



Стефани Шталь

РЕБЕНОК В ТЕБЕ МОЖЕТ НАЙТИ ЛЮБОВЬ

ОТ АВТОРА
БЕСТСЕЛЛЕРА
«РЕБЕНОК
В ТЕБЕ ДОЛЖЕН
ОБРЕСТИ ДОМ»



построить счастливые отношения,
не оглядываясь на прошлое

Осколки детских травм. Книги, которые заменят психолога

Стефани Шталь

**Ребенок в тебе может
найти любовь. Построить
счастливые отношения, не
оглядываясь на прошлое**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.92
ББК 88.52

Шталь С.

Ребенок в тебе может найти любовь. Построить счастливые отношения, не оглядываясь на прошлое / С. Шталь — «Эксмо», 2017 — (Осколки детских травм. Книги, которые заменят психолога)

ISBN 978-5-04-178108-8

Новая книга Стефани Шталь, автора бестселлера «Ребенок в тебе должен обрести дом», поможет вам наконец взять счастье в любви в свои руки и перестать пассивно ожидать, что партнер когда-то изменится или что в дверь постучится та единственная или единственный. Благодаря множеству упражнений для самостоятельной работы вы научите своего внутреннего ребенка доверять партнеру, не терять себя в отношениях, любить и быть любимым. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-178108-8

© Шталь С., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

Неужели на отношения способен каждый?	7
Вам не кажется, что мы – поколение людей, неспособных на отношения?	9
Привязанность и независимость	11
Адаптация и самоутверждение	12
Подчинение и превосходство	14
Программа отношений	16
Схема «получения трофея»	17
Типичный мужчина и типичная женщина	19
Страх потери обостряет чувства, а уверенность наводит скуку	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Стефани Шталь
Ребенок в тебе может найти любовь:
построить счастливые отношения,
не оглядываясь на прошлое

*Хольгеру, моему мужу,
любимому и лучшему другу*

Между стимулом и реакцией существует промежуток. В этом промежутке у нас есть свобода выбора нашей реакции.

Виктор Франкл



Stefanie Stahl
Jeder ist beziehungsfähig

Original title: Jeder ist beziehungsfähig. Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe by Stefanie Stahl © 2017 by Kailash Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Христофорова Н.И., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Неужели на отношения способен каждый?

У большинства людей, увязших в несчастливом партнерстве, есть потенциал обрести простое человеческое счастье. Да-да, с тем самым партнером, который уже есть. Для этого обязательно нужно научиться некоторым вещам, которые являются основополагающими для счастливого партнерства. В этой книге пойдет речь именно о них и о том, как их можно приобрести. Дело в том, что полноценные, наполненные любовью отношения вовсе не дело случая, а вопрос личного выбора и нашего внутреннего отношения к ним.

Конечно, в отдельных случаях люди не могут построить близкие любовные отношения или способны сделать это лишь очень ограниченно. Такие люди либо перенесли сильную душевную травму, в результате чего их доверие к другим разрушено, и/или у них отсутствуют (возможно, отчасти по генетическим причинам) такие умения, как, например, эмпатия и определенная способность к любви. При очень серьезных нарушениях здоровья в результате эмоционального переживания существуют ограничения на психотерапевтические действия. В связи с этим я хочу уточнить, что мое дерзкое заявление: «Каждый способен на отношения!» на такие случаи не распространяется. Однако я убеждена: каждый человек (ну или почти каждый) может находиться в счастливых отношениях, если ему удастся найти баланс между *адаптацией и самоутверждением*, или, как говорят психологи, между привязанностью и независимостью. Это звучит совершенно банально, и так оно и есть. Все же вряд ли кто-нибудь осознает, какие невероятные возможности открывают эти две способности – уметь приспосабливаться, с одной стороны, и самоутверждаться – с другой, то есть определять собственные чувства, мышление и действия. Привязанность (сюда относится адаптация) и независимость (сюда относится самоутверждение) – это проблемы, которые касаются всего человечества и представляют собой основные экзистенциальные психические потребности. Они даже формируют нашу *самооценку*. Потому что то, воспринимаем ли мы себя важными и значительными или часто сомневаемся в собственной значимости, в конечном счете проистекает из опыта, который мы, как в детстве, так и во взрослом возрасте, обрели и, соответственно, обретаем вместе с привязанностью и любовью, с одной стороны, а также самоутверждением и независимостью – с другой.

Я пришла к убеждению, что выбор партнера, точно так же как и удачу или неудачу в отношениях, а также подчинение и превосходство (самооценку) можно упростить. Кроме того, проблема завязать отношения, когда они желательны, а также стремление жить одному имеют свои корни в трудностях с привязанностью и независимостью.

Справедливость, распределение обязанностей, компромисс, борьба за власть, привлекательность, страсть, эротика, родительство, брак, холостяцкая жизнь, внебрачные связи, интрижки, доверие, недоверие... все эти проблемы, играющие такую важную роль в партнерских отношениях или даже в холостяцкой жизни, можно объяснить стремлением людей к привязанности и потребностью в независимости, а также ощущениями подчинения и, соответственно, превосходства. Все это необходимо объяснить, понять и, что очень важно, исправить и разрешить. Тот, кто найдет устойчивое равновесие между адаптацией и самоутверждением, а также почувствует себя наравне со своим партнером (и другими людьми), способен к *отношениям, работе и наслаждению*. Эти три способности являются в равной мере столпами душевного здоровья.

