

Хелена Лёвендаль и Ник Даффель

СЕКС, ЛЮБОВЬ И ОПАСНОСТИ БЛИЗОСТИ



Как сохранить страсть в отношениях,
когда медовый месяц закончился

**Ник Даффель
Хелена Лёвендаль**

**Секс, любовь и опасности
близости. Как сохранить
страсть в отношениях, когда
медовый месяц закончился**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69275374

*Секс, любовь и опасности близости. Как сохранить страсть в отношениях, когда медовый месяц закончился: ИГ «Весь»; СПб; 2023
ISBN 978-5-9573-4056-0*

Аннотация

В наши дни, когда пары испытывают трудности в отношениях, чаще всего они приходят к выводу, что их встреча была огромной ошибкой, и в большинстве случаев расходятся. А потом каждый по отдельности долго восстанавливается. Согласно соцопросам развод занимает одно из лидирующих мест по степени травматичности.

Книга предлагает иной подход. Есть особые способы преодоления конфликтов. Если пройти их храбро и творчески, это может стать путем к трансформации личности.

Мы надеемся, что наша книга будет поддержкой для тех, кто хочет разобраться в сложностях близких отношений. Ее цель – описать изменения, которые могут иметь место в долгосрочном партнерстве.

Мы также хотим рассказать о том, какие чувства сопровождают трансформацию. Мы хотим не только описать этапы, которые предстоит пройти большинству пар, но также показать, как страшно и одиноко им порой бывает и каким тщетным все это временами кажется. Нас вдохновило понимание того, что все люди сталкиваются с удивительно похожими проблемами.

Мы надеемся, что, читая эту книгу, вы поймете какие-то из ваших трудностей и печалей и приложите все усилия к поразительной задаче – научиться любить другую душу.

Хелена Лёвендаль, Ник Даффель

Содержание

Предисловие к десятилетней годовщине первого издания	8
Благодарности	10
Использованные материалы	13
Об этой книге	16
Часть 1. К лучшему или к худшему	22
Глава 1	22
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Хелена Лёвендаль,
Ник Даффель
Секс, любовь и
опасности близости.
Как сохранить страсть
в отношениях, когда
МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ ЗАКОНЧИЛСЯ**

Будущим поколениям

Helena Løvendal-Duffell and Nick Duffell

Sex, Love and the Dangers of Intimacy

**A Guide to Passionate Relationships when the
'Honeymoon' Period is Over**

Права на перевод оформлены через Deanna Leah, HBG
Productions, Chico CA (www.hbgproductions.com)

© 2002 & 2012 by Helena Løvendal-Duffell and Nick Duffell

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

АО «Издательская группа «Весь», 2023

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие просторы России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

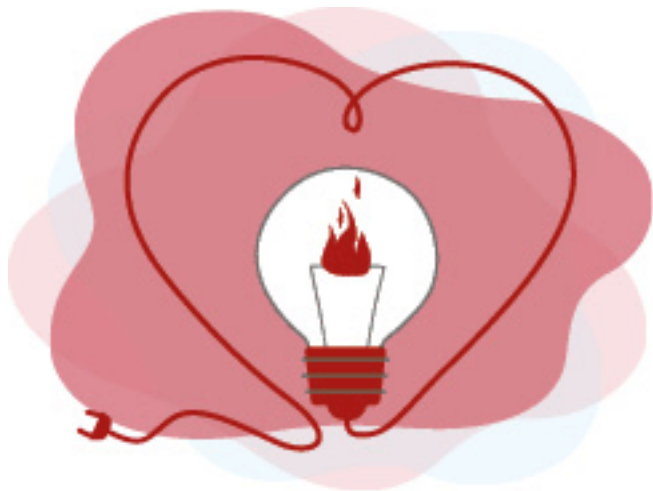
Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing initial letter 'P' followed by several loops and a final flourish.

Предисловие к десятилетней годовщине первого издания



Приятно, что постоянный интерес к нашей книге требует нового издания. Ее переиздание спустя десять лет после первого выхода в свет дало шанс пересмотреть материал, и мы рады заявить, что не почувствовали необходимости в значительных изменениях. Мы видим трудности и радости близких отношений по-прежнему такими, какими описывали их десять лет назад, и принципы этой книги не утратили своей значимости, а возможно, стали еще значимее.

С 2002 года мир *на самом деле* изменился: рост технологий означает, что мы постоянно находимся на связи. Девиз 1980-х – *где бы вы ни находились, там будет кто-то еще*, – предзнаменовавший эти изменения, в наши дни является реальностью для многих. Несмотря на несомненные преимущества, нет уверенности, что эти достижения идут на пользу близким отношениям. Если мы стремимся постоянно оставаться на связи, у нас редко бывает достаточно времени или покоя, чтобы достичь той глубины, о которой все еще мечтает большинство людей.

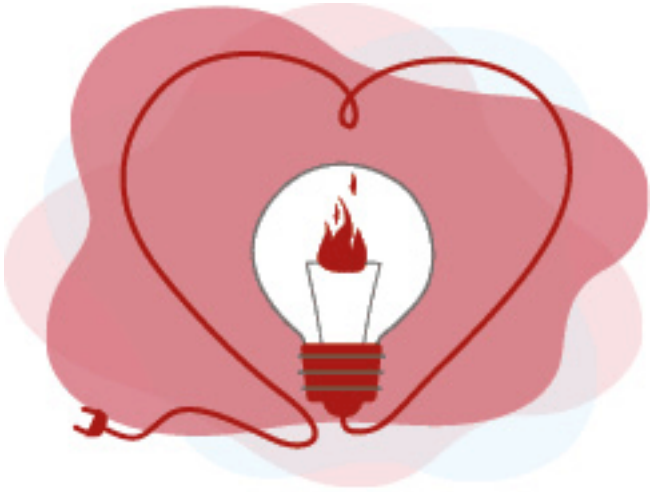
Однако одно из преимуществ, которые дает нам интернет, заключается в том, что мы напрямую можем узнать от читателей, как повлияла на них книга. Мы очень рады вашим комментариям и высоко ценим обратную связь на тех сайтах, где продается книга, к примеру на Амазоне. В данный момент мы занимаемся продолжением, книгой «Созревание любви», вдохновленной трилогией наших семинаров для пар.

