней говорят такие авторитеты, как Опра Уинфри, Дипак Чопра, Дэн Миллмен, Экхарт Толле, Тара Брач и многие другие.

Разум – это не осознанность

Состояние осознанности не является естественным для

мозга. По умолчанию мозг действует на автомате, а наши мысли свободно витают в голове. Бывает, что ты по инерции дочитываешь абзац, страницу или главу и не помнишь ни слова из прочитанного. Или когда едешь на работу одним и тем же маршрутом и ничего не замечаешь по пути. Все это называется работой на автопилоте, и такой режим – полная противоположность осознанности. Психолог из Гарварда Эллиен Лэнгер с начала семидесятых плотно занимается ее исследованием. По словам Лэнгер, «большинство людей так мало присутствуют в настоящем, что сами этого не замечают»¹. Мозг запрограммирован отдыхать при любой возможности и в отсутствие чего-либо интересного или способного вызвать воспоминания переключается на бездумный режим, особенно в привычной обстановке.

Несколько лет назад далай-лама, давний пропагандист осознанности, приехал в США. Репортер спросил его святейшество, что тот думает о западной культуре. С типичным для него состраданием далай-лама ответил: «Здесь все какие-то рассеянные».

Сегодня наша культура, помешанная на смартфонах, лайках и социальных сетях, как никогда противоречит осознанности.

Вы можете спросить, что плохого в том, чтобы мозг иногда расслаблялся. Всем когда-нибудь нужно отдыхать, в кон-

¹ Poptech. “Ellen Langer: Mindfulness over Matter.” YouTube, YouTube, 5 Nov. 2013, www.youtube.com/watch?v=4XQUJR4uIGM.

це концов. Но на самом деле позволять мозгу действовать на автопилоте чаще всего неправильно, особенно когда речь заходит об отношениях в паре. В последнее время исследователи пытаются опровергнуть тезис о том, что блуждающий ум служит причиной плохого настроения и депрессии², однако доподлинно известно, что в режиме автопилота мы реагируем рефлекторно. В таком состоянии мы становимся заложниками собственных привычек и шаблонов мышления и поведения. Два индивидуума, действующие исключительно на автопилоте, не смогут долгое время быть парой. Если это случилось с вами, вы, возможно, не разведетесь, но так и будете страдать в несчастливых отношениях или сводить друг друга с ума до конца своих дней.

Что такое осознанность?

Представьте человека, который стоит на мосту и смотрит на реку, протекающую под ним. Он облакачивается на перила, устремив взгляд к воде. Он видит водную рябь, а под ней камни или рыб. Он ощущает кожей и вдыхает влажный воздух, слышит плеск волн. В этом примере вода – это не просто вода, а мысли и чувства этого человека, а мост – это осознанность. Человек наблюдает за своими чувствами и мыс-

² Poerio, Giulia L., Peter Totterdell and Eleanor Miles. “Mind-wandering and Negative Mood: Does One Thing Really Lead to Another?” *Consciousness and Cognition* 22, no. 4 (2013): 1412–421. doi:[10.1016/j.concog.2013.09.012](https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.09.012).

лями на расстоянии, с моста. Отсутствием осознанности в этом случае будет прыжок с моста в воду, то есть погружение в собственные чувства. Если человек бросится вниз, его сразу захлестнет водоворот эмоций, он погрузится в поток мыслей и, вероятно, утонет в реке собственных переживаний.

Попробуйте хотя бы на секунду ощутить осознанность.

Перед выполнением прочитайте упражнение два-три раза.

Сделайте глубокий вдох через нос, дышите животом, брюшная полость должна расшириться.

Выдохните через рот.

Повторите вдох и выдох еще дважды.

Теперь дышите свободно.

Осознайте свои мысли. Просто обратите на них внимание.

Отметьте, о чем вы думаете.

Например, о событиях прошлого или будущего.

Неважно о чем, просто осознайте это.

Затем переключите внимание на дыхание.

Настоящее – это ваше дыхание.