Тем не менее основное внимание в этой книге уделяется *способностям к отношениям*, как и обещает название. Я хочу объяснить вам, насколько глубоко наши основные человеческие потребности в привязанности, независимости и повышении самооценки влияют на партнерские отношения. Требования к этим основным потребностям определяют в значительной степени, чего мы хотим и кто мы; кого мы любим и как мы относимся к нашим партнерам; что

нас пугает и как мы защищаемся от этого страха; реализуем ли мы себя или живем по чужим установкам; что нас заводит и что портит нам настроение; о чем мы спорим и в чем уступаем, а также многое-многое другое.

Кроме того, конечно, я хотела бы объяснить вам, как улучшить свою способность к привязанности и/или независимости, чтобы обрести счастье в любви и, следовательно, стабилизировать самооценку. Для этой цели я даю много практических советов и упражнений.

Моя книга предназначена для людей любой сексуальной ориентации, поскольку описанные механизмы привязанности, независимости и самооценки играют центральную роль в любых отношениях. Примеры, приведенные в книге, относятся к гетеросексуальным парам, но геи, лесбиянки и транссексуалы могут считать, что сказанное касается в равной мере и их.

Моя задача – сделать так, чтобы вы взяли свое счастье в любви в собственные руки, а не пассивно ожидали, что партнер когда-то изменится или в дверь постучится та единственная или единственный. С помощью этой книги вы сможете отправиться навстречу партнеру мечты или же осознать, что, возможно, уже давно нашли его.

Я составила большое количество практических упражнений, которые потребуют от читателя некоторой самоотдачи. От вас зависит, будете ли вы активно выполнять их все или просто прочитывать, размышляя при этом. Конечно, вы можете выполнять и только те упражнения, которые нравятся.

Вам не кажется, что мы – поколение людей, неспособных на отношения?

Этот вопрос мне часто задают журналисты с момента появления в начале 2016 года бестселлера блогера Майкла Насти «Поколение неспособных на отношения»¹. Наст утверждает, что в нашем обществе, особенно среди молодых людей, непомерны перфекционизм и мания самооптимизации, а из-за этого они ищут привязанности все меньше и меньше. Молодое поколение желает найти идеального партнера, однако, к сожалению, его не существует. Кроме того, особенно молодые люди часто используют фразу «Я неспособен на отношения!» как оправдание нежелания привязываться. Это, так сказать, мужская мигрень. По мнению Насти, сайты знакомств способствуют тому, что отношения становятся все более поверхностными и необязательными. Майкл Наст пишет, исходя из личного опыта, и, как показывает большое количество его приверженцев, многие люди делятся собственным взглядом.

Конечно, существует немало людей, которых можно назвать неспособными к отношениям, но разве так было не всегда? Разве не может быть так, что неспособность к отношениям проявляется сегодня просто иначе, чем раньше? Чтобы ответить на этот вопрос, я первым делом изучила свежее психологическое исследование на тему «Любовь и отношения в разных поколениях» и пришла к следующим выводам: сложные отношения и распавшиеся браки существовали всегда, и нельзя рассматривать продолжительность отношений/брака как критерий способности к ним. Хотя в настоящее время пары расстаются чаще и быстрее, однако это происходит не потому, что люди менее способны к отношениям, а потому, что запросы к качеству этих самых отношений стали выше.

Такая ситуация в какой-то мере связана с растущей независимостью женщин, которые гораздо реже, чем раньше, склонны терпеть неудачный «брак по расчету»: в большинстве случаев на развод подают женщины. Кроме того, общественное мнение стало намного менее строгим: в наши дни ни один человек не должен вступать в брак и заводить семью, чтобы считаться ценным членом общества. К тому же половую жизнь можно вести гораздо свободнее и без обязательств. Интернет дает возможность сексуальных приключений безо всяких усилий. Однако все эти обстоятельства ничуть не способствуют тому, чтобы люди стали опасаться отношений еще сильнее, они просто облегчают жизнь тем, кто испытывает страх перед серьезными привязанностями. Таким образом, сейчас филофобов не больше, чем раньше, просто они более заметны. Кроме того, хочу напомнить, что еще в 1960-х годах отсутствие постоянных отношений было объявлено нормальным физиологическим желанием: «Тот, кто дважды спит с одним и тем же, уже консерватор!» Уже тогда существовал такой девиз, и Интернет был совершенно не нужен.

Неспособность к отношениям не возникает из-за Интернета и множества возможностей, которые он предоставляет, а также не из-за жизни в большом городе. Способность к отношениям – это то, чему человек учится в родительском доме. Благодаря маме и папе мы узнаем, достойны ли любви и можно ли доверять межличностным отношениям в целом. Импринтинги, которые мы усваиваем от родителей, очень сильно влияют на нашу дальнейшую жизнь в отношениях. Тем не менее за последние десятилетия условия для детей хуже не стали. Современные родители в среднем значительно лучше информированы о том, что полезно детям, и они относятся к своему потомству более чутко, чем это делали травмированные родители послевоенных поколений. Знания о воспитании детей невероятно увеличились и широко распространялись, и даже в не особенно образованных слоях общества популярно мнение, что бить своих

¹ На русском языке не публиковался.