В то же время мы надеемся, что эта книга понравится вам, и искренне желаем, чтобы к вашей задаче установления близких отношений отнеслись с участием.

Хелена и Ник,

Лондон, март 2012 года

Благодарности



Истинное удовольствие – дойти до конца и иметь возможность поблагодарить тех, кто помог нам в этом проекте.

Во-первых, благодарим все те пары, с которыми мы успели поработать за годы терапии и семинаров. Они постоянно показывали нам и то, насколько труден путь осознанных отношений, и то, что подобное видение все же дает плоды.

Во-вторых, мы хотим поблагодарить тех, кто поддерживал нас и бросал нам вызов во время нашего собственного «танца в темноте», особенно Беккетта Эндера, Бена Фукса,

Френки Макмэхона, Ника Доусона, Ника Хедли, Мандакини Хильдекист, Панит Фишер, Рейнхарда Ковальски, Роба Блэнда, Сурабхи Шабмайер и Веронику Хоутон. Не хотелось бы оставить без внимания и Инге Йоханнсен, равно как и Джой и позже Пэдди Даффелл. Все это не имело бы никакого смысла без вашей поддержки.

Кроме того, мы выражаем благодарность учителям, у которых нам повезло учиться – Даниэлле Рукс, Харли Свифту, Диру Рейгану и Виллему Поппельерсу, а также нашему супервизору и наставнику Джону Хейлу.

Также мы хотим сказать спасибо тем учителям и писателям, у которых мы научились многому, в том числе Арнольду Минделлу, Бернадетт Жакот, Клариссе Пинколе Эстес, Хэлу Стоуну, Кену Уилберу, Лайаму Хадсону, Малидому Сомé, Мэрион Вудман, Роберту Блаю, Сидре Уинклман и Субонфу Сомé.

Мы обязательно должны поблагодарить и своих прежних коллег из института Психосинтеза, а также сотрудников тренинга Контекстуального консультирования пар в ReVison (обе организации находятся в Лондоне). Также мы хотим поблагодарить наших невероятных коллег по первому тренингу Терапии сексуального заземления в Нидерландах и Мексике.

Наконец, мы выражаем огромную благодарность Рейнхарду Ковальски за прочтение и комментирование почти каждого слова первого черновика рукописи, а также нашему ре-

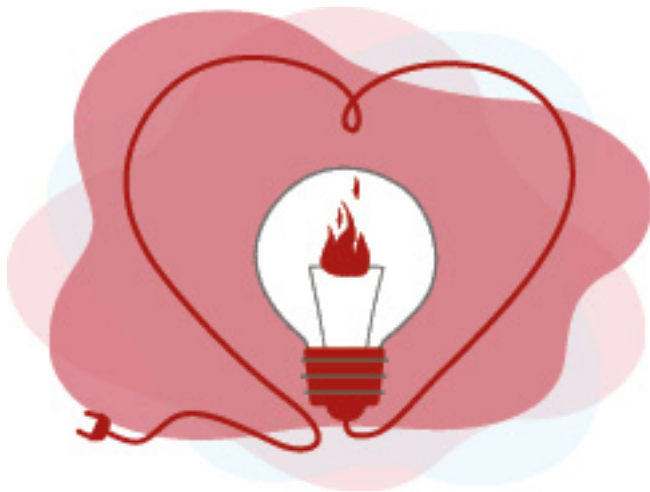
дактору в HarperCollins, Кэрол Тонкинсон, которая заказала эту книгу и искусно доработала окончательный черновик.

Спасибо всем вам!

Хелена и Ник,

Жукевьель, лето 2001 года

Использованные материалы



«Брак» Роберта Крили из «Собрания стихотворений Роберта Крили 1945–1975», © 1983 The Regents of the University of California, используется с разрешения University of California Press.

«Извещение» Била Холма из «Мертвец расправился со всем» (Миннеаполис: Milkweed Editions, 1990), © 1990 Bill Holm, перепечатывается с разрешения Milkweed Editions, www.milkweed.org.

«Первоклассный брак» из «После веселья» (Джонатан

Кейп, Лондон, 1971), перепечатывается с разрешения в PDF от имени Роджера Макгау. © Роджер Макгау, в том виде, в котором представлено в первоначальном издании.

Отрывки из произведения «Об одном мальчике» Тони Парсонза публикуются с щедрого разрешения HarperColinsPublishers Ltd.

«Ты у меня под кожей», слова и музыка Коула Портера, © 1973, Chappell Co., Inc., переданные Buxton Hill Music Corp., США, Warner/Chappell Music Ltd, London W6 8BS, воспроизводится с разрешения International Music Publications Ltd. Все права защищены.

«Мечта» Феликса Поллака из «Подверженного изменению», Juniper Press, 1978, © Sara Pollak, печатается с любезного разрешения Juniper Press.

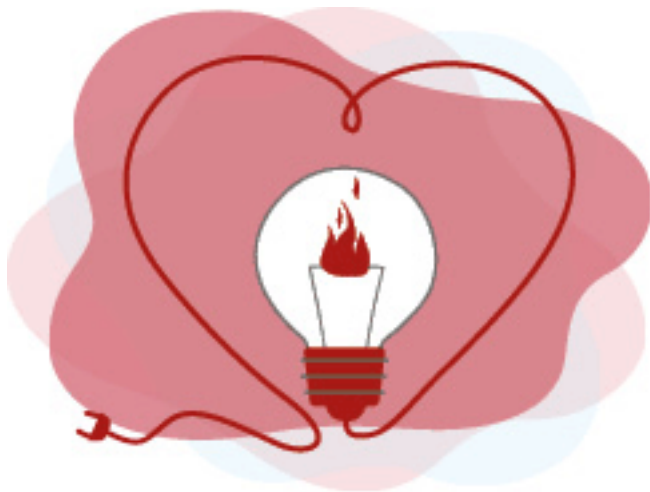
«Ты потерял это чувство любви», слова и музыка Барри Манна, Синтии Вейл и Фила Спектора, © 1964, 1965 (обновлено в 1992, 1993) Screen Gems-EMI Music, Inc. и Mother Bertha Music, Inc. Находятся в ведении АВКСО Music, Inc. Все права защищены, включая международные авторские права, используется с разрешения.