Дыхание, а не мысли.

Ваша задача – не пытаться что-либо изменить, а быть свидетелем своих мыслей, наблюдать за ними.

Еще раз вдохните, сосредоточившись на ощущении того, как воздух наполняет ваш живот.

Обратите внимание на свои эмоции и телесные ощущения.

Какие чувства и переживания вас наполняют?

Физические ощущения, как и мысли, нужно просто отметить про себя.

Например, вы голодны, устали или не хотите выполнять никаких упражнений. Возможно, вы чем-то расстроены, на что-то злитесь, чему-то радуетесь.

Это неважно, главное – наблюдать. Пусть мысли и чувства набегают и рассеиваются, как облака.

Это настоящий момент. Это осознанность.

Клиенты занимаются медитацией под моим руководством, поскольку, если человек однажды почувствует, что такое осознанность, отпадет всякая необходимость в объяснениях. Осознанность – это пауза в естественном режиме работы ума, во время которой он распознает мысли и чувства, делит их на плохие и хорошие, реагирует на них и классифицирует для дальнейшего хранения в банке памяти. В состоянии осознанности мы наблюдаем за этим процессом со стороны, на умственном, эмоциональном и физическом уровне, но никак не реагируем. Позже вы узнаете, как эта практика полезна во время выяснения отношений с партнером.

В моей прежней жизни я был актером. Посредственным, как можно догадаться, – иначе я не писал бы книгу про парную терапию. Первое, чему учат в актерской школе, – не пытаться играть роль перед детьми и собаками. Почему? Потому что они всегда живут настоящим. Для них это естественное состояние. Если, стоя на сцене вместе с ними, вы будете только *исполнять свою роль*, а не проживать настоящий момент, получится натужно, и все поймут, что актер из вас

неважный.

Осознанность помогает жить настоящим. Это тонкая настройка ума, поддерживающая связь с текущим моментом. Ее называют волшебной таблеткой. Хорошо было бы за одну медитацию осознанности исправить все проблемы, как личные, так и семейные, но так не бывает. Тем не менее преимущества осознанности пара заметит сразу, как только начнет ее практиковать. Я еще не раз сделаю акцент на слове «практика». Плюсы осознанности познаются только на практике. Из-за особенностей пассивного режима работы мозга нам надо учиться фокусироваться в настоящем. Осознанность – это простой навык, а все сложности возникают лишь оттого, что ее забывают практиковать.

Практика осознанности начинается с того, что вы намеренно обращаете внимание на свои мысли, чувства и телесные ощущения. Вы заглядываете внутрь себя, как в приведенном выше упражнении, непредвзято и не думая о прошлом или будущем. Осознанность можно назвать интересом к личному внутреннему опыту. Поначалу это покажется странным, потому что все привыкли ждать внешних подтверждений личного опыта. Осознанность переворачивает все с ног на голову и перенаправляет взгляд внутрь. Практика дает нам естественную паузу, чтобы понаблюдать за собой со стороны. За время работы психологом и корпоративным консультантом я открыл неоспоримую истину: если хочешь

в чем-то преуспеть – в бизнесе, спорте, искусстве, музыке или работе над отношениями, – в первую очередь надо научиться наблюдать за внутренними ощущениями.

Осознанность дает массу преимуществ, ее практикуют главы компаний из списка Fortune 500, олимпийские чемпионы, солдаты морской пехоты США и актеры театра и кино. Все они стремятся к идеальным результатам. Осознанность помогает им выйти на новый уровень в жизни и в профессии. Трудно поверить, что для этого достаточно просто отмечать свои мысли и чувства и не реагировать на них спонтанно, но это правда. Согласно исследованиям, проведенным в разных странах, осознанность снижает уровень эмоциональной усталости, психологической нагрузки, депрессии, тревожности, стресса на работе и в повседневной жизни, а также утоляет физическую боль. Кроме того, она положительно влияет на эмоциональный интеллект, помогает расслабиться, улучшает сон, повышает уровень эмпатии по отношению к себе и окружающим, развивает креативность и укрепляет здоровье. Все это очень здорово и интересно, однако какую роль осознанность играет в паре?