детей нехорошо. Хотя информированности родителей и противопоставляется более высокий уровень разводов, но дети переносят развод легче, чем постоянные ссоры родителей, и это доказали многочисленные исследования. Кстати, крайне конфликтные отношения с собственными родителями – частая причина страха привязанности.

Страх привязанности возникает, когда детям приходится слишком сильно приспосабливаться, чтобы угодить своим родителям. Поэтому, если родители не могут чутко способствовать развитию своего ребенка, тот берет на себя ответственность за то, чтобы его отношения с родителями были успешными. Ребенок экзистенциально зависит от мамы и папы и готов сделать все, чтобы они любили его. Однако за это он платит необходимостью сильно приспосабливаться, жертвуя ради этого частью собственной идентичности. А это – питательная среда для страха привязанности во взрослой жизни. Страх привязанности – результат сочетания боязни потери самих близких отношений и себя самого в них. Об этом я далее расскажу подробно.

Явления, которые описывает Наст в своей книге, такие как поиск идеального партнера, внезапное исчезновение после первых свиданий, половая распушенность, необязательность и интенсивная смена близости и дистанции, являются типичными симптомами страха привязанности. Однако тот, кто считает, что филофобы не женятся в принципе, сильно ошибается. Существует немало браков между людьми со страхом привязанности: один или оба главных действующих лиц находятся в браке, используя многочисленные маневры для удержания дистанции, например, бегство в работу и хобби, сексуальная ангедония, отношения на стороне, молчание или частые споры и т. д.

Однако желание привязанности как врожденная основная потребность есть у всех людей. В современных опросах присутствует такая формулировка: большинство людей по-прежнему хотят найти для себя партнера на всю жизнь, соответственно, состариться вместе. И многие люди выбирают именно ее. В этом ничего не изменилось. Подтверждает это и мое личное наблюдение: я знаю очень много молодых людей, которые слишком рано, иногда уже в школьные годы, привязались к партнеру и остаются вместе навсегда, а в мое время такого почти что не было. Раньше мы меняли партнеров гораздо чаще. Так что, возможно, в наши дни мы даже имеем дело с поколением «способных на отношения».

Привязанность и независимость

Как я уже говорила, потребность человека в привязанности и принадлежности, а также потребность быть свободными, независимыми людьми являются одними из основных экзистенциальных потребностей. Вся наша жизнь пронизана ими от начала до конца. Мы приходим в мир, привязанные к матери пуповиной, а затем нас отделяют от нее. Если младенец не найдет человека, чтобы привязаться к нему, человека, который позаботится о нем, то попросту умрет. Малыш полностью зависит от ухода и заботы других людей. Таким образом, первый опыт каждого человека в этом мире определяется экзистенциальной зависимостью. Привязанность и зависимость взаимосвязаны. Единственное действие, которое остается младенцу для привлечения внимания, это крик. Он может повлиять на своих родителей только криком. Если родители на это не реагируют и ребенок кричит постоянно, он приобретает опыт, который говорит ему, что его действия неэффективны и они не могут повлиять на жизнь. Это самая глубокая травма, которую только может получить младенец и которая будет иметь последствия вплоть до взрослой жизни, прежде всего когда дальнейшее детство и юность определятся тем, что ребенок может мало влиять на своих родителей, потому что они действуют авторитарно и жестко, не учитывая его потребности.

Все наше развитие направлено на то, чтобы мы становились все более самостоятельными и независимыми. Цель состоит в том, чтобы мы, будучи молодыми взрослыми людьми, могли вести самостоятельную жизнь совершенно отдельно от родителей. Тем самым возможности влияния ребенка в процессе взросления становятся все больше и больше: он учится хватать, ползать, бегать, говорить, и сферы его действий увеличиваются. Однако в то же время играют очень важную роль и потребности ребенка в привязанности: все начинается с привязанности к родителям, а затем следует привязанность к другим членам семьи – братьям и сестрам, бабушкам и дедушкам. В детском саду границы расширяются, в них включаются воспитатели и товарищи по играм, а в школе – учителя и друзья. В основном в пубертатном периоде начинаются первые попытки завязать любовную связь.

Всю нашу жизнь мы заняты тем, что, с одной стороны, удовлетворяем собственные стремления к привязанности, а с другой – действуем самостоятельно и свободно.

При этом наша потребность в привязанности ограничивается, конечно, не только любовными отношениями. Ее можно удовлетворить, пообщавшись в чате, во время просмотра трансляции спортивного матча в баре или на встречах с друзьями. Первые два десятилетия нашей жизни определяются тем, что мы становимся все более независимыми и исходные межличностные рамки расширяются. Середину жизни уже должен знаменовать устойчивый баланс между привязанностью и независимостью. К концу же жизни наша самостоятельность снова многократно уменьшается, потому что мы зависим от помощи других, и теряем связи с близкими людьми-сверстниками, потому что они умирают. Со смертью человека в конечном счете распадаются связи, исчезает и независимость.