«Слушая концерт в Кельне» и «Мужчина и женщина, сидящие рядом» из «Любить женщину в двух мирах» Роберта Блая, © Robert Bly, 1985. Используется с разрешения Doubleday, подразделения Random House, Inc.

«Три катрена» Джалаладдина Руми из «Невидимого дождя», перевод Джона Мойна и Коулмана Баркса (Threshold

Books, Путни, Вермонт, 1986), и «Мне бы хотелось поцеловать тебя» из книги «Открытый секрет: строфы Руми» в переводе Джона Мойна и Коулмана Баркса (Threshold Books, Путни, Вермонт, 1984), используются с разрешения Threshold Books.

Об этой книге



Это книга о любви. Или, вернее, о том, как осмелиться научиться любви. Она объясняет, почему в конечном счете влюбленные так часто приносят друг другу больше обиды и разочарования, чем радости и удовлетворения. Эта книга – поиск ответа на вопрос: почему величайшие источники человеческой силы – любовь и сексуальная энергия – создают столько трудностей в отношениях и семейной жизни по всему миру. Авторы предполагают, что есть способы управлять этой энергией, чтобы она приносила максимум пользы.

Наш основной тезис заключается в том, что конфликт неизменно возникает, когда партнеры вступают в сексуальные отношения, и этого нельзя избежать. Это подобно химическому процессу. Соединение мужской и женской энергий пробуждает глубокую универсальную модель, которая не имеет себе равных по силе. Если мы поймем, как подключиться к этой творческой алхимии, то достигнем процветания, в противном же случае она в состоянии нас разрушить.

В наши дни, когда пары испытывают трудности в отношениях, чаще всего они приходят к выводу, что все это было огромной ошибкой, и в большинстве случаев расходятся. До недавних пор люди, напротив, старались стиснуть зубы и все вытерпеть. Эта книга предлагает иной подход. Предполагается, что есть особые способы преодоления конфликтов в отношениях и, если пройти этот рубеж храбро и творчески, как путешествие, он может стать непревзойденным путем к трансформации личности. Однако, чтобы между партнерами естественным образом начала развиваться подлинная близость, необходим процесс разрушения незрелой личности каждого из них.

Все это дается непросто. И зависимость общества от «фактора благополучия» не поощряет подобное видение. Сталкиваясь с трудностями, пары часто ощущают, что потерпели неудачу, и оказываются в полной изоляции. Африканский шаман Малидома Соме говорит, что отношения слишком тяжелы, чтобы пара вынесла их в одиночку, по-

скольку в них слишком много Духа. Нужна целая деревня, чтобы их поддерживать. Мы надеемся, что эта книга станет определенной поддержкой для тех, кто хочет разобраться в сложностях близких отношений, а также для тех, кто пока не в состоянии увидеть никакого света во тьме разочарования.

Что-то в этой книге может показаться новым для вас, хотя многое вызовет узнавание. Мы надеемся, что наш подход окажется для вас глотком свежего воздуха, но не претендуем на какую-то оригинальность. Эта работа большей частью заключается в синтезе, и все, что мы преподносим как, вероятно, истинное, скорее всего, уже было открыто другими, поскольку это работает. Однако в книге представлен взгляд изнутри, и мы относимся с энтузиазмом к сказанному. То, что мы узнали о динамике отношений, берет начало в нашем жизненном опыте, главным образом в нашей собственной борьбе. Мы написали эту книгу, так как прожили ее.

К этому опыту мы добавили то, что узнали из консультирования многих пар, переживающих кризис. Самая важная составляющая здесь – работа с парами на программе семинаров «Мужчина и женщина» и позже на тренинге «Контекстуальных семейных консультантов».

На семинарах и учебных курсах мы зримо предстаем как пара и как личности с различными стилями поведения. Мы делимся с участниками большей частью своей истории. Здесь мы решили открывать себя чуть меньше. Также мы хотим защитить пары, с которыми работали, поэтому при-

нято решение не использовать разборы конкретных случаев. Мы заменили их на вымышленную архетипическую пару, а позже и ее друзей. Их истории служат примером некоторых взлетов и падений в отношениях.

Книга разделена на четыре части. В первой части мы даем общий обзор отчаяния, тупика и конфликта, а во второй подробнее раскрываем более сложные их аспекты. Третья часть знакомит вас с новым способом видения универсальных и культурных вопросов различий между мужчинами и женщинами, а в четвертой говорится о Душе пары.

При написании книги мы отказались от попытки найти общий голос. Мы бы в любом случае не сумели это сделать, потому что наши мнения сходятся далеко не во всем – в конце концов, мы мужчина и женщина! Так что мы начинали главы поодиночке, а затем каждый был редактором для другого. Процесс был увлекательный!

Кроме того, поскольку мы подходили к теме изнутри, мы сосредоточиваемся только на гетеросексуальных отношениях. Мы понимаем, что это расстроит тех, кого интересуют иные варианты. Но наше решение было исключительно прагматичным: мы пытались сфокусироваться на том, с чем знакомы лучше всего, а не впадать в измышления. Так или иначе, внутренняя динамика, к примеру Тяни-толкай и модели связи, будет применима ко всем случаям, поскольку в них менее сильно выражена гендерная составляющая.

Мы не отделяли главы, посвященные сексу, от глав, по-

священных отношениям. Мы сделали так, потому что верим, что эмоциональные, психологические и сексуальные проблемы нераздельны. Наше общество испытывает ненасытное увлечение сексом и скрывает за ним глубинное невежество. Эта книга не содержит открытых сексуальных рекомендаций. Однако ключевые шаги к полной удовлетворенности и оживлению сексуальных отношений в ней изложены. На то есть причина. Мы слышим от учителей тантры, которые дают крайне изощренные наставления касательно секса, что затронутые в этой книге проблемы неизбежно проявляются и мешают сексуальной близости. Это неудивительно. Мы обнаружили, что все происходило так же и в нашей собственной жизни. Секс был одной из сфер, где мы чаще всего сталкивались с конфликтом и обидами и в конечном счете учились больше всего. Мы обнаружили, что, когда мы обращаемся к этой проблеме в своем уме и изучаем новые способы открытия сердец, наполненных страхом, мы понимаем, как заниматься любовью.