Глава 2. Почему в паре важна осознанность?

Доброта проявляется в виде сострадания, щедрости и внимания.
Шэрон Зальцберг

Мы все – глиняные Будды

Несколько лет назад монахи из Таиланда передвигали старинную статую Будды огромных размеров, сделанную из глины. В процессе они опрокинули статую, в результате чего от нее откололось несколько кусочков. Монахи перепугались, что испортили древнюю реликвию, но выяснилось, что они сделали удивительное открытие: статуя Будды оказалась не глиняной, а золотой. Предположительно, много веков назад, во время войны, тогдашние монахи обмазали золотые статуи глиной, чтобы на них не польстились иноземные захватчики. Со временем об этом все забыли³. Вы наверняка уже догадались, к чему я клоню. В трудные времена, перед лицом опасности, люди создают вокруг себя надежную броню, а потом забывают, что под ней спрятано сокровище.

³ Pang, Jo. How Mindfulness Transforms, YouTube, June 13, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=9gi2ER4pSaU>

Практика осознанности напоминает нам о нашей истинной природе.

У каждого из нас имеется большой запас доброты, сострадания, сочувствия и понимания. Эти качества необходимы для гармоничных отношений в паре, но они не проявятся до тех пор, пока мы пытаемся обезопасить себя от возможных неудач в любви. Мы подспудно подозреваем любимых в том, что они разобьют нам сердце, и, сознательно или нет, принимаем профилактические меры – обмазываемся глиной в переносном смысле. Практика осознанности отключает рефлекторную потребность отгораживаться и защищаться и открывает доступ к внутреннему сокровищу – доброте и состраданию. Как психолог, я считаю, что наиболее частой причиной отсутствия результатов парной терапии является недостаточное внимание к осознанности.

От рефлекса к участливому выбору

Осознанность непосредственно связана с состраданием. Оно делает человека великодушным и пробуждает в нем готовность помогать другим, чтобы прекратить их страдания. По утверждениям исследователей, люди, практикующие осознанность, чаще проявляют участие. Связь между состраданием и осознанностью долгое время была неочевидной. Я разделяю мнение западных мыслителей о том, что сострада-

ние – результат личного выбора в состоянии осознанности. Здесь надо пояснить, что мы не вольны выбирать свои мысли и чувства, они приходят сами – мы лишь выбираем, как реагировать.

Мозг – это сложнейшая структура. На 95 % его работа осуществляется без участия нашего сознания. Этот орган развивался веками для фильтрации и сортировки буквально миллиардов бит информации в секунду.

Осознанность позволяет взломать эту систему и дает нам возможность самостоятельно выбирать, как реагировать на мысли и чувства, а также решать, что говорить и как. Это подтверждают данные последних исследований. На снимках МРТ видно, что всего через восемь месяцев практики осознанности миндалевидное тело (ответственное за стресс, страх и эмоции) уменьшается, а префронтальная кора (она участвует в функциях высшего порядка: осознании, концентрации и принятии решений) утолщается. Когнитивный нейробиолог Эдриен Тарен, имеющий ученые степени по медицине и гуманитарным наукам, утверждает: «Практика осознанности развивает способность к использованию функций высшего порядка, осуществляемых префронтальной корой, для снижения активности функций низшего порядка»⁴. Проще говоря, это значит, что практика осознанности помогает

⁴ Taren AA, Creswell JD, Gianaros PJ. Dispositional mindfulness co-varies with smaller amygdala and caudate volumes in community adults. PLoS One. 2013 May 22;8(5): e64574. doi: [10.1371/journal.pone.0064574](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0064574). PMID: 23717632; PMCID: PMC3661490.

останавливать рефлекторные эмоциональные реакции и заменять их на сочувственные.

В контексте отношений это особенно полезный инструмент. Практика осознанности учит реагировать от имени Здорового «я», обладающего эмоциональным интеллектом.