Адаптация и самоутверждение

Если межличностные отношения, какой бы природы они ни были, должны быть успешными, их участники должны уметь как приспосабливаться, так и выражать свое мнение. Адаптация служит потребности в привязанности, а самоутверждение – потребности в независимости. Тот, кто не может приспособиться, не может и привязаться, а тот, кто не способен самоутвердиться, теряет в отношениях личную свободу. Как правило, большинство людей слишком приспосабливаются друг к другу или слишком сильно ограничивают себя. Некоторые колеблются между обоими полюсами, в зависимости от характера и стадии отношений. Возможно, они подчиняются очень сильному партнеру. В других же случаях наоборот – занимают доминирующее положение.

Чрезмерно адаптивные люди в значительной степени подавляют свои желания и потребности в межличностных отношениях, а особенно – в любовных. Они пытаются максимально оправдать ожидания своего партнера (а часто и других людей). Они движимы подсознательным страхом, что в противном случае могут утратить близость с человеком, к которому привязаны. Однако возможно и то, что чрезмерно приспосабливающийся человек выберет прямо противоположный путь, то есть станет избегать любовных отношений или снова и снова будет восстанавливать дистанцию после моментов близости. В этом контексте говорят и о страхе привязанности. Люди не видят иной возможности спасти личную свободу, кроме как дистанцироваться от партнера или сделать это раз и навсегда. Они могут чувствовать себя по-настоящему независимыми только в том случае, если одиноки или окружены людьми, которые не возлагают на них особых ожиданий. Только тогда они позволяют себе действовать в соответствии с собственными желаниями и потребностями, которые ощущают отчетливее всего, когда рядом нет никого.

Чтобы суметь адаптироваться, нам нужны определенные социальные навыки: так, мы должны уметь воспринимать и улавливать желания других людей. Это происходит благодаря способности человека к сочувствию, эмпатии. Эмпатия образует мост от «я» к «ты». Межличностные связи требуют, чтобы заинтересованные стороны сближались, раскрывались, находили компромисс, осваивались, уступали, объединялись и держались друг за друга. Все это манеры поведения, которые служат адаптации и привязанности. Адаптация требует, чтобы мы сокращали отличия от своего собеседника, становились более похожими на него, оправдывали его ожидания, чтобы он принял нас. На уровне чувств любовь, симпатия и эротическое влечение побуждают нас к привязанности, в то время как стыд заставляет приспосабливаться к общим правилам и нормам общения.

Однако, чтобы привязаться к другому человеку, нужна и определенная степень личной независимости, иначе мы рискуем потерять в межличностных отношениях себя и свою свободу. Эту опасность обязательно ощущают многие люди при мысли о близких любовных связях.

Утверждение собственных интересов и потребностей требует навыков, отличных от тех, которые осуществляют стремление к привязанности: человеку нужно уметь разграничивать и разъединять. Его взгляд должен быть направлен не на общее и объединяющее, а на то, что различает его с партнером и отделяет друг от друга. Разбираясь в себе, мы устанавливаем дистанцию с собеседником и рискуем утратить близость с другим – хотя бы на мгновение. Чтобы выдержать это расставание, нужна собственная воля, которая ведет человека к его целям и интересам. И, конечно же, человеку нужна и определенная конфликтность: он должен занять собственную позицию и уметь ее отстаивать.

Термины, связанные с независимостью, включают в себя следующие: свобода, контроль, разграничение, власть, самоопределение, способность отпустить, прощение, расста-

вание, доминирование, соперничество и конкуренция. Таким образом, речь идет о личной борьбе за выживание и отстаивании собственных интересов. Поэтому для личной свободы и независимости нам нужно уметь отделяться и отпускать. По мере взросления человеку приходится отрываться от своих родителей, а иногда и от других людей, если он хочет идти своим путем. Способность к отделению, которая является одновременно разрешением на это отделение, является необходимым условием для того, чтобы мы могли вступить в любовные отношения. Тот, у кого есть чувство, что он больше никогда не расстанется с потенциальным партнером или что *нельзя* с ним расставаться никогда, ощущает сильное желание действительно сказать партнеру «нет». Воображаемая потеря свободы в этом случае очень значительна. Такие люди, как правило, узнали по крайней мере от одного из родителей, что им нельзя расставаться без чувства вины. Разочарованное лицо матери может быть глубоким импринтингом, благодаря которому любовные отношения ассоциируются со слишком большой привязанностью и долгом.

На уровне чувств мы нуждаемся в агрессии для сохранения своей независимости, также мы говорим о так называемой агрессии разделения. Мы ощущаем гнев, когда наши границы нарушаются, мы чувствуем, что нас беспокоят, удерживают, не понимают, отвергают, оскорбляют или что с нами поступают несправедливо. Агрессия необходима для того, чтобы мы могли оберегать и защищать себя. А еще нам нужна определенная степень агрессии, чтобы получить от жизни то, что мы хотим иметь.