Кроме того, в вопросах секса очень многое зависит от пола. К примеру, почему мужчинам секс кажется предпосылкой близости, а иногда и необходимым условием? И не является ли просто еще одним из жизненных разочарований для женщин то, что кажется истинным мужчинам: что близость в отношениях – путь к подлинной открытости в сексе? Должны быть более универсальные принципы для понимания. Несмотря на риск излишнего упрощения или нанесения

обиды тем, кто хочет, чтобы все были одинаковы, или говорит, что все обусловлено общественными отношениями, мы решили говорить от своего лица, понимая – как отметил рассказчик Майкл Мид, – что всякий раз, говоря о полах, мы создаем себе проблемы.

По сути, если по-настоящему отдаваться близким отношениям, «проблем» просто не избежать.

Но вы, вероятно, и так это знаете, иначе не выбрали бы эту книгу.

Часть 1. К лучшему или к худшему

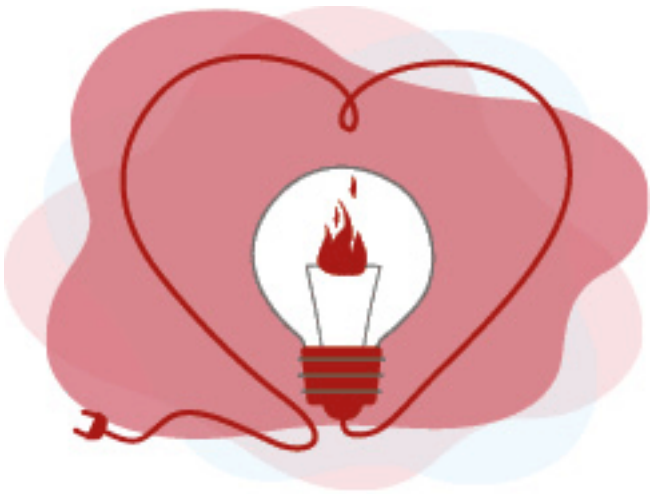
Глава 1

Мужчина и женщина: невозможная алхимия?

Любовь – это теория хаоса в человеческих отношениях. Повседневная жизнь кажется вполне закономерной, организованной вокруг определенного распорядка или принципов, а затем приходит любовь и все меняет.

Сьюзен Эдвардс¹

¹ Susan Edwards, *When Men Believe in Love*, Element Books, Shaftesbury, 1995.



Свет выключен, звонко щелкнул замок в двери. Мы спустились по лестнице и открыли дверь на улицу. Мимо промчался большой красный автобус и скрылся за углом в ночном городе. Мы шли домой после долгого дня работы с клиентами в практике терапии. Мы устали, но чувствовали себя хорошо.

Последний час мы работали вместе с парой. Они робко вошли в комнату ожидания, подобно многим другим партнерам, как будто опасались встречи со знакомыми. Оба выглядели пристыженными, поднимаясь по лестнице в наш кабинет, как будто считали себя неудачниками из-за того, что обратились за помощью. Как и всегда, мы попытались как-

то приободрить их, поскольку по опыту знали: быть парой непросто.

К моменту начала консультаций мы закончили обширную и дорогую программу обучения. Мы прошли тщательное наблюдение и прочитали изысканные художественные тексты. Мы знали, как увидеть в человеке душу, а не просто симптомы. Но, приступив к работе в клинике психотерапии, мы были не слишком-то готовы к тому, что нам предстояло. Почти каждый случай был связан с проблемами отношений или сексуальными проблемами, и руководство отчаянно желало, чтобы сотрудники работали с парами. Пришлось научиться всему на практике и параллельно проходить дополнительное обучение, так как мы не готовились к работе с парами. Мы допускали ужасные ошибки, но были у нас и успехи. Прорыв случился, когда мы начали работать вдвоем и честно относиться к своим мыслям и чувствам. Обозначился собственный стиль и метод терапии.

В тот самый вечер, спустя примерно пять лет после начала, мы были довольны работой, проделанной с этими людьми. Как и другие пары до них, они не занимались сексом уже некоторое время. Они были полны разочарования, которое плавно перетекало в обвинения. Мы помогли им временно встать на место другого и отнестись к партнеру с сочувствием и пониманием. С нашими подсказками они смогли осознать, что нужно уравновесить отношения, чтобы перевести их на следующий уровень, и это на самом деле до-

вольно пугающий шаг для обоих. Тем вечером мы вчетвером покинули кабинет с заботливыми и робкими улыбками на лицах.

Но вот в чем загвоздка. Как только эти герои-консультанты сели в машину и проехали полмили домой, возникло обсуждение, которое привело к несдержанным замечаниям, а затем и к ледяному молчанию.

Мы чувствовали себя неудачниками. Более того – лицемерами.

НЕУЛОВИМАЯ БЛИЗОСТЬ

Быть психотерапевтом – огромная привилегия. Вы не только получаете возможность помочь людям и получить за это деньги – через призму их истории вы также обретаете шансы разобраться в своих жизненных неурядицах. Мы работали со многими парами, испытывающими кризис, и, вероятно, помогли им. Мы оба психотерапевты, преподаватели и руководители семинаров, а значит, и эксперты в общении и слушании, но *дома* все совсем иначе.

Давайте ясно поймем и признаем с самого начала: в жизни любого из нас нет ничего сложнее, чем процесс установления эмоциональной и сексуальной близости с другим человеческим существом. Несмотря на то что мы занимаемся терапией и психологическими тренингами с начала восьмидесятых, ничего не провоцировало нас сильнее и не вызыва-

ло таких трудностей, как вопрос близких отношений. Почему? Разве все мы не стремимся соединиться с другим человеческим существом в любви, дружбе и сексе?

