

СЬЮ ДЖОНСОН

# Обними меня крепче: *практика*

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА

**«ОБНИМИ МЕНЯ КРЕПЧЕ»**

ПРОДАННОГО ТИРАЖОМ  
БОЛЕЕ 1 МЛН ЭКЗЕМПЛЯРОВ

Сью Джонсон — всемирно известный психотерапевт, чья методика помогает парам вернуть в отношения тепло, стать друг другу ближе и учит вместе преодолевать трудности

МИ∞

МИФ Психология

Сью Джонсон

# **Обними меня крепче. Практика**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.9.072.5:159.942

ББК 88.845

## **Джонсон С.**

Обними меня крепче. Практика / С. Джонсон — «Манн, Иванов и Фербер», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214055-8

Практическое руководство к легендарному бестселлеру Сью Джонсон «Обними меня крепче», проданному тиражом более 1 млн. экземпляров во всем мире. Упражнения из эмоционально-фокусированной терапии помогут укрепить связь, углубить близость и сохранить любовь на всю жизнь. Когда на смену любви и близости приходят неудовлетворенность, ссоры и охлаждение, страдают оба партнера. Знаковая книга доктора Сью Джонсон «Обними меня крепче» помогает читателям укрепить и восстановить романтические отношения. А это руководство поможет парам еще больше раскрыться, восстановить безопасную эмоциональную связь и обновить отношения. Самостоятельно или с партнером вы сможете проработать проблемы в безопасной и принимающей атмосфере. Эта написанная с теплотой и любовью книга поможет вам: – понять причины своих эмоций; – сделать шаг от обид и разочарования в сторону взаимопонимания; – выстроить каждый из семи диалогов; – преодолеть конфликт; – достичь большего уровня близости. В основе руководства – последние достижения в области эмоционально-фокусированной терапии, впервые разработанной доктором Джонсон. Терапия позволит разобраться в запутанном клубке эмоций и восстановить доверительные и близкие отношения. Доктор Джонсон популярно излагает принципы разработанной ею методики, а реальные истории и практическая часть помогут применить их в собственных отношениях. Для кого эта книга Книга понравится не только поклонникам «Обними меня крепче», она подойдет всем, кто хочет улучшить отношения. Независимо от того, празднуете ли вы 50-летие совместной жизни или вместе совсем недавно. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.9.072.5:159.942

ББК 88.845

ISBN 978-5-00-214055-8

© Джонсон С., 2022  
© Манн, Иванов и Фербер, 2022

# Содержание

Предисловие: возвращение любви	7
Перед диалогами. Эмоциональная реакция и язык привязанности	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Сью Джонсон

## Обними меня крепче. Практика

*Все права защищены.*

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

© 2022 by Susan M. Johnson

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

## Предисловие: возвращение любви

На протяжении всей истории человечества считалось, что любовь – загадка, которую нам никогда не разгадать. Сама ее суть непостижима. В нашей культуре любовь и вовсе предстает сумасбродной и дикой. Вероятно, именно поэтому мы почти перестали верить в то, что в стабильном романтическом союзе есть смысл. Идея вечной любви всегда воспринималась скептически и пессимистично. Подозреваю, сейчас все только усугубилось из-за стрессовых обстоятельств, с которыми мы прежде еще не сталкивались. Я говорю о пандемии коронавируса, о ее последствиях и неопределенности.

Самоизоляция по-разному повлияла на отношения. Одни пары сблизилась, перестроились и сплотились. А у других отношения, и без того ненадежные, разрушились. На них повлияли вынужденная необходимость постоянно быть вместе, невозможность контролировать будущее и сложности с удаленной работой и учебой.

Как клинический и семейный психолог и исследователь, я все чаще тревожусь и печалюсь, наблюдая, где мы сейчас и куда идем. Я посещаю конференции, на которых «гуру» продвигают новые заманчивые идеи о совместном решении проблем – идеи, не имеющие под собой никаких научных оснований. Последние сорок лет я искала эмпирические данные, которые показали бы, как формируется надежная привязанность в паре. Меня интересовало, как сблизиться партнерам, у каждого из которых свои страхи и свои потребности в привязанности. Я всегда верила, что любовь логична и понятна, адаптируема и функциональна самым элегантным образом. И более того, она пластична, восстанавливаема и прочна.

Вера в науку любви побудила меня к созданию эмоционально-фокусированной терапии (сокращенно ЭФТ), принципы которой я описала в книге 2008 года «Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь»<sup>1</sup>.

Я понимаю, что, когда рушится любовь, партнерам не до науки. Не о ней они думают в поиске привычного ощущения надежности и близости. Но, как сейчас модно говорить, истина все же в науке.

Психолог Джим Коан из Университета Вирджинии провел исследование с помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ) мозга. Перед МРТ женщинам сообщали: если загорится маленькая красная лампочка, они могут получить небольшой удар током, а могут и не получить. Партнерам женщин дали задание держать их за руку, говорить что-нибудь участливое и уверять в любви. Коан обнаружил, что нежные слова и прикосновения любимых радикально изменили реакцию мозга на угрозу удара током и на сам удар: уровень стресса и болезненность значительно снизились.