Когда слова причиняют боль и партнер бьет по слабому месту, вполне естественно занять оборонительную позицию. Ответная агрессия или подчеркнутая холодность – это инстинктивная реакция, в которой напрочь отсутствует сострадание. Когда подобное входит в привычку и становится основной манерой поведения в конфликтах, мы огрубеем. Любимый человек, казавшийся нам непогрешимым идеалом, начинает вызывать страх, неприязнь, а иногда и ненависть. Наблюдая это в парах, я вспоминаю слова Эдгара Аллана По: «Годы любви забываются в пылу момента»⁵.

Осознанность помогает остановить этот поток негатива. Раздумывая над реакцией, мы выбираем ответную реплику как краску на палитре, в диапазоне от бесчувственного рефлекса до сострадания и любви.

Если человек не социопат, для него естественно проявлять сочувствие. Путь к нему прокладывает практика осознанности. Для сохранения истинной любви паре достаточно быть отзывчивыми друг к другу. Как ни странно, но об

⁵ Poe, Edgar Allan and Edwin Markham. The Works of Edgar Allan Poe. Funk & Wagnalls, 1904.

этом начисто забывают в пылу конфликта. В отношениях, из которых ушло участливое отношение друг к другу, как это случилось у Тома с Никой, бывшие влюбленные усваивают нездоровые шаблоны поведения, разрушающие связь между ними.

Ника и Том

– Вы говорили, что надо попробовать что-нибудь другое. Что именно? – осведомилась Ника с ноткой обреченности в голосе.

Только что переругавшись на тему сборов в поход и распределения обязанностей, Ника и Том на секунду замолчали, но напряжение по-прежнему висело в воздухе.

– Я предлагаю остановиться, перестать обвинять друг друга и перевести фокус внимания с партнера на себя.

– И как это сделать, если все бесит? – спросил Том.

– Начнем с того, что вы сами видите. Минуту назад я спросил, что с вами происходит. Это не риторический вопрос. Задайте его сами себе.

Том ответил:

– Все плохо.

– Очень плохо, – добавила Ника.

– Правильно! Это важно, но вы об этом не думаете. Если ничего не получается и все плохо, значит, надо искать новые пути. Но вы оба действуете на автопилоте, каждый раз дела-

ете одно и то же и при этом ждете, что что-то изменится. Теперь попробуйте осознать свои чувства.

Том повторил:

– Все плохо.

– Очень плохо, – вторила Ника. – Я ужасно злюсь.

– Я тоже, – добавил Том.

– Ясно, вы злитесь. Это хорошо заметно. Интересно, что вы еще чувствуете, кроме гнева?

– Он меня не понимает, – заметила Ника.

Том взглянул на нее:

– Мне кажется, я больше тебе не нравлюсь.

– Теперь оба сделайте глубокий вдох и обратите внимание на то, как тело отзывается на ваши эмоции.

Следуя моим указаниям, Том и Ника глубоко вдохнули животом. Ника положила руку на сердце, и глаза ее наполнились слезами.

– Я чувствую это здесь, прямо вот тут. Сердце как будто разрывается.

Том накрыл своей рукой руку Ники, утешая ее, и, сам едва сдерживая слезы, прерывисто сказал:

– Да, я тоже, грудь и сердце.

– Мне грустно, – проговорила Ника. – Мне так жаль, что мы плохо обращались друг с другом. Как будто мы уже не мы.

– Знаю, я вел себя паршиво, – ответил Том.

– Сохраняйте осознанность в теле. Обратите внимание на

то, что вы чувствуете. На то, что изменилось между вами.

Том потянулся вперед и взял Нику за руку.

– Мне очень жаль. Правда.

Ника, улыбаясь сквозь слезы, ответила:

– Я знаю, мне тоже, – и добавила: – Ты мне правда нравишься. Особенно таким, как сейчас.