Подчинение и превосходство

Помимо желаний быть независимыми и привязанными, мы все испытываем огромную потребность в признании и принятии нашей личности. Самооценка человека тесно связана с качеством его привязанностей и с субъективно ощущаемой обороноспособностью. Тот, кто может хорошо постоять за себя, чувствует себя психологически сильным. Те, у кого есть прочные привязанности, полные любви, чувствуют себя принятыми и ощущают свою принадлежность. И то, и другое укрепляет самооценку.

Однако возникает вопрос: что нужно сделать, чтобы нас любили и принимали? Достаточно ли того, что я просто такой, какой есть? Могу ли я быть связан со своими чувствами, желаниями и потребностями? Или мне нужно оправдывать ожидания других и адаптироваться? Ответы на эти вопросы зависят от самооценки. Если у человека стабильная самооценка, он будет знать, что он в порядке такой, какой есть, и что ему не нужно ни прогибаться, ни прятаться от партнера. Если самооценка человека немного или даже сильно пошатнулась, то он придет к выводу, что необходимо каким-то образом напрягаться, чтобы быть любимым. В этом состоит самая главная причина проблем в отношениях: многие люди не решаются быть настоящими. Они скрывают часть себя, подавляя определенные чувства, слишком мало заявляя о своих потребностях, занимая определенную позицию, избегая конфликтов и замалчивая проблемы. Они чувствуют себя не по-настоящему на равных с партнером, а в некотором роде в подчинении. Однако, когда мы чувствуем себя в подчинении (казалось бы) более сильному собеседнику, естественной реакцией будет покориться (или сбежать от него). Адаптация – это младшая сестра подчинения, и она выливается в то, что мы стремимся оправдать ожидания, казалось бы, более сильного партнера, для того чтобы мы понравились ему и были им приняты. Иными словами, в этом случае мы жертвуем частью своей независимости, чтобы воплотить собственное желание привязанности.

Кто находится в положении превосходящего, а кто в положении подчиненного, зависит не только от собственной самооценки, но и от того, насколько уверенно мы себя ощущаем в отношениях. Может случиться, что два человека с лабильной самооценкой влюбятся друг в друга и теоретически будут на равных. Часто же происходит так, что один из двух партнеров защищает свою лабильную самооценку, предпочитая сохранять дистанцию по отношению к другому и склоняется к независимости, в то время как другой партнер адаптируется и старается сблизиться, испытывая очень сильное желание привязанности. Конечно же, важную роль здесь играет и динамика отношений. Казалось бы, чем больше независимый партнер дистанцируется, тем сильнее он разжигает страх потери в другом и, следовательно, приводит в действие ожесточенный импульсивный порыв цепляться за себя. Власть при таком положении дел у «беглеца от близости», а «цепляющийся» беспомощен. Благодаря такому распределению положений избегающий близости находится в более сильной, превосходящей позиции, в то время как его цепляющийся партнер чувствует себя уступающим и зависимым. При этом дистанцирование партнера, борющегося за независимость, осуществляется не только активно (он мало стремится быть рядом и, по возможности, удерживает цепляющегося на расстоянии физически), но и пассивно (присутствуя рядом физически, но мало открываясь и почти не занимаясь отношениями).

Желательная ситуация – когда два человека встречаются *на равных* и чувствуют себя равнозначными. Тогда они смогут сочетать как свое желание привязанности, близости и зависимости, так и потребность в самостоятельности и независимости. Ради успешной привязанности они могут доверять, слушать, сопереживать, жертвовать, уступать и идти на компромисс. Ради нормальной независимости они могут быть самими собой, не отказываясь от своих желаний и потребностей, аргументировать, вести переговоры и спорить. Если же партнеры найдут кое-

что общее с точки зрения ценностей и интересов, отношения их будут счастливыми и живыми. Как к этому прийти, я расскажу в этой книге.

Программа отношений

Наши детские импринтинги имеют огромное значение, если мы хотим понять себя и собственные шаблоны взаимодействия с другими людьми. Первые любовные отношения человека – это отношения с родителями. Из них мы узнаем, достойны ли мы того, чтобы о нас заботились, и можем ли мы оказывать влияние на собственную жизнь. Благодаря родителям мы получаем экзистенциальный опыт привязанности и независимости. Опыт этот глубоко укореняется в мозгу и особенно в эмоциональной жизни и определяет глубинные обусловленности, которые мы берем во взрослую жизнь как бессознательные психические программы. Не в последнюю очередь это связано с тем, что основные этапы развития мозга человека приходятся на первые шесть лет жизни, а опыт того времени приводит к возникновению нейронных связей, которые впоследствии создают мозг словно географическую карту. Мне хотелось бы объяснить это на конкретном примере.

Юлия встречается с Робертом уже два года. Она часто чувствует себя одинокой в отношениях. После первоначального периода влюбленности Роберт отдалялся от нее все больше и больше. Он много работает и может уделить Юлии очень мало времени. Тем не менее, даже когда они вместе, Роберт часто выглядит выбившимся из сил и внутренне отсутствующим. Юлия страдает от сильного страха потери и много делает для того, чтобы крепче привязать к себе Роберта, прилагая все усилия, чтобы ему угодить. Юлия с любовью вспоминает своих родителей. Конечно, они активно участвовали в общественной жизни, а поэтому часто оставляли ее на попечение няни. Маленькая Юлия чувствовала себя одинокой и ужасно скучала по папе и маме. Эта маленькая Юлия все еще находится во взрослой женщине, она – ее так называемый внутренний ребенок.