Этот и сотни других экспериментов подтверждают, что близость любимого человека смягчает боль и стресс. Поэтому именно сейчас любовь значит как никогда много. Пандемия привела к шквалу одиночества, тревожности и депрессии. В нынешнем виртуальном многозадачном мире партнер становится для некоторых единственным реальным другом. Вот только люди как будто сопротивляются своей потребности в любви и близости. В обществе превозносятся эмоциональная независимость, кругом призывают любить себя больше всех. Меня беспокоит эта тенденция. В последние несколько лет я ощущаю потребность дать людям дополнительные способы заново узнать друг друга и укрепить свои узы.

Сейчас я все больше уверяюсь, что ЭФТ универсальна. Ее эффективность доказывает, что у людей больше сходств, чем различий. Не один десяток лет я на личном опыте убеждалась, что терапия помогает парам любой расы, национальности, веры и политической принадлежности. Я общалась с людьми из разных стран, с различным опытом и воззрениями – от египет-

---

<sup>1</sup> Джонсон С. *Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

ских мусульман до евангелистов с юга США. Независимо от индивидуальных характеристик, каждый человек ориентирован на отношения. Каждому человеку нужны понимание, принятие и поддержка. Сейчас как никогда важно помнить об этом.

## **ЗАЧЕМ НУЖЕН ВОРКБУК И ПОЧЕМУ ОН ВЫХОДИТ СЕЙЧАС?**

Контекст, практика и процесс – только так мы учим и учимся сами, растем и развиваемся. Без этого слова пусты: лекции превращаются в сплошное морализаторство, а факты без примеров улечиваются из памяти. В книгах [«Обними меня крепче»](#) и [«Чувство любви»](#)<sup>2</sup> я изложила свой опыт, принципы и открытия и привела десятки примеров, обогативших ЭФТ. Я объединила и проанализировала клинические исследования, лабораторные эксперименты и прикладные методы терапии – мои собственные и других ученых. Все они доказывают, что любовь – наш базовый код выживания. Это первостепенная задача мозга млекопитающего, для выполнения которой он заставляет нас присматриваться к окружающим и взаимодействовать с ними. Чтобы найти эпицентр боли, врач пальпирует пациента. Точно так же в ЭФТ результат возможен при условии, что отношения можно прощупывать и корректировать, тестировать и пробовать. Это практическое руководство основано на книге [«Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь»](#), переведенной на 24 языка и проданной в количестве более миллиона экземпляров.

Я разработала одноименную образовательную программу. Ее также перевели на несколько языков и используют во многих странах. Адаптированная для отдельных групп (например, христиан, семей с детьми-подростками и пар с кардиологическими заболеваниями), программа теперь доступна онлайн. Из воркбука вы узнаете, как применить изложенную в книге теорию в повседневной жизни с учетом специфики ваших отношений. Вы задаете контекст – я помогаю вам с практикой и процессом.

## **ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНО- ФОКУСИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ ЭТОЙ КНИГИ**

Любовь – не сделка, а эмоциональная связь. Она основана на внутренней потребности в безопасности и близости. Нельзя выторговать сострадание и привязанность, это не интеллектуальные, а эмоциональные реакции. ЭФТ учит пары распознавать эмоциональные ритмы и па любовного танца. До вступления в романтические отношения родители удовлетворяли (грамотно или нет) нашу биологическую потребность в эмоциональной привязанности. В ЭФТ мы исходим из того, что между взрослыми тоже может образоваться привязанность. Прорывом стало осознание ролей партнеров в любовных отношениях и сохранении доверия, без которого они невозможны.

Забудьте обо всем, что говорили вам другие психологи: например, что надо учиться спорить, анализировать свое детство, делать широкие романтические жесты и экспериментировать в постели. Вместо этого осознайте и признайте: вы эмоционально привязаны к партнеру и зависите от него почти так же, как ребенок от родителя, который его кормит, утешает и защищает.

Партнерам следует делиться друг с другом слабостями и потребностями так, чтобы укреплять союз. Это особенно важно потому, что когда-нибудь партнер неизбежно заденет вас за больное. Ведь все мы боимся, что нас оттолкнут или бросят. Чтобы сохранить отношения, надо научиться улаживать разногласия, укрепляя доверие и близость.

---

<sup>2</sup> Джонсон С. [Чувство любви. Новый научный подход к романтическим отношениям](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.

ЭФТ и упражнения в этой книге нацелены на создание и укрепление эмоциональной связи. Для этого партнеры должны видеть ключевые моменты и менять свое поведение. Это помогает сохранить любовь: быть открытыми и отзывчивыми и настраиваться друг на друга.

Эта книга – для всех пар и всех партнеров, желающих обрести вечную любовь в созданном своими руками союзе. Она для людей с любым происхождением и образом жизни, потому что все мы нуждаемся в одном и том же – в прочных отношениях.