Есть несколько быстрых ответов. Во-первых, мужчины и женщины сильно отличаются. А как же сама близость? Глубоко внутри мы должны признать, что, хотя мы искренне жаждем близости, она пугает нас, а иногда и вызывает отвращение. Воспитание не готовит нас к близким отношениям – кроме тех примеров, которыми обеспечили нас собственные семьи. Но большей частью эти модели помогают только делать хорошую мину при плохой игре или на более тонком плане, как мы увидим позже, показывают, как защитить себя от другого человека.

Несмотря на всю подготовку и работу в качестве посредников при разводе, консультантов для пар и индивидуальных психотерапевтов, наши собственные неудачи в сознательных близких отношениях с преданным партнером было слишком сложно игнорировать. Но в основном мы, конечно, полагали, что это вина другого человека. Мы столкнулись с этим лицом к лицу и были просто счастливы высказать все, что думаем об этих недостатках, друг другу громко и четко.

У нас за плечами было три неудачных брака. Чтобы нам быть вместе, Ник ушел от первой жены и тем самым внес хаос в жизнь своих сыновей, а Хелена оставила второго мужа менее чем через год после свадьбы. После короткого периода, когда мы парили в облаках любви, вокруг начала сгущать-

ся мрачная реальность. Мы обнаружили, что только и делаем, что от яростных ссор переходим к цивилизованной холодности и выявляем худшие стороны друг друга. Конфликт двух психотерапевтов – не слишком приятное зрелище: каждый убежден в патологии другого! Бог знает, что думали соседи. Мы испугались, что пожертвовали всем ради подобной пытки. То, что однажды было мечтой, превращалось в кошмар.

Наш медовый месяц – беззаботное время, когда близкие отношения приносят только удовольствие и еще не связаны с трудностями, – был, вероятно, короче обыкновенного в силу дополнительной нагрузки – детей от прежних браков. Вначале мы считали, что справимся с любыми препятствиями. Теперь мы знаем, что сводные семьи – сложная реальность, в ней мало места для романтических грез. В наши дни, когда все больше и больше семей распадается, все большее число партнеров сталкивается с этой проблемой, вступая в новые отношения. Невозможно сделать так, чтобы все члены сводной семьи постоянно были довольны: вы почти всегда и непременно будете делать что-то не так, как хочется остальным. Трудно сказать, кому приходится хуже. Отчим и мачеха чувствуют себя изгоями или подсудимыми. Дети ощущают смятение и хотели бы, чтобы всего этого вообще не происходило. Родители чувствуют вину и пытаются примирить обе стороны, но в конечном итоге портят все еще больше. По крайней мере, так было у нас.

Ситуация сводной семьи подвергает всех участников огромному стрессу. А под воздействием стресса люди склонны возвращаться к примитивным тактикам выживания. К несчастью, поскольку любимый человек – самый близкий для нас, мы привыкли выпускать пар на нем. Там, где однажды мы испытывали близость, тепло, любовь, поддержку, заботу и безопасность, теперь видим лишь гнев, ненависть, недоверие, предательство и глубокую боль. В этот момент трудно осознать, что эти ужасные чувства тоже часть близости. Нам было все труднее вспоминать хорошие качества, которые мы когда-то увидели друг в друге. Теперь мы столкнулись лицом к лицу с «истинными» качествами нашего возлюбленного: эгоизмом, гордостью и теми мелкими раздражителями, которые уже не смогли игнорировать.

Почему же тогда мы не сдались? Вероятно, потому, что все произошло так быстро и мы еще помнили нашу взаимную любовь... А может, потому, что мы считали, что должны сделать это ради детей, уже пострадавших от разрыва между родителями... Возможно, потому, что мы были слишком измотаны, чтобы разбежаться и попробовать все сначала. Вероятно, все это слилось воедино.

Впоследствии, через некоторое время, когда мы привыкли к дискомфорту и он превратился в привычку, выдался момент здравого смысла и любопытства. Мы посмотрели друг на друга и задали очевидный вопрос: «Что *сейчас* происходит?» Из своей работы мы знали, что с вызовом близости не

справляются многие. Многие отказались от нее или не осмелились надеяться на большее, чем то, что уже имели. Мы оглянулись на своих друзей и коллег, и картина была очень похожей. На самом деле, не получалось ни у кого. Частота разводов, статистика семей с родителями-одиночками и вездесущие колонки для одиноких сердец, по-видимому, лишь подтверждали наше представление о том, что мы такие не одни. «Только не с нами!» – протестовали мы.

Затем мы вспомнили шутку – историю о невинном ребенке, выгребающем навоз в стойле. Сверху была надпись, гласившая: «Учитывая все это дерьмо, где-то здесь должен быть пони!»

Это было спусковым крючком. Мы начали задаваться вопросом: вероятно, мы *должны* были столкнуться с подобными трудностями в отношениях? Могло ли случиться, что, вместо того чтобы направляться к провалу, мы открывали что-то о самих себе и о природе близости, достижимое лишь посредством крайнего дискомфорта? Возможно ли, что этот конфликт на самом деле имел какую-то цель? У всех наших знакомых в той или иной мере были проблемы в отношениях, хотя некоторые пары, казалось, активно стремились избегать конфликта, а другие впадали от него в зависимость. Возможно ли, что это одна и та же динамика в разных формах?

Допустим, конфликт *должен* происходить, но тогда *для чего*, черт возьми, он нужен?! Может ли случиться, что прояв-

ление этих неприглядных, вызывающих жалость к себе, порочных частей нашего «Я» было именно тем, чего требовали от нас отношения, чтобы мы изменились? Может ли существовать такая сущность, как «отношения», которая на самом деле обладает потенциалом исцеления? Или нам просто хочется так думать? Если бы это было правдой, возможно ли было бы вообще долгосрочное счастье? Мы ни в чем не были уверены. Чтобы понять, существуют ли древние или современные свидетельства подобной теории, мы начали искать ответы в книгах по психологии, мифах и историях.