«Внутренний ребенок» – психологическая метафора, предназначенная для обозначения той части нашей личности, которая снова и снова бессознательно возвращается к старым, детским шаблонам. Дистанцирование Роберта активизирует внутреннего ребенка Юлии – она чувствует себя такой же одинокой и бессильной, как и тогда, когда родители в который раз путешествовали по миру и оставляли ее дома. Так же, как и тогда, Юлия не может повлиять на ситуацию. Роберт упрямо делает все по-своему. Она часто и тщетно просила его о большей близости и обязательствах. Юлия борется за привязанность в отношениях с Робертом.

Конечно же, внутренний ребенок есть и у Роберта. Мать обожала его и очень крепко привязала к себе. Маленький Роберт всегда чувствовал, что ему нельзя оставлять маму одну, тем более что отец «блистал» отсутствием дома. Роберт ощущал, что мама чувствует себя одинокой и несчастной, и поэтому подсознательно взял на себя ответственность за нее. Следовательно, он часто испытывал чувство вины за то, что предпочел бы пойти поиграть с друзьями, а не остаться с мамой. Таким образом, внутренний ребенок Роберта установил ассоциацию между любовными отношениями, привязанностью, обязательствами и чувством вины. Вот почему он чувствует, будто задыхается в отношениях с Юлией, и пытается спастись убегая в работу и другие дела. В отношениях с Юлией Роберт борется за свою свободу и независимость.

Если бы Роберт и Юлия хотели счастливых отношений, то им сначала нужно было бы научиться понимать своего внутреннего ребенка, то есть осознать собственные глубокие, бессознательные детские программы. Потому что только тогда они смогли бы изменить эти программы на следующем этапе. Роберт мог бы научиться тому, что может быть свободным человеком даже в близких любовных отношениях, а Юлия могла бы раскрыться и усовершенствовать свои способности к независимости, чтобы больше не чувствовать себя столь привязанной к Роберту и перестать за него цепляться.

Схема «получения трофея»

Если мы хотим улучшить отношения или найти партнера, с которым будем счастливы, необходимо тщательно проанализировать, что этому мешает. Если отношения непростые, мы часто считаем, что виноват партнер или даже судьба, которая всегда подсовывает нам не тех людей. Человеку свойственно искать причины собственных несчастий вне себя. Однако на самом деле найти их там можно довольно редко – на мой взгляд, только в случае совершенно незаслуженных ударов судьбы. Я исхожу от того, что все проблемы, которые указывают на личное участие в самом широком смысле, имеют домашнее происхождение. Это относится ко всем проблемам в отношениях. Возможно, вы посчитаете такое утверждение очень грубым, и оно может вызвать несогласие. Возможно, ваш партнер и правда очень сложный, как Роберт в примере, приведенном выше. Однако вместе с тем возникает вопрос, почему вы выбрали именно его и почему остаетесь с ним. Хотя, может быть, вы и считаете, что пока вам просто не встретилась та единственная или единственный. А может быть, вы всегда влюбляетесь не в того. Возможно, возражения будут такими: «А почему это у меня должны быть прочные отношения? Я совсем не упрямлюсь. Мне нравится быть одному!»

Ведь люди всегда думают, что найти подходящего человека, с которым можно обрести счастье – дело случая или удачи. Однако в реальности дело обстоит так, что подсознание, то есть наш внутренний ребенок, оказывает значительное влияние на то, в кого мы влюбляемся или не влюбляемся. Если человек всегда попадает не на тех людей, значит, это как-то связано с его программой любви, с бессознательной схемой «получения трофея». Если он застрял в трудных отношениях, это точно связано с внутренним ребенком. Да и сам он способствует тому, чтобы отношения не развивались. Если человек придерживается мнения, что он не нуждается в прочных отношениях, что для него предпочтительны одиночество или многочисленные романы, это следует из его программы отношений.

Программа отношений и схема «получения трофея» переплетены друг с другом – одно зависит от другого. Хочу еще раз объяснить это на примере Юлии и Роберта. Программа отношений Юлии восходит к тому, что родители часто оставляли ее одну, из-за чего ее внутренний ребенок сильно жаждет привязанности и любви. Таким образом, баланс Юлии между привязанностью и независимостью смещен в сторону привязанности. У Юлии есть все навыки, чтобы привязываться и адаптироваться: она нуждается в гармонии, готова к компромиссу и очень старается сделать все хорошо и оправдать ожидания Роберта. Зато ей трудно независимо стоять на собственных ногах. Хотя у нее хорошая профессия и она может себя обеспечить и, оказавшись в одиночестве, она постепенно справилась бы с трудностями, но ее внутренний ребенок испытывает сильный страх перед независимостью и одиночеством. На глубинном уровне он чувствует, что на самом деле не подходит для такой жизни. Юлия жаждет присутствия сильной руки, которая проведет ее по жизни. Для ее внутреннего ребенка самый безопасный вариант, когда кто-то находится рядом. Именно поэтому Юлия ищет в своем партнере именно то, чего ей не хватает: сильное, независимое «я». Она считала (подсознательно), что нашла в Роберте именно это. Роберт, так сказать, «крутой парень», он излучает независимость и силу, что делает его для Юлии чрезвычайно привлекательным.