Снижение накала страстей

Если вы пролистаете любую книгу на тему парной терапии, например учебник, по которому я занимался в аспирантуре, то сразу заметите, что снижение накала страстей – это первый шаг практически в каждой методике. Вопрос лишь в том, как его осуществить, если оба партнера постоянно на взводе или уже привыкли срывать друг на друга.

Когда нас задевают за живое, возникает стрессовая реакция. Учащается сердцебиение, дыхание становится поверхностным, от конечностей отливает кровь, вырабатываются гормоны стресса. Мы переключаемся в режим выживания, единственная функция которого – защита от хищников. Этот механизм появился у наших далеких предков, которым часто приходилось удирать от больших, сильных, быстрых и страшных животных. Но даже сейчас, когда мы находимся на вершине пищевой цепочки, можно сказать с уверенностью, что в режиме выживания наши реакции на партнера сводятся к набору «бей, беги, замри или задобри».

Как мы видели на примере Тома и Ники, процесс можно прервать осознанной паузой. Сделайте вдох, а затем оцените или назовите свои мысли и чувства. Благодаря этому вы, можно сказать, снижаете давление в клапанах, а ваша нервная система стабилизируется.

Используя термины физиологии, мы можем сказать, что глубокое дыхание активирует парасимпатическую нервную систему, которая сообщает мозгу об устранении угрозы. Дыхание становится глубже и замедляется, давление снижается, и тело начинает охлаждаться.

Когда я начинал учить людей в паре осознанности, то стал замечать, что этап снижения накала страстей можно опускать. Благодаря практике осознанности оба партнера становились менее возбудимыми и начинали контролировать свои эмоции. Если вдруг случался всплеск, мы проводили практику и обсуждали происходящее, что позволяло охладить пыл.

Предположим, партнер сказал вам что-нибудь обидное. У большинства людей в этот момент срабатывает рефлекторная защита, но это наименее сочувственная реакция. Благодаря осознанности можно сделать паузу и заглянуть внутрь себя, чтобы обдумать свои мысли, чувства и желание нанести ответный удар, рассмотреть возможные варианты реакций и их последствий. Осознанность задействует эмоциональный интеллект – способность осмысливать, контролировать и выражать эмоции, а также действовать справедливо и с пони-

анием. Это очень важный инструмент для каждой пары.

Куда девать негодование и гнев?

Накопившиеся за годы плохих отношений мысли, чувства и реакции сложнее осознать. Трудно оставаться спокойным и уравновешенным под грузом боли и обид.

Осознанность не предполагает отказа от эмоций. Акцентируя внимание на мыслях и чувствах ради снижения напряжения в отношениях, вы не получаете защиту от наносимых обид.

Осознанность помогает понять не только свой гнев, но и боль, которую он маскирует.

В работе по управлению гневом я считаю, что гнев – это вторичная реакция на первичную эмоцию: обычно это страх, стыд или грусть. Обычно при помощи гнева тело сообщает нам: что-то не в порядке. Это защитная мера, чтобы не стало еще больнее. В интернатуре я был единственным представителем мужского пола и поэтому самым вероятным кандидатом на должность главы отделения по управлению гневом у мужчин. Мои пациенты интересовались не столько гневом, сколько травмами и слабыми местами, которые он маскировал. Чтобы научить вспыльчивых и склонных к насилию мужчин управлять своими эмоциями, я предложил им обратить внимание на мысли и чувства. На моих глазах благодаря

осознанности они привыкали держать себя в руках и начали исцелять душевные раны, провоцирующие всплески ярости.

Людям в паре под грузом накопившихся обид и в отсутствие осознанности сложно рассказывать друг другу о своей боли. Разговор чаще всего не клеится, потому что из-под масок невозмутимости прорывается раздражение. Дальше первого обвинения дело не заходит. Как правило, один говорит: «Это все ты!», а другой отвечает: «Нет, ты!» Чтобы продемонстрировать, как низко эти двое находятся на шкале конструктивности, я иногда прерываю диалог и предлагаю: «Попробуйте подумать так: “Может, это действительно я?”».