В такие моменты здравомыслия, пытаясь обдумать подобные вопросы, мы начали испытывать некоторое сострадание в сфере отношений. Все начало выглядеть так, будто они проходят невероятный процесс, который может повлечь за собой смерть. Умирают, по-видимому, две вещи: во-первых, идея любви, которая должна преодолеть любые преграды, а во-вторых, привлекательные образы, которые мы видим друг в друге. Размышлять над первым было еще слишком сложно, поскольку мы по-прежнему жалели самих себя. Но второе казалось очень пагубным и вполне конкретным.

Мы уже поняли, что многие вещи из тех, что изначально привлекли нас в другом человеке, позже стали источниками сильного раздражения. К примеру, оптимистическое и расслабленное отношение Хелены к жизни когда-то очень нравилось Нику. Он вырос в строгой семье, где ко времени относились регламентированно, как в интернате, и изначально-

но ему было хорошо рядом с непринужденной Хеленой. Но вскоре он стал заикливаться на том, что она постоянно заставляла его ждать и *никогда* не делала ничего вовремя! Это стало совершенно сводить его с ума. В то же время Хелена когда-то высоко оценила способность Ника разбираться в ситуациях, принимать решения и воплощать их, это было привлекательной мужской чертой. Теперь же ей начало казаться, что он полностью ее контролирует!

И более того, когда мы начали прикладывать меньше усилий к тому, чтобы нравиться друг другу, то оба увидели, что над нами властвуют семейные демоны. Ник обнаружил, что разыгрывает из себя знакомого тирана (которого, клялся Ник, он уже оставил – в лице своего отца), и магическим образом стал напоминать контролирующего и отвергающего отца Хелены. При этом он ощутил, что лишен любящего понимания Хелены – той самой материнской заботы, которой он всегда жаждал. Хелена превращалась на его глазах в злобную ведьму. Наблюдая за этим, он чувствовал пугающее, но знакомое ощущение.

Казалось, будто каждый партнер способен пробудить в другом самые неприятные, непримиримые стороны. И по видимому, почти так оно и было. По большей части мы не осознаем таких сложных аспектов в своей личности – или не желаем их осознавать. Но если в человеке пробудили подобные качества, он не может продолжать жить так, будто их нет. Таким образом, как ни парадоксально, каждая жалоба

партнера, по-видимому, была услугой другому. И мы начали открывать некоторые способы, с помощью которых отношения заставляют нас совершенствовать себя. Нам пришлось увидеть и признать те стороны самих себя, которые мы не показывали в других сферах жизни или даже не признавали.

Мы постепенно стали осознавать, что конфликт в отношениях приглашает нас в процесс смерти. Мы умирали для наших собственных представлений о себе и для образов, созданных друг о друге. Но свет в конце туннеля был. Это был не конец истории, но естественный процесс, часть цикла жизни, которая ведет к смерти, что, в свою очередь, рождает новую жизнь. Следовательно, это часть закона природы.

Казалось, у этого цикла есть цель, воплощенная в принципе, который выходил за пределы нас обоих. Он действовал, даже когда мы оказывались в тисках конфликта и были не способны придерживаться этой идеи. Его целью, по-видимому, было преподнести нам те части нас самих, от которых мы отrekliсь, чтобы впоследствии мы смогли полностью их интегрировать. В конечном счете, будучи полностью преданными самим себе, мы должны стать более целостными и, как ни парадоксально, более способными отказаться от собственных представлений о себе. Стать свободными для того, чтобы полностью отдаться друг другу.

Этот удивительный цикл затронул те части личности, куда не удавалось проникнуть психотерапии. Казалось, его природа была «фемининной» и хаотичной, пугающей и исце-

ляющей: она напоминала нам описание индийской богини Кали, властвующей над жизнью и смертью. Говорят, что, несмотря на ее ужасающее обличье, Кали сострадательна и убивает лишь для того, чтобы создать новую и лучшую жизнь.

Попытка справиться с этими жестокими волнами сознательных отношений требует стойкости и силы, но наше растущее понимание помогло сохранить уважение к себе и друг другу. Наши трепетные сердца мало-помалу начали снова открываться. Мы стали относиться друг к другу на ином уровне.

Тем не менее не все наши выученные модели поведения и страхи внезапно растаяли. Чтобы позволить этому хаосу существовать между нами, понадобились более крепкие границы. Теперь было недостаточно просто оставаться вместе до тех пор, пока всех это устраивало. Большею частью это нас не устраивало. Мы признали, что наша эмоциональная жизнь, хотя она и важна, была так эфемерна, что дать ей позволить управлять своей судьбой казалось безрассудством. В конце концов, чувства просто выпущенная энергия: подавлять ее опасно, но опасно и не сдерживать. Мы решили, что нам нужно пожениться.

И именно тогда все вентиляторы в конюшне одновременно включились на полную мощность – и навоз оказался повсюду!

УЧИМСЯ У ПТИЦ, ПЧЕЛ И ЦВЕТОВ

В Дании, на родине Хелены, говорят о процессе любви как о «бабочках и цветах». Приятный опыт влюбленности напоминает то, как цветы привлекают пчел своим соблазнительным ароматом. И все же влюбленность, или поиск цветов, лишь начальный этап искусства создания меда.

Человеческие существа сложны и многогранны. Разрываясь на части от, на первый взгляд, противоречивых потребностей и желаний, мы пытаемся объединить различные аспекты внутри нас самих. Если бы Природа решила подождать, пока личности проявятся, прежде чем выпускать аромат сексуальных желаний, вид бы не выжил. Так что она задействует очень красивую уловку: мы влюбляемся. А затем влюбленность кончается – это следующая стадия, и это больно. Логика ясна: сила притяжения определяет силу отталкивания.

Теперь мы были полностью преданы друг другу, но по-прежнему не могли справляться с различиями между нами. Как зима следует за весной, мы утрачивали любовь и впадали в разочарование. «Ты не тот, кем я тебя считала...» «Не о таком я мечтала между нами...» «Если это то, что мы делаем друг с другом, мы не созданы друг для друга...» В нашей болезненной изоляции такие мысли снова и снова возникали в головах.