Внутренний же ребенок Роберта, наоборот, боится слишком большой близости. Он быстро начинает ощущать, что его используют и что им манипулируют. Самый безопасный вариант для внутреннего ребенка Роберта – полагаться только на себя. Таким образом, его баланс смещен в сторону независимости. Вот почему ему нравятся такие женщины, как Юлия, которые излучают так много тепла – его внутренний ребенок боится привязанности и в то же время очень жаждет ее. Значит, у Юлии есть те качества, которых ему недостает.

Юлия говорит о себе, что увлекается «крутыми парнями», а домашних и степенных она считает скучными. Поэтому, пока она не изменит свою схему «получения трофея», то не найдет того, кто ей нужен. Ее всегда будут привлекать мужчины, которым требуются в отношениях большая дистанция и личное пространство – то, что Юлию смущает и пугает. Ей следовало бы научиться быть более независимой и самостоятельной, тогда ей не пришлось бы искать эту сторону личности в псевдосильном спутнике, она почувствовала бы ее в себе. Это изменило бы ее взгляд на мужчин, и Юлия поняла бы намного быстрее, что некоторые «крутые парни» вовсе не так круты, просто у них проблемы с привязанностью. В то же время вполне может случиться, что мужчины, которые на первый взгляд кажутся не такими крутыми, попадут в ее поле зрения, потому что они прочно стоят на ногах и не имеют трудностей с привязанностью.

С другой стороны, если бы Роберт изменил свою программу отношений, избавившись от страха близости, ему больше не нужно было бы убежать от Юлии, и он мог бы вступить с ней в близкие отношения. С Юлией и Робертом происходит то, что и с большинством людей: нам нравится искать в своем партнере то, чего не хватает нам самим. Мы ищем «лучшую половину» себя. В подавляющем большинстве случаев это стремление к дополнению и совершенствованию через партнера остается, однако, неосознанным, и внутренний ребенок принимает активное участие в поиске второй половины. Он хочет залечить свои старые раны с прежних времен. У Юлии, например, эта рана заключается в том, что родители оставляли ее одну. Роберт же был глубоко ранен неспособностью матери отпустить от себя сына. Однако попытка возместить то, что не удалось в детстве, за счет партнера часто кончается неудачей. Внутренний ребенок нуждается в исцелении внутри себя. Чем здоровее он становится, тем больше он способен к отношениям, и тогда ему гораздо легче распознать подходящего партнера. Возможно, для этого человеку придется разорвать существующие партнерские отношения. А возможно, он как раз и научится больше ценить и любить партнера, который у него уже есть.

Типичный мужчина и типичная женщина

Различия в поведении мужчин и женщин и правда существуют. Чем же они обусловлены – генетикой или воспитанием? Долгое время было популярно исходить из врожденных половых различий, и это, по-видимому, было подтверждено некоторыми исследованиями. Современные же исследования показывают, что генетические различия между мужчинами и женщинами интерпретируются неверно и что, по сути, именно социальные ролевые образы, на основании которых воспитываются девочки и мальчики, способствуют различному поведению и мышлению полов. Это показало широкомасштабное исследование, проведенное американским ученым Лизой Элиот². В любом случае, генетически и/или благодаря воспитанию, примерно две трети мужчин более склонны к независимости, а две трети женщин с большей вероятностью будут предрасположены к привязанности. Какое влияние это оказывает на общение и поведение? Прежде всего, мужчины больше подчеркивают материальный аспект, в то время как у женщин на первом плане стоят отношения. Мужчинам в среднем легче рассматривать ситуацию со стороны и принимать решения, руководствуясь разумом. Женщины больше стремятся к сотрудничеству и думают о том, какое влияние оказывает их решение на других людей. Если Юлия рассказывает Роберту о проблеме, которая возникает у нее с подругой, то она ожидает, что Роберт выслушает ее и будет сопереживать ей. Роберт же стремится найти решение проблемы. На самом деле Юлии это совершенно неинтересно – вероятно, решение само придет ей в голову в процессе разговора. Ей важно участие Роберта.

У психотерапевта и автора книг Бьорна Зюфке есть убедительное объяснение этой часто обнаруживаемой проблеме общения между мужчинами и женщинами. Зюфке говорит, что в мужской социализации слабые чувства нежелательны: слабость, бессилие, уныние, страх и стыд традиционно должны ощущаться скорее женщинами, а не мужчинами.