Надо говорить не с гневом, а о нем. Проявляя злобу, мы пытаемся помешать окружающим ранить нас. Мы швыряемся обвинениями и ругательствами или молча уходим в себя.

Пример Ники и Тома, которые не обдумывают собственную позицию и не пытаются встать на место партнера, довольно типичен. В подобных ситуациях я прошу клиентов сделать глубокий вдох и почувствовать под собой пол или стул. Такая пауза слегка заземляет нервную систему и отменяет реакцию «бей или беги». Когда люди успокаиваются, я предлагаю им осознанно поговорить о своих чувствах, как будто они видят их рядом с собой. Разговаривая не через гнев и боль, а о них, мы сдержаннее в обвинениях. Общение не перерастает в скандал, поскольку мы описываем собственные чувства, не предъявляя претензий к партнеру. В этом случае, в отличие от принятой у Ники и Тома ма-

неры общения, когда они от злости стараются сделать друг другу побольнее, на передний план выходит эмоциональный интеллект. Действуя с позиции осознанности, мы подбираем слова так, чтобы не оскорбить партнера, а донести до него, что ранит нас. Так мы демонстрируем свои слабые стороны, по сути, говорим, что хотим что-то изменить, пойти по новому пути.

Есть мнение, что мы сами отвечаем за свои эмоции и никто не может заставить нас почувствовать что-то без нашего согласия. Это общепринятая позиция, но, на мой взгляд, это не что иное, как нью-эйджевский фашизм. Люди еще как обижают друг друга, и сильнее всего это делают близкие. Мы не несем ответственности за то, как люди с нами обращаются и что мы из-за этого чувствуем. Мы выбираем только свою реакцию.

Переписывание устаревшей программы мозга и универсальный пропуск

Мы выяснили, что осознанность помогает останавливать рефлексорные реакции и снижать накал в спорах, но как изменить свои привычки?

От привычек сложно избавиться, это известно всем. Плохие или хорошие, они появляются у нас постоянно, потому что мозг запрограммирован на автоматические действия. Он постоянно обрабатывает колоссальные объемы инфор-

мации. Для сортировки данных его базальные ядра (отвечающие за обучение и формирование привычек и эмоций) и префронтальная кора (участвующая в принятии решений) преобразуют часто повторяющиеся действия в автоматические реакции. Выполняя такие действия, мозг отдыхает, и у него появляется возможность обратить внимание на что-нибудь новое, что, конечно же, является плюсом. Например, родители так собирают детей в школу по утрам. С восходом солнца моя жена превращается в супергероя из комиксов. Она собирается, думает о кейсах сегодняшних клиентов, начинает деловую переписку и совершает звонки и одновременно одевает детей, прекращает их ссоры, утешает обиженных, дает указания няне, проверяет экранное время и готовит несколько вкусных и питательных завтраков, чтобы я мог без помех писать эту книгу. Почти все это она делает автоматически. Как и многие работающие родители, она исполняет это представление в стиле Cirque du Soleil благодаря способности мозга автоматизировать привычные действия. Это похоже на суперспособность, но, как я уже писал в [первой главе](#) о том, чем осознанность не является, автопилот для пар — это в большей мере не благо, а зло.

Для мозга зарождающаяся любовь как новая и потому интересная игрушка. Пока сердце возлюбленного не завоевано, автоматические реакции не возникают.

Когда дофаминовая буря стихнет, появятся новые стрес-

соры и зоны ответственности. Партнер отодвигается на второй план, потому что нашего внимания требуют более важные вещи. Как и многое в жизни, мысли, чувства и само представление об отношениях становятся жертвой склонности мозга к автоматизации. С последствиями этого процесса пары обычно обращаются к психологу. Без осознанности люди в отношениях в лучшем случае становятся самодовольными, или скучают, или чувствуют себя обделенными, или им кажется, что их принимают как должное. В худшем случае отношения становятся натянутыми, возникает раздражение или жесточенность, граничащая с эмоциональным, ментальным или вербальным насилием.