Неудивительно, что страдала сексуальная жизнь. То, что было жизнерадостным волнующим взаимодействием в момент встречи, теперь стало поводом для бесконечного конфликта. Секс стал средой, в которой неизменно проявлялись эмоциональные проблемы. Наши попытки справиться с трудностями в сексуальной близости – будь то с помощью избегания или потворства – не удавались. Со временем мы уже больше не могли игнорировать очевидное.

В отношениях, где люди никогда не отказываются от секса, конфликт реально свести к минимуму, и это может помочь партнерам – особенно мужчине – почувствовать, что с ними все в порядке. Но зачастую подобное невысказанное соглашение подразумевает сделку ради безопасности и позволяет обоим партнерам избежать близости в отношениях. С другой стороны, в наших отношениях Ник всегда настаивал на сексе, а Хелену было трудно уговорить. В результате Ник находил ее еще более привлекательной и при наступившем разочаровании чувствовал себя так, словно какой-то насмешливый бог его проклял. Так он избегал договоренности о безопасности, но создавал искаженную систему, которую мы поняли только позднее. Мы открыли законы того, что теперь называем «Погоней», и явление с рабочим названием «Тяни-толкай».

Последовавший за этим период был самым тяжелым. Мы распознали многие модели поведения, но все же были не в силах их изменить. Наши сексуальные трудности проявляли

эти процессы, как увеличительное стекло. Они открыли кладь информации, но страдание и растерянность помешали нам по-настоящему применить ее в то время. Вместо этого очень привлекательным вариантом казались уступки искушениям вне отношений. Со временем мы были вынуждены осознать, что непосредственная работа с болью, возникшей между нами, – единственный шанс спасти то, что осталось от нашей любви.

На этом этапе мы узнали, насколько легко нерешенные эмоциональные проблемы могут завладеть сексуальными энергиями. Так, пара может оказаться на той арене, где становится почти невозможно распознать реальные трудности, прежде чем они вызовут слишком много боли и разрушат остатки доверия. Нам стало любопытно изучить силу сексуальности. Участие в различных обучающих курсах в качестве студентов еще более продвинуло нас на пути того, что должно было стать великим приключением.

Мы еще не поняли природу так называемых «моделей привязанности», хотя погрязли в их тисках. Но распознавание подобной динамики в нашей сексуальной жизни приоткрыло многие виды взаимодействия, которым мы были подвержены. В моделях привязанности (мы будем детально обсуждать их в последующих главах) внутренний родитель в каждом партнере сковывает внутреннего ребенка или сталкивается с ним в другом. Эта непреднамеренная связь – главный компонент первоначального влечения в паре. Она становит-

ся динамической основой большинства споров и формирует привычки отношений, которые могут сохраняться на протяжении всей жизни.

По зрелом размышлении, теперь мы представляем часть нашего изначального влечения к другому человеку следующим образом. Ник изначально влюбился в ту часть Хелены, которая являлась «хорошей матерью», могла искренне выслушать его и поддержать «нуждающегося ребенка» в нем. В предыдущем браке он подавил эту часть себя, приняв ответственность. Конечно, ему пришлось расплачиваться за это. Преимуществом было то, что он чувствовал себя комфортнее и менее уязвимым при таком самовосприятии, но это была иллюзия, обреченная на провал. Что касается Хелены, она слышала заверения Ника в том, что он никогда не отвернется от своих детей, и сознательная ее часть поддерживала зрелость этого решения. Однако «маленькая девочка» в ней приходила к выводу, что наконец-то перед ней человек, который, в отличие от отца, ее не покинет. По сути, в конце концов она стала второй скрипкой после детей Ника, оказавшись отвергнутой еще раз в качестве «воспитателя, не имеющего потребностей», в роли, которая была ей хорошо известна по опыту детства. Ей пришлось научиться признавать собственные потребности, чтобы высвободить свою силу, вместо того чтобы обменивать ее на обещание любви.

ЛЮБОВЬ, УТРАТА И ЖЕЛАНИЕ

Мы учились, но все же чувствовали обиду и разочарование. В то же самое время наши сердца и тела жаждали связи и были полны печали от утраты того, что существовало когда-то. Но мы оба чувствовали себя слишком уязвимыми, чтобы достаточно долго признавать этот факт. Неверный взгляд или беспечно брошенное слово снова возвращало нас к конфликту и бесконечным изматывающим ссорам.

Если два человека достигают этой точки и их ничего не удерживает (к примеру, дети, брак или общий бюджет), единственным разумным действием кажется положить конец отношениям и поискать счастья с другими – чаще всего лишь для того, чтобы та же история повторилась снова. Если факторы, препятствующие быстрому разрыву, существуют, отношения могут свестись к привычкам смириться или испытывать обиду. И хотя подобные отношения могут оказаться удивительно прочными, без взаимной любви или радости это просто тупик.

Часто мы чувствовали, что никуда не движемся, но порой начинали видеть себя в процессе рождения в наших отношениях уникальной третьей сущности. Тогда нам удавалось считать недостатки друг друга чем-то большим, чем просто раздражающие факторы, с которыми нужно смириться, и относиться к ним как к бесконечным возможностям

узнать что-то новое об отвергнутых или неосознанных частях нас самих. К примеру, Ник начинал задаваться вопросом, что случилось с его собственной оставленной частью. Хелена размышляла, почему ждет от Ника власти, в то время как в реальности она была уже не ребенком, а очень опытной и сильной взрослой женщиной. Эти осознания не лишали Ника подлинной силы, а Хелену – доверительного отношения к жизни, но придавали ценности их отношениям. Ведь чем более способны партнеры обрести целостность в себе, тем богаче становятся отношения.

Но поначалу нам пришлось узнать, что то покорное смирение, с которым вы уходите от проблемы и справляетесь с жизнью наилучшим известным вам способом, не помогает, как бы соблазнительно оно ни было. Со временем не просто выживать на этом уровне нам позволило умение оплакать очевидную утрату любви – вместе. Так много энергии уходило на обвинения друг друга в боли и страхе, что мы испытывали: «Если бы ты только прекратил/делал больше... тогда все было бы, как раньше», – и так далее. Каждый из нас отчаянно пытался изменить другого. Тем временем сами отношения, как *третье существо*, вынуждали нас измениться и отказаться от сосредоточенности на другом.