Мальчики рано учатся подавлять в себе так называемые слабые чувства. С другой стороны, радость и гнев законны. Гнев и, соответственно, агрессия – это эмоции независимой стороны. Так, если Юлии грустно и она немного растеряна из-за конфликта с лучшей подругой, то Роберту ситуация неприятна, потому что сам он не хочет иметь ничего общего с этими чувствами. Но именно так действует эмпатия: вы входите в контакт с собственным горем, чтобы почувствовать горе другого. Если этот внутренний провод к собственным чувствам в каком-то смысле опасен, то необходимо преодолеть соответствующие эмоции в другом человеке, потому что его состояние может заставить вас испытывать абсолютно то же самое. Таким образом, недостаток эмпатии – это защита от собственных сильных чувств, которые человек ощущать не хочет. Однако теперь эмпатия – один из основных навыков, необходимых для привязанности. Затруднения некоторых мужчин (и женщин тоже) в проявлении сочувствия к собеседнику снижают и их способность к привязанности.

Если вы испытываете трудности с эмпатией, то я порекомендовала бы вам, во-первых, разрешить себе ощутить все чувства, а во-вторых, открыться переживаниям окружающих. Вы можете установить контакт с собственными чувствами, полностью осознавая их. Затем, например, если вы ощутите легкую печаль, не отбрасывайте ее автоматически, как обычно, а сделайте совершенно наоборот: дайте ей внутреннее пространство. Не волнуйтесь, это не продлится вечно и не сразит наповал. Чувства всегда временны – как те, что воспринимаются как положительные, так и те, что мы считаем отрицательными. Чем лучше ваша связь с собственными эмоциями, тем менее загадочным вам покажется то, что испытывают окружающие люди.

Поскольку мужчины более склонны к содержательной стороне, многие из них предпочитают обсуждать предметные вопросы, а не отношения, и с удовольствием находят для себя

² <http://www.zeit.de/wissen/2010-06/hirnentwicklung-kleinkindergeschlechter>

общие занятия. Для мужчин занятие «плечом к плечу» – приятная форма общения друг с другом. Например, они вместе возятся с автомобилем, ездят на рыбалку, ходят под парусом или даже играют в гольф. Женщины же больше привязаны друг к другу в своих разговорах и поступках.

Кроме того, в мужских отношениях конкуренция и соревнование играют бо`льшую роль, чем в женских. Мужчины любят соперничать между собой, им нравится показывать, что они что-то да значат. Времяпрепровождение в форме соревнований следует отнести к независимости, потому что главный вопрос здесь не «Что у нас общего?», а «Что я могу сделать лучше?». Поскольку многие женщины сильнее склонны к привязанности, они больше подчеркивают общее, им гораздо важнее добиться понимания, чем соревноваться друг с другом. Это проявляется еще в детстве: девочки любят игры, которые они могут придумывать вместе, а мальчики обожают соревноваться и сражаться друг с другом. Если встречаются пары друзей, нередко мужчины часами спорят о политике, в то время как женщины обсуждают личные дела. Разумеется, и женщины могут быть ориентированы на дела, проблемы и конкуренцию, точно так же, как мужчины могут быть привязанными и деликатными. Мы говорим исключительно о статистическом большинстве, однако соответствующими способностями обладают оба пола, и каждый может тренировать те навыки, которые развиты слабее. Ведь и привязанность, и независимость обладают собственными большими преимуществами. Важно, чтобы оба пола развили понимание определенной непохожести друг на друга, не осуждали ее, а ценили. Женщины могли бы потренироваться приводить аргументы с уверенностью в собственных силах и демонстрировать свои навыки как некую данность. С другой стороны, мужчины могли бы развивать свою чуткость и эмпатию, больше резонировать и меньше конкурировать.

Страх потери обостряет чувства, а уверенность наводит скуку

Людам, страдающим от страха привязанности, хорошо известен такой эффект: когда они уверены в симпатии партнера, тот вдруг утрачивает привлекательность. Если же партнер внушает чувство неуверенности или ведет себя противоречиво, они теряют голову от любви и крайне внимательны. В этом контексте говорят о пассивном и активном страхе привязанности. В примере, описанном выше, пассивный партнер – Юлия, которая цепляется за Роберта. Активный партнер, который постоянно устанавливает дистанцию, – Роберт. Человек может быть активным или пассивным партнером в разных отношениях, а также в рамках одних и тех же. Например, если бы Юлия отвернулась от Роберта, потому что встретила другого мужчину, то вполне вероятно, что Роберт внезапно вспылал бы к ней любовью и начал бы бороться за нее. В предыдущих отношениях с девушкой по имени Валери Роберт уже оказывался в пассивной роли. Валери могла быть и страстной, и стержневой, а к Роберту относилась крайне противоречиво. Роберт сходил по ней с ума. И наоборот, Юлия рассталась со своим бывшим парнем Крисом, чтобы встречаться с Робертом. В тех отношениях привязчивым был Крис, что выводило Юлию из себя, потому что она считала его привязанность слабостью. В партнерстве с Крисом активную роль играла она.

Что происходит на самом деле? Пока человек не чувствует уверенность в партнерских отношениях (состояние, которое можно ощутить и в браке, делясь всю жизнь), страх потери независимости молчит, а страх потери, то есть желание привязанности, очень активен. Другими словами, *система привязанности* в мозгу активирована. Она обязательно хочет привязать к себе определенного человека и находится в состоянии максимальной готовности. Тогда человек движим страхом потери и хочет сделать все возможное, чтобы получить контроль над положением. Активированная система привязанности вызывает следующие «симптомы»:

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.