Упражнения и рекомендации, основанные на семи диалогах из книги [«Обними меня крепче»](#), покажут, на чем строится любовь в паре. Вы научитесь менять отношения так, чтобы они были долгими и крепкими. Чтобы пользоваться воркбуком, не обязательно читать книгу – здесь есть все. Если вы уже знакомы с ней, новыми для вас будут только упражнения. Для тех, кто не читал книгу, для понимания основных положений ЭФТ будет достаточно воркбука.

Вот ваши задачи в работе:

- разобраться, что такое любовь, какие моменты в отношениях могут привести к повороту – вознести на вершину или уронить в пропасть;
- научиться понимать партнера и свои эмоциональные реакции и потребности;
- научиться описывать и контролировать негативные взаимодействия, болезненные и отдаляющие вас друг от друга;
- научиться создавать положительные моменты взаимопонимания, способствующие укреплению связи.

Для успеха ЭФТ важна заинтересованность обоих партнеров. Каждый из них должен понимать, что такое привязанность. Поэтому я включила сюда упражнения для индивидуального выполнения, интроспективные и медитативные. К ним прилагаются пустые бланки «да/нет» и анкеты, задания для дневника, чек-листы и примеры диалогов для практической работы. Расслабьтесь и получайте удовольствие. Здесь нет правильных или неправильных ответов.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Упражняйтесь в диалогах как вам удобно. Можно практиковаться один раз в день или в неделю, а выходные посвятить интроспекции и друг другу. Я не советую торопиться. Один диалог в неделю даст вам представление о целях и методах, и у вас будет достаточно времени на себя и партнера. Некоторые диалоги вам захочется повторять чаще.

Диалоги приводятся в определенной последовательности. Менять ее не нужно. Если вам и партнеру кажется, что какая-либо тема к вам не относится, можете просто ее пропустить.

Выполняйте упражнения одновременно, а потом сверяйте ответы. Вероятно, кое-что вам захочется сделать самостоятельно. Так тоже можно.

Как я уже упоминала, некоторые упражнения индивидуальные. Скопируйте нужные страницы и сложите в отдельную папку. (Рекомендуем использовать блокнот для записей. Если ваше приложение для чтения электронной книги позволяет делать заметки, вы можете воспользоваться этой функцией. А также мы предоставляем формат pdf электронной книги, где можно распечатать странички или заполнить формы прямо в книге. – *Редактор электр. версии книги.*)

Если вы с партнером готовы все делать вместе, заполняйте таблицы карандашами разных цветов или отвечайте по очереди – как вам нравится. Здесь нет места спорам. Считайте, что это путь самопознания и новых открытий в отношениях.

Я представляю, как трудно начинать работу над любовными отношениями. Но я точно знаю, что она того стоит. Потребность в том, чтобы на наш зов пришли и спасли нас, сильна, но не удовлетворяется по умолчанию. Над этим надо работать. Вы уже сделали важный шаг:

выбрали эту книгу и обсудили ее чтение с партнером. Ваши отношения не станут идеальными (это невозможно), но в них вернется крепкая и глубокая любовь на всю жизнь.

## **Перед диалогами. Эмоциональная реакция и язык привязанности**

Пожалуй, любовь – самое сильное и часто используемое слово во всех языках мира. Любовь – венец эволюции и наиболее привлекательный механизм выживания человека. И дело не в совокуплении и воспроизводстве, а в эмоциональной связи с кругом близких людей, которые всегда подбодрят и утешат. Любовь – бастион эмоциональной защиты в трудные времена.

Любовь – это желание обрести эмоциональную привязанность, найти человека, которого можно попросить: «Обними меня крепче». Такое стремление заложено в нас на биологическом уровне, генетически. Мозг и тело нуждаются в эмоциональной близости. Она важна для нормальной, здоровой и счастливой жизни не меньше, чем еда, убежище и секс. Эмоциональная привязанность к нескольким незаменимым людям необходима нам для физического и психического здоровья, а значит, и для выживания. Надежная связь с любимыми людьми дает нам силы и ощущение стабильности и безопасности. С точки зрения науки мы не единственный социальный вид, но только у людей есть потребность в близкой связи с сородичами. Однако просто состоять в отношениях недостаточно, имеет значение еще их качество. Плохие отношения негативно сказываются на здоровье. Эмоциональная отстраненность в союзе лишает нас защищенности. В крепких отношениях партнеры более открыты и отзывчивы. В надежном союзе мы чувствуем, что нам ничто не угрожает, а в ненадежном нас преследует страх. Тесная связь и безопасность означают, что все спокойно. Отчуждение и эмоциональное дистанцирование сигнализируют об опасности.

Всех пугают размолвки и ссоры с партнерами. Но при надежной связи страх исчезает, если осознать, что реальной угрозы нет, а партнер готов это подтвердить. Если отношения ненадежные, страх становится всепоглощающим и сеет первобытную панику, как выразился нейроученый Яак Панксепп. Далее происходит одно из двух: мы либо начинаем требовать от партнера заверений в надежности, либо отгораживаемся от него, желая успокоиться и защитить себя. Что бы мы при этом ни произносили вслух, подразумевается вот что: «Посмотри на меня. Будь со мной. Я нуждаюсь в тебе» или «Я не дам тебе себя обидеть. Я успокоюсь, а ты держи себя в руках».

## **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.