Трудно встретиться лицом к лицу со смертью иллюзии о совершенстве партнера. Поэт Роберт Блай идеально выражает это:



**Мужчина и женщина – невозможная алхимия?
Когда объединяются мужчина и женщина,
сколь многое им нужно отвергнуть! Королек
вьет гнезда из замысловатых нитей
и обрывков веревок, звери отказываются от всех
своих богатств каждый год.
Что случается, когда мужчины и женщины
покидают друг друга?
Им труднее, чем королькам, им приходится
отказаться от жажды совершенства.
Внутреннее гнездо, не сделанное согласно
инстинкту,
никогда не будет вполне круглым,
и каждому придется попасть в гнездо,
сделанное другой несовершенной птицей².**

Отказ от жажды совершенства в другом человеке – важный урок. Вместо того чтобы улетать из чужого гнезда, нам приходится отвергать не только привычные образы себя и друг друга, но и то, что мы считали любовью. Первостепен-

² Robert Bly, отрывок из 'Listening to the Koln Concert', *Loving a Woman in Two Worlds*, Doubleday, 1985.

ным элементом был отказ от фантазии о том, что кто-то еще способен сделать нас счастливыми и довольными собой. Это послужило началом принятия ответственности за собственную жизнь и отправной точкой в реальной любви друг к другу.

МУДРОСТЬ ПОСТФАКТУМ

Нет такой вещи, как безопасная любовь. Все попытки установить истинную связь с другим человеческим существом подразумевают риск: риск разоблачения самого себя, знакомства с самим собой, раскрытия своих чувств, принятия собственной уязвимости. Сделать все это чрезвычайно сложно. Учиться любви – значит быть открытым чувствам и признавать их ценность, даже если это делает нас уязвимыми и вызывает переживание утраты контроля. Тогда нам приходится считать реальность другого человека столь же важной, сколь и наша. Для мужчин это бывает труднее, чем для женщин, которые порой излишне усердствуют в этом. А женщинам чаще сложно принять свою силу, одновременно позволяя чувствам направлять их действия (но не руководить ими). То, как человек справляется с этими рисками, напрямую влияет на качество отношений.

В нашей истории боль и разочарование, которые мы первоначально считали признаками неудачи и отчаянно желали избежать, превратились в учителей. Мы увидели, что «От-

ношения» существуют сами по себе, как «Третье Существо» со своими потребностями и целью, но, чтобы поддерживать нас, они сами требуют подпитки. Заключение брака в ситуации утраты наивности действительно все для нас изменило.

Так чему же мы научились? Мы узнали, что поиски истинной близости – пугающее и опасное дело, поскольку преграды, воздвигаемые самим человеком ради собственной безопасности, преграды, сооружаемые на всю жизнь, нужно охотно снести, чтобы подпустить к себе другого. Следовательно, сознательное стремление к отношениям означает, что мы берем на себя огромную задачу – эта задача требует большего, чем любовь. Она также требует смелости и внимания, а прежде всего – преданности и способности отказаться от мысли о том, что мы терпим неудачу – снова, снова и снова. Короче говоря, близкие отношения – минное поле. Зачем кому-то вообще идти на этот риск?

Когда мы пытались понять из книг, что с нами происходит, на глаза попало понятие об отношениях как об учителе или духовном пути. Это, по-видимому, давнее представление определенных направлений как восточных, так и западных школ философии и духовности. Мы поняли, что в целом разделяем эту идею. Однако чего мы не нашли в книгах, так это послания о том, что мало какой учитель столь же жесток, как этот!

Так хочется писать с точки зрения разрешенной ситуации, вспоминая ужасы собственных приключений с безопасного

расстояния. Но, конечно, у нас нет всех ответов, и нам важно не составить впечатления о том, что существует универсальное решение или состояние, которого нужно достичь. Мы прошли через изменения, которые даже не могли вообразить 15 лет назад, когда впервые наивно решили «на этот раз сделать все по-другому». И все же не стоит притворяться, что все между нами понятно и ясно. Это не так. Мы все еще активно участвуем в описываемых нами процессах. Друзья и коллеги, бывшие свидетелями некоторых из этих изменений, знают, что в нас нет ничего просветленного, когда мы погружаемся в следующую волну уроков на этом пути.

И все-таки (а может, именно поэтому) наше чувство благоговения никогда не утихает, когда мы наблюдаем за тем, как взаимоотношения продолжают служить источником открытий самой глубокой и тайной природы самих себя. И что дает нам смелость делиться усвоенным, так это вера: если *мы* смогли достичь той степени радости и удовлетворенности, которая теперь является постоянным подводным течением совместной жизни, то и другие смогут. То, что мы усвоили, во многом изменило способность выдерживать то, что происходит между нами в трудные времена, и порождать достаточно сострадания к самим себе и друг другу, чтобы все больше наслаждаться хорошими периодами. Между тем плохие периоды становятся все короче!

Цель этой книги – описать процесс трансформации, который может иметь место в долгосрочных преданных отноше-

ниях. Но мы также хотим рассказать о том, какие *чувства* сопровождают этот процесс. Мы хотим не только описать этапы, которые предстоит пройти большинству пар, стремящихся оставаться вместе длительное время, но также признать, как страшно и одиноко им порой бывает и каким тщетным все это временами кажется. Нас вдохновило понимание того, что другие сталкиваются с удивительно похожими проблемами. Многие пары не делятся подобными чувствами, и зачастую все заканчивается «танцем в темноте» или делом о разводе.

Мы надеемся, что, читая эту книгу, вы поймете какие-то из ваших трудностей и печалей и приложите все усилия к этой поразительной задаче – научиться любить другую душу. Мы хотели бы, чтобы знание о том, что вы не одиноки, что ваши отношения – не единственное поле битвы, подбодрило вас. И конечно, мы надеемся убедить кого-то, что, возможно, в этих отношениях стоит задержаться. Если иногда – которое может показаться *всегда*

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.