В парах, в которых нет места осознанности, неизбежно возникают проблемы. В этом порочном кругу негативные паттерны закрепляются нейронным обусловливанием, или по закону Хебба. Это нейробиологическая теория, в которой утверждается, что между нейронами, которые активизируются одновременно, сохраняется взаимосвязь. Согласно закону Хебба, когда мы длительное время думаем и переживаем об одном и том же, активизирующиеся при этом нейроны будут тянуться друг к другу⁶. Именно поэтому пары, поддерживающие негативные паттерны в отношениях, сами того не желая, создают нейронные пути, стимулирующие плохие мысли и поведение по отношению к партнеру. Таким об-

⁶ Dispenza, Joe. Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One. Hay House, 2016.

разом можно прийти до состояния, когда самый близкий человек покажется врагом. В режиме автопилота формулируется нарратив об отношениях, в которых отсутствуют доброта, уважение и эмпатия. Мелкие недостатки вызывают отвращение. Когда партнер пытается уладить конфликт, на него смотрят с презрением. Не умея и не желая менять паттерны, мы прокладываем нейронные тропки к ненависти по отношению к человеку, которому когда-то клялись в вечной любви.

Культура почитания

Двадцать лет назад нам с женой было около тридцати, мы только начали встречаться и работали барменами в Нью-Йорке. Сколько было выпито текилы шумными вечерами! Хотя, по правде говоря, не всякий вечер заканчивался весело. Иногда мы ругались – под влиянием алкоголя, по глупости и из-за отсутствия взаимного уважения. Вещи, которые мы говорили и делали друг другу, хочется забыть. Однажды утром мы проснулись с жутким похмельем после очередного скандала, разбитые и терзаемые чувством вины за свое поведение. Мы обдумали и обсудили события предыдущего вечера. Нам обоим было стыдно, и, лежа на матрасе в моей квартире на углу 61-й и 1-й улицы, мы пообещали друг другу никогда не обзывать. Это случалось не так уж часто, но для нас и этого было достаточно. Оскорбления начинали входить

в привычку. Я не хотел отношений, в которых позволительно выходить из себя и говорить что в голову взбредет. В пылу ссоры можно забыть о любви и взаимном уважении, а это никуда не годится.

Итак, мы пообещали никогда не произносить бранных слов. Надо признаться, я не был уверен, смогу ли выполнить данное обещание и всегда относиться к своей девушке уважительно, как бы я ни был зол. Мы начали осознанно общаться друг с другом. Конечно, наша жизнь не стала идеальной за один день, мы долго притирались, как все молодые пары. На эмоциях всегда хотелось нарушить обещание, но мы держались. В то ничем не примечательное утро мы, сами того не ведая, создали культуру почитания.

Это глубокое уважение с примесью благоговения и трепета. Вряд ли кто-то назовет почитание одной из десяти главных вещей в отношениях, но это основа любви, неподвластной времени. У каждого из нас есть близкие, которых мы не хотим обидеть, и потому тщательно выбираем слова. Это родители, бабушки и дедушки, дети и лучшие друзья. Иногда так общаются с начальством, коллегами и клиентами. К сожалению, как показывает опыт, романтические партнеры чаще оказываются в конце списка людей, к которым мы относимся с почтением.

Много лет назад во время консультации одна женщина на чем свет стоит поносила мужа, сидевшего рядом с ней. Он и ленивый, и мозгов ему не хватает, и детей от предыдущего

брака он плохо воспитал. Его поведение и отсутствие реакции на оскорбления наводили на мысль, что он давно молчит в ответ, не надеясь изменить ее мнение о нем.

Некоторое время я молчал, чтобы представить себе домашнюю обстановку пары. А потом спросил женщину, кем она работает.

– Я физиотерапевт. А что? – ответила клиентка.

– А вы с пациентами так же разговариваете, как сейчас с мужем?

На лице женщины отразилось раздражение, когда я перевел разговор на нее.

– Нет, конечно, – произнесла она с такой интонацией, как будто я сморозил глупость.

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.